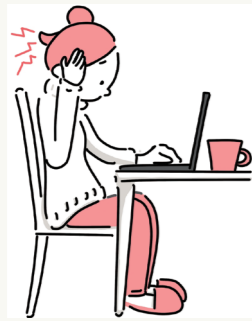


# 頭のこり



パソコンやスマホを長時間使うため、特に増えているのが「頭のこり」です。パソコンやスマホで長時間首を前傾気味にすることで、後頸部(後首から肩)の筋肉が引っ張られたままになり、緊張して痛みが生じます。当然、頸部(前首)や肩のこり、眼精疲労、疲労感などを伴うケースが多くみられます。

また、精神的なストレスなどの原因で、顎の噛み締め(歯ぎしり)からくる偏頭痛や、疲労やストレスの蓄積が筋肉だけでなく内臓の動きまで徐々に低下させてしまうこともあります。さらにスマホなどを長時間見続けるなど、目の動きは脳によって制御され、特に眼精疲労などは、脳疲労を伴っていると考えられます。この疲労は、脳にストレスがかかり、脳の機能が減弱している状態です。そのため自律神経失調や免疫力の低下、不眠などの様々な症状に繋がります。

例えば、スマホなどで長時間目を酷使すると、こめかみあたりに頭重感を生じます。結果的に、頭筋膜に凹凸(しわ)が生じ、部分的な頭皮の血流障害が発生します。これが「頭のこり」の原因になります。この「頭のこり」が頭痛、頭重感、集中力の欠如、不眠、自律神経の失調、または脱毛症や薄毛の原因にもなります。

## 頭部への温熱刺激(アチチ...)の効果

慢性的な疲労や頭痛(頭のこり)に悩まされている方がたくさんいらっしゃいますが、頭への温熱刺激は様々な症状の改善が期待できます。

代表的な頭のツボが頭頂部の真ん中にある「百会」です。「百」にはたくさんという意味があり、多種、多様な症状に効果がある、まさに「百病」に効く万能なツボです。例えば、自律神経失調症、不眠、ストレス、頭痛、頭重感、耳鳴り、鼻詰まりや、血行不良、低血圧、眼精疲労、抜け毛など、様々な不定愁訴にも効果が期待できます。後頭部のうなじ付近にある「天柱」というツボも、「百会」と同じく自律神経のバランスを整え、頭痛や肩こり、目の疲れを和らげてくれる効果もあります。また、頭部・頸部には痙門(あもん)・風池(ふうち)などのツボがあります。

### 1.百会(ひゃくえい)

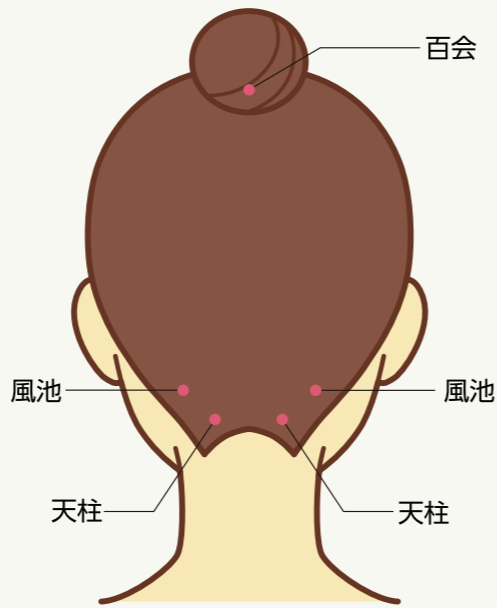
自律神経を正常化、ストレス解消、冷え・のぼせの改善。

### 2.痙門(あもん)

後頭部痛・鼻血の緩和。

### 3.風池(ふうち)

首筋から肩への血流を改善、肩こり・頭痛の解消、眼精疲労回復

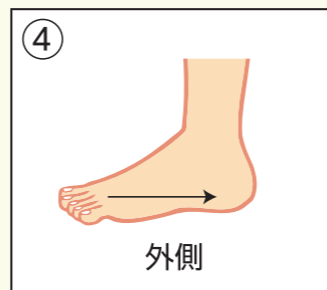
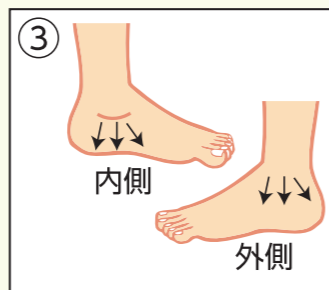
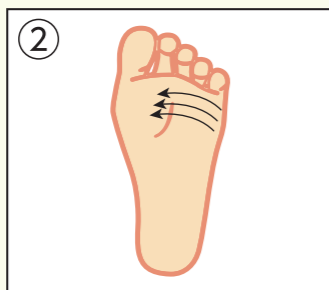
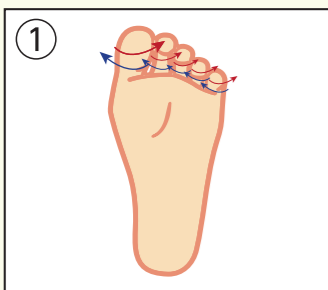


# リフレクソロジー入門 No.2

今回は「肩こり」です

まずは前回のセルフケアを行った後にやってみましょう

- ①足の指を1本ずつ丁寧にゆっくり左右に回します。
- ②小指から人差し指までの指の付け根とその下を流すように揉みます。
- ③両足のくるぶしの下(内・外)を一方向に揉みます。
- ④足の外側を小指側から真ん中あたりまで揉みます



## 次回は腰痛です。

【指導者プロフィール】

小西厚子 2006年 若石健康法プロ取得  
吉本佳江 2011年 若石健康法プロ取得

# カボチャコロケ



## 【材料】(4人分)

玉ねぎ 小1個  
ベジミート(缶詰) 大さじ4  
カボチャ 大 1/4 個  
油  
塩、小麦粉、パン粉 適量  
キャベツ 2~3枚  
にんじん 小 1/2  
塩、亜麻仁油、梅酢

## 【作り方】

- ①カボチャを切り、蒸す
- ②鍋に油大さじ1を熱し、みじん切りにした玉ねぎを良く炒める
- ③カボチャをマッシュし、炒めた玉ねぎとベジミート大さじ4を合わせ、コロケの形に形成する
- ④小麦粉に塩少々を加えて混ぜて、コロケにまぶす。
- ⑤④を水溶き小麦粉にくぐらせて、パン粉をつけて揚げ油できつね色に揚げる

☆キャベツとにんじんの付け合わせ

土鍋を熱し、千切りにしたキャベツとにんじんを蒸し炒めにして、塩少々、亜麻仁油、梅酢で味付けする

## 【尾形妃樺怜先生プロフィール】

1948年東京生まれ。玄米食、及び、相似象(カタカムナウタヒ)の研究者。78年故櫻澤如一氏の陰陽理論(マクロビオティック)に出会う。以来、玄米食を実践。日本CI協会に通い、理論を踏まえた料理技術を故櫻澤里真氏、故小川みち氏等に学ぶ。同時に故大森英櫻氏に正食医学を。佐々井譲氏から相似象の基礎を伝えられる。以後、料理教室、健康学園等の料理助手を経て子供の健康キャンプ、母と子の健康キャンプの料理を担当する。81年に自然食品店を開き、料理教室、親子キャンプを自主運営し、相似象(古代日本人の知恵)を交えて陰陽の理論と技術の普及に携わり、現在に至る。



## 【豆知識】

カボチャに含まれるβカロテンは体内でビタミンAとなり、成長を促進したり、視力や目の角膜を健やかに保つたりするのに加え、免疫機能を高めてくれる働きがあります。風邪やインフルエンザなどが気になり始める時期には、ぜひ積極的に摂っておきたい栄養素です。また、抗酸化力が高いことから“若返りビタミン”と呼ばれるビタミンEは血管を広げて血行をよくして冷え性や肩こりを解消する働きもあり、朝晩の気温差が激しくなる秋口には欠かせない栄養素です。かぼちゃにはビタミンA、Eと同様に抗酸化力が高いことで知られるビタミンCも含まれています。かぼちゃは、紫外線対策などに効果的で“ビタミンACE(エース)”とも呼ばれる3つのビタミンが一度に摂れる、栄養の宝庫なのです。かぼちゃには、“疲労回復ビタミン”こと、ビタミンB1も多く含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーにかえ、サポートをすることから、十分に摂ることでエネルギー不足による疲労や食欲不振を防げるといわれています。夏の間にも暑さで落ちてしまった食欲を補い、秋冬を乗り切る体力をつけるにはぴったりの栄養素です。



手足など身体の末端には、全身の内臓につながるツボ(反射区)があると考えられています。特に、足裏からふくらはぎにかけての部位は、頭部から内臓全体をつかさどる反射区が集中しています。リフレクソロジーは、その反射区を刺激することで、内臓の動きを活性化させ、身体の不調を改善することを目的としています。

## 【期待できる効果】

- ・末端から体を温めることで血流がよくなり、冷えやむくみ改善へ
- ・目の疲れや消化器官の働きを促進
- ・姿勢の改善
- ・体の緊張を和らげ、心をリラックスした状態に導いてくれる

今回はリフレクソロジーで肩こりをほぐしていきましょう。

※前回学んだセルフケア(左ページ参照)の後に行ってください。

※手の指、手のひら、げんこつ等を使って、痛気持ちいいくらいの強さでもみましょう。

※終わった後は、必ずお白湯をコップ1杯以上飲みましょう。入浴時にもむのもお勧めします。

## 足つぼと温熱療法サロン

足つぼ 30分 3,000円 温熱療法 30分 3,000円 足つぼ&温熱療法 60分 5,000円

開催日 毎月のいずれかの土曜日に開催します。お問い合わせ下さい。

お問い合わせ yoipu.emn0406@gmail.com (吉本)

会場 古民家隠居屋 住所 松戸市南花島中町196

●アクセス JR北松戸駅 徒歩11分 JR松戸駅 徒歩18分