

風邪は発汗して解熱

夏風邪など自然治癒を促すには、その人に合った養生が大切です。風邪は引き始めに汗をかくとスッと治ります。この時に、誤って熱を下げると発汗出来ずに何時までもだらだらと引きずってしまいます。

葛根湯や桂枝湯を服用する時には、体温を上げるために卵酒や温かい消化のよいうどんなど食べて、衣類も温かくして汗をかきやすくすると早く良くなります。麻黄湯を飲む時には、体温が高くなっているので温めなくても発汗して治ります。体力のある人は、サウナに入って発汗すれば治りますが、体力が無い方の場合は発汗時に体力を消耗してこじらせませす。

ストレス社会の養生法

ストレスを受けると、息を詰めてからだが硬くなりやすい。その結果、呼吸が浅くなり酸素が不足し、さまざまな不快症状の根本原因になっていることが盲点となっています。

酸素が無ければ生きられないわけですが、不足の障害に気付かない人が多い。貧血と同じ症状の頭が重い、肩や首筋が凝る。目が疲れやすくハッキリ見えない。手足が冷える。慢性の疲労、不整

脈や動悸、アトピー、慢性の胃や腸の不調など。発がんの血管新生にも酸素の不足が関与しているとの指摘もあります。

ストレス対策の最大の養生は、関節を軟らかくし、酸素の肺への取り込み量を増やすことです。猫背や前屈みの姿勢になっている。ウエスト部分がベルトや下着で締め付けられているために腹式呼吸が出来ない。女性では胸も下着で締め付けて胸式呼吸も浅くなり、肩だけでの息の場合もあります。

酸素の取り入れ量を増やすには、胸郭を広げる前に腕や肩首の関節を動かすことから始めます。左右の腕を交互に指先を伸ばしたままゆっくりと大きく前回し、後回しの運動を各4回します。

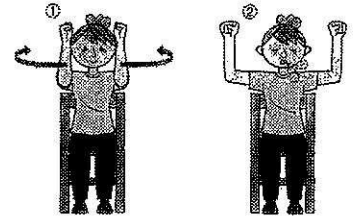
次に腕を肩の高さで、ゆっくりと息を吐きながら横に広げるストレッチを4回繰り返します。次に、首の関節を前後左右に曲げ、左右に向いたり回転を行います。再び腕を肩の高さで前から横に息を吐きながら広げるストレッチを行います(図参照)。このストレッチを5、6セット繰り返します。1セット目終わった時は左程感じられなかった効果が3、5セットと回を重ねるごとにハッ

暮らしビジネス

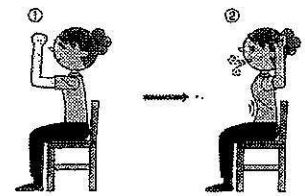
漢方とは養生と共にあるもの

酸素不足解消で健康増進

【酸素不足】解消①
胸(肺の容量)を広げるストレッチ



正面から見た図



真横から見た図

ゆっくりと息を吐きながら頭を肩の少し後ろまで

胸の位置は、肩より下にならないように

キリと実感して頂けます。分けて行っても構いません。

呼吸を整える

物がハッキリと見える。からだ温まってくる。肩や首が楽になる。頭が軽くなる等々です。5日から1週間すると不整脈や動悸が治まる場合もあります。ヨガや太極拳も呼吸を深くして十分な酸素を取り入れることにより健康を維持・増進します。

酸素の不足は、薬では解消できないので、自分自身の意思でストレッチを継続することが大切です。呼吸法を加えると漢方薬が更によく効きます。(永井達夫=東洋漢方製薬社長)



織研新聞社

東京都中央区日本橋箱崎町31-4 〒103-0015
編集局 03-3664-2341
業務局 03-3639-8030
大阪支社 06-6264-7100
名古屋支社 052-231-2600
京都支社 075-221-2640
九州支局 092-761-6131

この記事の著作権は、織研新聞社に属します。このコピーは、寄稿者が著作権者の許諾を得てコピー、配布するものです。2次コピーをされる場合には、必ず著作権者の許諾を得るようお願い致します。

寄稿者 永井達夫