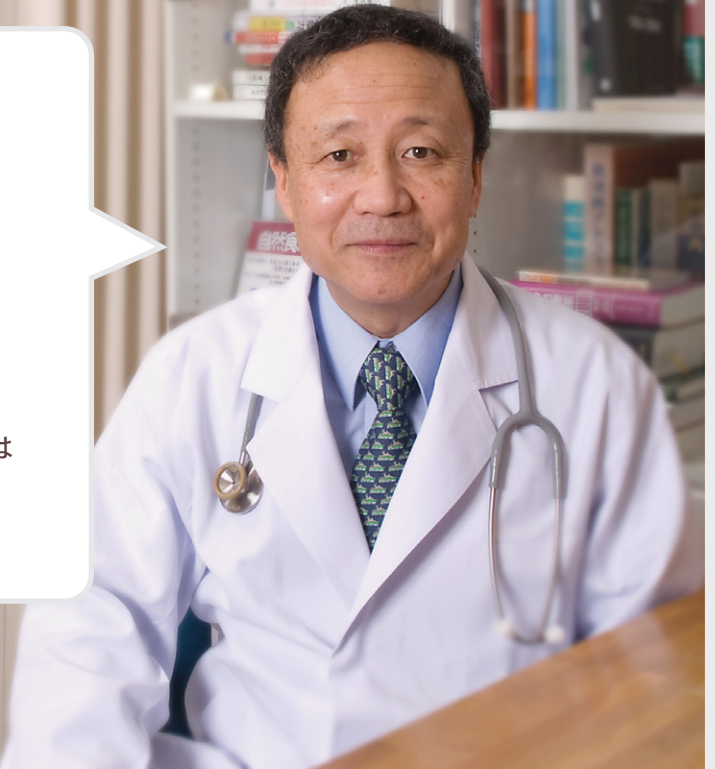


病は 冷えから

ベスト&ロングセラーの『「体を温める」と病気は必ず治る』の石原結實先生がやさしく解説!
体を温めて冷えを取る入浴法&体操とは?



気分がいいと感じたら、
体調がよかったら
続ければいいんです。

● いしはら・ゆうみ 医学博士 長寿地域として有名なコーカサス地方(グルジア共和国)や、スイスのB・ベンナー病院などで、最前線の自然療法を研究。日本テレビ系『おもいっきりイイTV』をはじめ、健康番組でわかりやすい医学解説でも定評がある。著書に、『体温“冷え”をとれば病気は治る!』(PHP研究所)等

過食やストレス、運動不足といった体を冷やす要因に事欠かない現代。だからこそ、意識的に「体の中から温める」ことが大切と、石原先生。食事や運動などの生活習慣のちょっとした工夫で、体は温まるという。

その中から、だれもが手軽にできる入浴法と体操を教えていただいた。「まず、きちんと湯船につかることが大切です。シャワーだけですませるのでは、1日、1週間、1カ月で健康度が違ってきますよ」

湯船につかると全身の血行をよくして代謝を促し、体温を上昇させる。汗もたくさん出るので老廃物の排せつも促される。一方、シャワー入浴で

は健康効果が得られず、冷えの原因にもなる。まずは、湯船につかることから始めよう。その場合、お湯の温度は?

「38度くらいのぬるめのお湯は“リラックスの神経”の副交感神経が働きます。逆に42度以上の熱い湯は“緊張する神経”の交感神経が強く働きます。体を温めて疲れをとり、リラックスしたいときはぬるめのお湯で、朝起きてシャキッとしたときは熱めの湯がいいでしょう」

要は、自分の体調や症状によって使い分ければよく、簡単に言うと、「入ってみて気持ちがいいのがいちばんいいですよ」と石原先生。さらに、お

風呂から上がるときに冷たい水を足にかけると湯ざめしないそう。表面の血管が縮んで熱の放射が少なくなるため、かえって温まるという。

こうした入浴の効果がより発揮できるのが半身浴。みぞおちから下をぬるめのお湯につけ、15~30分以上入浴する。大量の汗をかくことで余分な水分を排出でき、冷えやすい下半身が温まる。時間に余裕がない人は「足浴」と「手浴」がおすすめ。洗面器に42度くらいの熱めの湯を張り、「足浴」は足首から先を、「手浴」は手首から先を10~15分つける。

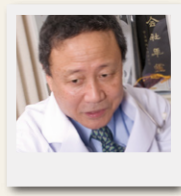
「手と足の先は体の血液の流れの折り返し地点。ここを温めるだけで、全身

がぼかぼかとほぐれていきますよ。手浴ならオフィスでもできるでしょう。“足浴”ができなくても“手浴”があるから、“あしからず！”(笑)】

あまりきばらず

下半身を鍛える運動を

次に教えてくださったのが、ウォーキング、スクワット、かかとの上げ下げに、アイソメトリック運動といった下半身の筋肉を鍛える運動。体内でもっとも多く熱をつくっているのは筋肉。体全体の40%を占める。このため、運動不足で筋肉量が減ると、十分



「アイソメトリック運動」とは、筋肉の長さを変えずに、同じポーズを保ったまま続けること。鍛えたい筋肉に自分の持っている力の6~7割の力を入れ、7秒ほど静止する。こうするだけでも、筋肉に十分に負荷が与えられるので、血行もよくなるという。いずれの運動もオフィスの休憩タイムに、家事の合間に、通勤電車のつり革につかまってもできるのが魅力。先生いわく「あまりきばる必要もない」。それこそエコ!?

こうした入浴や運動を長続きさせるための、キーワードがある。「たとえば風邪をひいたとき、漢方では葛根湯を処方します。体を温める生薬で構成されていて、飲むと30分すると汗が出ます。この葛根湯、風邪をひいているときは“おいしい”と感じ、健康なときに飲むと“苦い”と感じる

な体温を維持できなくなる。特に下半身には70%以上の筋肉が集中している。ここを鍛えると効率が良いというのだ。アイソメトリック運動とは聞きなれないが? ではと石原先生の指導のもと体験してみる。

「胸の前で指を組んで、1、2、3……7と7秒間、左右に引っ張って。今度は指を組んだまま手は頭の後ろへ、1、2、3……7。どう温かくなってきたでしょ?」

時間にしてたった14秒。これだけで体が「ぼかぼかと」と温まってきた。しかも、持続感がある。

ものです。結局、風邪をひいていても体力のある人はジョギングをするし、サウナに入って治す人もいます。お風呂も今入って汗を出すとよくなりそう…というときに入るんですよ。そのタイミングをどこで見分けるかという、人間の本能なんですよ」

鮭が生まれた川に還って産卵する“母川回帰”と同じように、人間には時代へ生命をつないでいくという本能があるという。だから体が欲するままに素直に従うこと。

「自分にとって“気持ちがいい、気分がいい”と感じ、そして体調がよかったら続ければいいんです」と石原先生はやさしく諭すように締めくくった。

時折ジョークを交えながらの楽しくてユーモア溢れる石原先生のお話、笑いが絶えない1時間でした。



<アイソメトリック運動>



【1】胸の前で指をカギ形に組み、力を入れて7秒間左右に引っ張る。



【2】次に指を組んだまま、手は頭の後ろへ。力を入れて7秒間左右に引っ張る。



【3】手はそのままの状態、7秒間お腹に力を入れる。



【4】今度は、7秒間両脚に力を入れる。



【5】次に、しゃがんで7秒間下半身に力を入れる。



【6】最後につま先立ちして、7秒間静止する。

オススメ



安定した椅子に腰かけ、背筋をのびた姿勢をとる。次に片方の足首を両手で抱えて曲げ、膝が胸につくくらいに押しつける。(左右とも)