



トントウくらぶ

2021 5/1 vol. 112

健康と笑顔があふれる世界へ

今こそ身につけたい「腹圧呼吸」

ストレスの溜まりにくいカラダ、 疲れにくいカラダを作ろう!

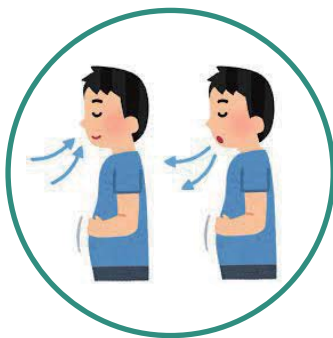
なにかとストレスが溜まりやすい今日この頃。胸で浅く呼吸していることが多いのではないのでしょうか。浅い呼吸では、横隔膜を十分に動かすことができません。横隔膜には自律神経が集中しているので、自律神経の動きも鈍くなり、夜になっても副交感神経が優位にならず「休息の質」が悪くなりがちに。するとまたストレスが溜まりやすくなる、という悪循環に陥ってしまいます。

そこで今回は、1日3万回近く行われる“呼吸”に意識を集中して、「腹圧呼吸」についてお伝えしたいと思います。息を吸うときも吐くときもおなかを凹ませずに、おなか周りを硬くしてパンパンに膨らませたま息を吐き切っていくのです。おなかの圧力を常に保ち、体の中心が“筒”のようになることで、体幹と背骨をしっかりと安定させることができます。体幹が安定することで、腰痛の予防と解消にも期待が!

♡リラックスしながら、おなかに手をあてて腹圧を感じながら呼吸すること。

♡5つ数えながら息をゆっくりと吸っておなかを膨らませる。

♡5つ数えながら、おなかを膨らませたま息を吐いていく。



♡コツは、「横隔膜を意識」「肩をあげない」こと!

♡1日最低一回腹圧呼吸に取り組んでみよう!

スタンフォード式
疲れにくい体



■参考書籍「スタンフォード式
疲れにくい体」

著者:山田 知生(サンマーク出版)

スタンフォード大学スポーツ医局アソシエイトディレクターである著者が、IAP呼吸法(腹圧呼吸)を中心に、疲れにくい体になる方法や疲れから回復する方法を運動、食事、睡眠といったさまざまな観点から解説。

連載 90

知っておこう! 医療・健康関連法規

医薬品医療機器等法による広告規制について 60

医療法第6条の5に規定されている主な広告規制の中でも、ニュースキャンにおいて、最も気をつけなければならないのが、「治療等の前又は後の写真等の広告、治療等の内容又は効果に関する体験談の広告」です。

医療機関においては、「患者等の主観又は伝聞に基づく、治療等の内容又は

効果の広告」を禁止しています。健康機器は医療機器ではなくても、当然ながら、医療機関でもないのに、健康機器を取り扱う事業者の方が、不特定多数の住民に、健康機器において全く科学的根拠がない治療等の情報を、パンフレットの配布やネット上での配信をもって行うことはできません。治療

(施術)前後の写真等の掲載も同様に禁止されています。治療(施術)の前後の写真等をネット上で配信すると、患者(利用者)の皆さん全員が、このような結果が得られるかのような印象を与えることになり、誤った情報を流すこととなります。

(次号に続く)

●シリーズ「現場訪問」(112)



SMS
Self Maintenance Station
認定店

おじゃまします!

健康・美容サロン CAGAMI

●兵庫県相生市
健康・美容サロンCAGAMI
セラピスト 小嶋 利華さん

企業の目指すミッション実現に
一翼を担うニュースキャンの存在!

◆建設業界にNSが導入されている!?

社会の多様性、価値観の多様性、働き方の多様性など、近年さまざまなシーンでよく耳にする「多様性」という言葉。企業において、多種多様を口に出すのは簡単ですが、実際に体現するととなると、かなりハードルは高いようですが。今回ご登場いただくCAGAMI合同会社さまは、公共工事の調査や、建設コンサルタント業務を本業としている会社。4年前、美容健康部門を立ち上げ、未来を見据えたコンセプトの下、事業拡大している注目の企業です。また、積極的に多様な人材を受け入れて、アイデアや体験を活かせる組織づくりを実施。今回インタビューにお応え下さったのは、小嶋利華さん。柔道整復師としての院長経験に加え、医療現場での実務経験後、全く異業種の建設系の仕事に入社され、現在では健美のエキスパートとして力を存分に発揮されています。



●アロマ香る広々とした清潔なサロンでは、NSに加え、ストレススキャナーも人気メニュー。

◆“負けん気”が新天地にて結実!

ふたり姉妹の次女である小嶋さんは、幼い頃、お姉さんがメリーゴーランドの馬車に乗れば、ご自分は馬に跨りたかった派。やりたいことはやる、行きたいところには行く、男の子勝りの女の子でした。そんな小嶋さんでも、生まれ育った関東を離れ、兵庫に移り住んだときには、環境の変化に体調を崩されたそう。そんな折、CAGAMIの名村和弘社長とのご縁を得て、ニュースキャン(以後、NSという)と出会います。これぞ、必然的な引き寄せの術。NSにより“元気”を取り戻した小嶋さんは、「NSがあれば、これまでの医療現場での経験と知識を活かし、たくさんの人々を幸せにする手助けができる!」と確信。「あそこに行けば、なんだかよくわからないけど、すごく元気になれる!」と語っていただけるサロンを目指していますと、笑顔で語ってくださいました。



●CAGAMIは、かがみ(鑑)となる存在の会社との想い。一文字ずつに理念が。名村社長(右)



●愛犬たちの健康管理にはDogScanも大活躍。
♥マックス君は、不調が改善され元気だワン!

◆傾聴から生まれる信頼感こそ鍵!

小嶋さんのセッションは、綿密な聞き取りから始まります。お客さまの求めていることや問題点を引き出していく優れた「傾聴力」には定評があります。身体のことだけでなく、現在気になっていること、悩んでいること、何気ない生活習慣など、お客さまの気持ちに寄り添いながら進められていきます。「まずはメンタルを安定させるためにはどんなことが必要か、お客さまと一緒に考えて、そっと背中を押させていただきます」と、常に謙虚な小嶋さん。「自分のカラダがどんなに悪いか」ではなく、「これからの変化が楽しみです」という前向きな声かけが、小嶋さんらしい、魔法の言葉! ちなみに名村社長の小嶋さん評は、「NSがサロンの『最強のアイテム』なら、小嶋さんは『最も信頼できるセラピストさん』です」と絶賛。

Welcome to
April
2021/Osaka



セルフケアとして
自分のために
またサロンでも
活用したい
と思い
導入しました

初めてNSを
体験したとき
身体の変化を感じ
これは凄いと思い
導入しました

「操作セミナー」にご参加いただいた
皆さまの中からお写真OKの方です。
ご協力ありがとうございます!



母の認知症が
少しでも改善されればと思い
購入しました

NSへの理解が深まり
予防をすることの
大切さを
改めて感じました

やっぱり凄い!
家族や友人にも
やってあげたい
と思いました



田中 凡巳先生の
(気血水) からみる
東洋医学

⑤<血>の巡りの不調、「瘀血^{おけつ}」とは？

酸素や栄養を全身に運んで生命を支え、大切な役割を担っている血液が、汚れたり、粘度が高まって流れにくくなる状態を中医学では『瘀血(おけつ)』と呼んでいます。



瘀血(おけつ)

睡眠不足や便秘、ストレス、偏った食事、運動不足などにより、「血」の巡りが滞り、体に栄養素が巡らない状態です。暗赤色の唇や目の周りのクマ、しみ、にきび、肌荒れなど皮膚トラブルやまた血行が滞ることから、肩こりや関節痛、頭痛なども招きやすい体質です。「瘀血」はさまざまな症状を引き起こし、不眠、精神症状、腰痛・筋肉痛、痔、女性の月経異常などが生じると考えられます。たまにおへその周りに圧痛が認められることもあります。

生活習慣の改善

- ①入浴やマッサージなどで冷えを解消し、血の巡りの良い体作りを！
- ②ウォーキングやストレッチなどで筋肉を動かしましょう！
- ③甘いものや脂肪の多い食品の摂り過ぎに注意！

瘀血の解消法

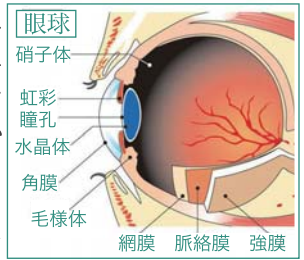
血の巡りをよくする食材

- ①タマネギ、エシャロットなど「アリシン」という血液サラサラ成分が豊富な食材を摂取しましょう。
- ②イワシ、サバ、サンマなどの青背の魚は、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富で、血流をサポートする働きがあります。
- ③血行を促す作用のある紅麹、酒粕、甘酒などを食事に取り入れましょう。

健診からみる体のしくみ

⑤視力検査・眼底、眼圧検査

目は「心の窓」と言われるように脳の一部です。また、網膜上に血管を直接観察できます。目を調べると脳や血管の様子がわかります。**視力検査**は、目のピント合わせの機能を調べる検査。カナ文字や切れ目のある輪(ランドルト輪)を大きい順に上下に並べた検査表を5m離れたところから、片目ずつ左右の視力を測ります。また、小さいスペースでも検査が、簡便に行える簡易視力測定器による検査も行われています。機器をのぞき込み、片方ずつ、示された指標の切れ目の方向に機器のスティックを倒していくことで自動測定を行います。しかし、正しい視力や目の病気の有無などを調べるには、やはり眼科での詳しい検査が必要です。目のピント合わせには、眼球の中心線(眼軸)の長さや水晶体の厚みがうまく調整されています。調節がうまくいかず、網膜の手前に焦点がきってしまう状態を近視、網膜のさらに奥に焦点がきってしまうような状態を遠視といいます。また、角膜などにゆがみがあり、ものの形が歪んでしまう状態を乱視といいます。



眼底の検査には、眼底カメラなどの特殊な検査カメラを使用して、眼球の奥の写真撮影し、網膜の異常を調べます。緑内障、網膜剥離、糖尿病性網膜症、眼底出血などを発見することができます。緑内障の発見などには、目に圧搾空気を吹き付けて測定する**眼圧検査**が行われます。

※このコラムは、「人体のしくみと生理学」セミナーでお馴染みのトントウシステム 顧問の馬場清志先生(医学博士/てんわかわかりつけ医院 院長)にご指導いただいています。



<Newscan SWII®> ⑨ストーンセラピー&チャクラ

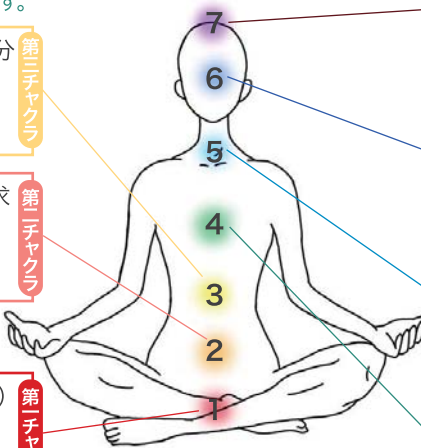
<チャクラ配置図>

「ストーンセラピーとチャクラ」も最終回を迎えました。次号からは「ファイトセラピー」について連載します。

- ・みぞおち/中脘 ・黄 ・自己のパワー、本当の自分
- ・胃、肝臓、胆嚢、自律神経、脾臓
- ・理性、社会性、倫理観、個性、自己、自信
- ・シトリン、琥珀、イエロートパーズ

- ・丹田/臍 ・橙 ・感情、好きか嫌い、欲求
- ・生殖器、大腸、骨盤、膀胱
- ・感情、エゴ、欲求、お金、引き寄せ
- ・エソナイト、ムーンストーン、タイガーアイ

- ・尾骨/会陰 ・赤 ・grounding(根付く)
- ・脊柱、腎臓、副腎
- ・生命力、パワー、活力、自分の根幹
- ・珊瑚、ルビー、ヘマタイト、スピネル



- 第七チャクラ 頭頂部/百会 ・紫 ・霊的、悟り、天と繋がる
- ・松果体
- ・自己を超越、超能力、宇宙・神との一体感
- ・アメジスト、スギライト、チャロアイト

- 第八チャクラ 眉間/印堂 ・藍 ・透視、洞察、見通し
- ・目、耳、鼻、神経系、脳下垂体
- ・第三の目、知性、精神の成熟、信頼、希望
- ・ラピスラズリ、アレキサンドライト、サファイヤ

- 第五チャクラ 咽喉 ・青 ・対話、交流、人生の青写真
- ・気管支、発声気管、肺、甲状腺、耳の領域
- ・意思、知識、創造性、自己表現、判断力、受容
- ・ターコイズ、アクアマリン、アマゾナイト

- 第四チャクラ 胸/臍中 ・緑/ピンク ・愛、育む
- ・循環器、血液、迷走神経、胸腺
- ・喜怒哀楽の感情、情熱、慈愛
- ・蛍石、エメラルド、ベリル、クンツァイト