

心と体の トータルセラピー total therapy

連載 ①



PROFILE

玉木志保美(たまき しほみ)
神奈川県生まれ。慶応美術短大卒業。
1986年、(有)ロイヤルエンタープライズ舞鶴設立。93年、東洋医学研究所設立。漢方、カイロプラクティック、ヘアエステ、薬膳料理、気功、中医学、アーユルヴェーダ医学などを本に、美容から健康に至るまで総合的なアドバイスを行う。

あなたの体を若々しく保つ 方法をお教えします

今月号から3回にわたり、カイロプラクティックを使った効果的若返り法を紹介します。知らないうちに起こってしまう背骨のズレ。美容に大敵なのはもちろんですが、体の不調や病気の原因にもなります。いつまでも若々しい体を保とうと思ったら、まずは、あなたの背骨のどこがズレているのか、きちんと知っておく必要があります。

東洋医学健康研究所
玉木志保美

最もズレやすいのが 頸椎1番、2番

カイロプラクティックは背骨の歪みを矯正することで、自然治癒力を高め、機能の回復を目指す健康法です。本誌では何回か取り上げられていますから、ご存じの方も多いと思いますが、皆さんに復習していただく意味で、もう一度簡単に説明します。

背骨は大きく、首(頸椎)、胸(胸椎)、腰(腰椎)に分かれており、それぞれプロックのような小さな骨(椎骨)が重なってできています。一つひとつの骨は神経とつながっており、内臓など体の諸器官の働きに影響を与えています。しかし、骨が何かのきっかけでズレてしまうと、神経伝達がうまく働かなくなってしまうため、病気や障害を引き起こしてしまいます。

ズレやすい場所は、頭蓋骨後頭部のすぐ下にある首です。首の骨、すなわち頸椎は全部で7つの骨からできていますが、この

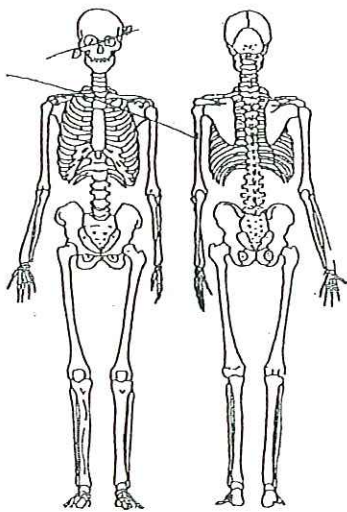
うち頸椎1番、頸椎2番は筋肉と靭帯(よびたい)で支えられているので、ちょっとしたことでズレやすいのです。

さて、急に体を強くひねったりしてズレが生じた場合、そのまま元の位置に戻さなければ背骨自体が不自然に圧迫されます。しかし、困ったことに、悪影響はすぐに現れるわけではありません。なぜなら、たい

ていの場合、骨がズレても痛みを伴わないことが多いため、ズレたことに気がつかないからです。骨がズレた状態にあると、周囲の筋肉や靭帯はズレた状態に合わせるように徐々に変化してきます。そうになると、不自然ながらも体は動きますから、ズレた状態に慣れきってしまうのです。こうして背骨のズレた状態が続けば続くほど、体のあちこちで不調が起きますし、実際に

病気になってしまうことも多いのです。

健康だけではありません。骨のズレは美容にも大きく影響します。実際の年齢よりも若く見られる人の特徴は、姿勢がよいことです。姿勢のよい人を見ていると、顔色がよく肌につやがあり、しみ、くすみ、皺などもありません。これらは内臓の影響によるところが大きいため、背骨がズレてい



左右の耳や肩のラインをカルテに記入。骨のズレは外見で分かる

れば老化も早いのです。

あなたのズレを探しましょう

本当に健康になりたいと思ったら、まず自分の体がどんな状態であるかを知る必要があります。また、いつまでも若々しくいるためには、知らないうちに進んでいる骨のズレに気づき、治さなければなりません。骨のズレは外見で分かります。肩凝り、腰痛、猫背、手足のしびれなどに悩まされている人は「言わずもがな」ですが、自覚症状を感じない人でもズレていることが多いのです。簡単にわかる方法を紹介しますので、やってみてください。

これは二人組みで行う方法です。次の順番で行う相手の動作を、もう一方はよく見てチェックしてください。

(1) 座ったまま、首を右・左と2回動かした後、正面を向きます。

(2) まず、耳の高さをチェックします。両方の耳が同じ高さにありますか？

(3) 次に肩の高さをチェックします。(2)の場合と同じように、両方の肩が同じ高さにあるかどうか、一方が下がっていたり上がっていたりしないか、よく見てください。いかがですか？ パーマー系カイロプラクティックでは、頸椎1番、2番の矯正で、全身の神経圧迫を取りのぞくことができます。「逆もまた真なり」。二つの骨のズレは全身のズレを証明します。

これ以上の詳しいことは専門的な話となります。自分の骨のズレを少しでもわかっているならば、体についての興味関心がわいてきますから、注意を向けるようになります。

一つの方法にとらわれない

さて、このようにして自分の体を知ってあげれば、美容と健康について、別の角度からのアプローチができるようになります。例えば、健康を保つためにいろんなことにチャレンジしている人が多いと思いますが、今やっていることが自分にとって本当に必要かどうか、考えてみたことがありますか？ カイロプラクティックをはじめ鍼灸、気功、整体、アロマセラピーなど、心と体を癒す方法はたくさんありますし、サプリメントや健康食品もたくさん種類があります。それぞれみな適切な使い方がありますが、健康で美しくありたいという思いを登山に例えると、同じ目的でも登り口や登り方が違えば、一見登っているようでも同じところをぐるぐる回っていたり、登っているようで降りていたり結果は遠い道程となってしまう。

私は骨の調整が専門ですが、インフルエンザの初期であれば新薬が何より早い結果を出しますし、便秘、冷えとなれば漢方薬等、伝承医学を勧める場合もあるかもしれません。メヌエールや頭痛、鼻炎となれば、骨の矯正でその場で結果を見ることができ

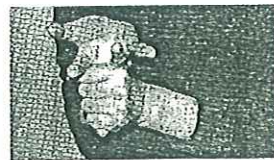
ます。個々の目的にとって、何が一番根本的原因で、どの方法が一番早く結果を出すことができるのか、必要に応じてほかの方法も同時にアドバイスしています。次号からは、骨のズレと手足、歯との関係を詳しく説明し、カイロプラクティックと別の方法を組み合わせる方法を紹介いたします。

必見！一人でもできる簡単ストレッチ

骨のズレは手をストレッチするだけで、大幅に解消されます。猫背、腰痛、肩凝りに悩まされている方、次のストレッチを毎日数分、心掛けてください。

◎手のひらのストレッチ

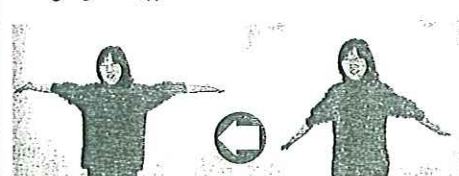
- ① 脇を締めて直立し、手を思い切り上げ、下げる。
- ② 利き腕の手のひらを思い切り広げる。片方の手で親指の根元をしっかりと握り、思い切り右側へねじる。
- ③ 同じように人さし指をねじる。中指は垂直に下げる。薬指、小指の場合は左側へねじる。手のひら全体を開いていくことが目的。
- ④ 再び、手を思い切り上げる。最初より楽に上げるはず。



手のひらのストレッチは頸椎7番、胸椎1番に影響するので、肩こり、五十肩はもちろんですが、呼吸器系（特に鼻炎）等に悩まされている方に有効です。

◎ペンギン体操

- ① 直立した姿勢で、手のひらを上に向け、両手を肩より後ろに反らす。
 - ② 両手をペンギンのように振りながら、徐々に上へと上げていく。
 - ③ 限界を感じたところでストップ。
- 毎日行うことで肋骨の矯正にもつながり、ネコ背、バストアップ等美容はもちろん五十肩の予防治療にも有効です。



FUNAI CHANCE MART

脳力開発トレーニングジム開設者募集

世界初、最新の科学的トレーニングで右脳の脳力を開発します。

関連会社七田チャイルドアカデミーの実績を基に、中・高・大学生・成人向けの脳力開発ジムが誕生！

各界より著名な学術顧問をお迎えし、成人に実証済みのノウハウと3つのプログラムを融合させました。短期間に驚くべき成果！

- 右脳（大量、高速）記憶力の修得
- 閃き・直感力、イメージ力の強化
- α波強化、願望達成、潜在脳の活用
- 瞬時の情報処理能力（視機能訓練）

楽しいからこそ身につく脳力。幅広い顧客層（中高生、社会人、高齢者）初期投資530万より運営からトレーナー育成までをご指導します。

脳力開発トレーニング イブラスジム

〒645-0011 大阪府大阪市阿倍野区阿倍1-5-27
TEL 0120-441-774 E-mail info@ibi.ne.jp hp: http://www.ibi.ne.jp

