



今回の紙面

柔軟性とスポーツ.....Page1
 運動でアクティブな一日を!!.....page2
 夏に向けてのマクロビオティック.....Page3
 内臓と感情の関わり.....page4
 患者さんの声コーナー.....page4



ドクター清水, DC

柔軟性とスポーツ

夏は、人々が体を動かしたり、スポーツなどの野外活動を楽しむ季節です。多くの人々は、如何にこれらの活動を最大限楽しむことができるか望んでいます。テニスのサーブを向上させたいのか、ゴルフボールを長く打ちたいのか、または速く走ったり自転車に乗りたいのか、健康な背骨は不可欠であり、オプションではないのです。

健康な背骨の定義は何でしょう？まず第一に、背骨は正しく動かなくてはなりません。コンピュータの前に座っている時間が長時間だったり、長距離ドライブをすると、背骨は凝って痛くなり、筋肉が張ってしまいます。もし前屈ができないのなら、問題があることとなります。

多くの人々は、硬い筋肉は背骨のコリの原因になると考えています。実は、反対なのです。ほとんどのケースは、背骨のコリが原因で筋肉が硬くなるのです。背骨が硬いと、筋肉は脊椎を動かすために、より強く働かなくてはいけなくなります。ゴムチューブと金属棒とでどちらが曲げやすいか、想像してみてください。

筋肉が疲労すると、硬くなったり痛みが生じます。ストレッチやマッサージセラピーは使いすぎた筋肉を一時的にリラックスさせます。しかし、もし背骨のコリが矯正されないまま筋肉を使い始めると、また筋肉が張ってしまいます。

あなたが好きなスポーツや最大限に体の動きを楽しむことができるように、カイロプラクティックは背骨の適切な動きや最適な働きを回復させることに焦点をおいています。



運動でアクティブな一日を！！

「年齢と共に体力や身体機能が低下してしまうのは、仕方がない。」と思っていないですか？放っておけば、自然と身体も硬くなり持久力も筋力も低下をしてしまいますが、エクササイズやケアを継続的に行っていく事で身体の状態は保てます。

その中でも特に大切なのはストレッチ。付け足すのであれば、ウォーキング（散歩）も良いですね。朝のランニングやウォーキングを日課にされている方も多い事と思いますが、「起きてからストレッチやウォーキングを行う事で一日の仕事効率が20%もアップする」というデータもある程です。スポーツ選手は大切な試合の前に、朝起きて軽く散歩とストレッチをして身体と頭を爽快にしてから朝食をとる事が一つのルーティンになっているものです。

ウォーキングはゆっくり深呼吸をしながら歩く事が大切です。沢山の酸素を身体に取り込みながら、歩いてみてください。頭も身体もスッキリする事でしょう。ウォーキングをしたらストレッチも合わせて行う事をお勧めします。または、ウォーキングは出来ない日でもストレッチだけでも行うと体中を血液が巡りリラックス出来ると思います！しかし、ストレッチは身体が硬くなるほど敬遠しがちになり、負のサイクルを生みだしてしまいます。無理のない、自分のお気に入りのストレッチを1つでも2つでも作って継続する事が大切です。特にお尻～腰にかけての部分、それから股関節の部分のストレッチを行うと良いでしょう。

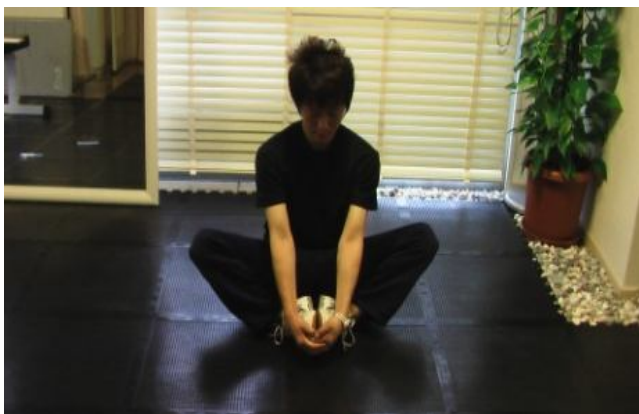
初めは硬く、きついものかもしれませんが、毎日継続していると気持ちよくなってきますので、まだストレッチを日常に取り入れていない方は試してみてください！！



<お尻のストレッチ>



<腰のストレッチ>



<股関節のストレッチ>



執筆COZY CO.,LTD/
パーソナルトレーナー 小嶋 満/
WEB SITE : www.cozy-pt.com

夏に向けてのマクロビオティック

藤田亜希子 / マクロビオティックシェフ

Email: macrobiheart@gmail.com

Blog: <http://akomacrobi.at.webry.info/>

前回の記事においてマクロビオティックの概要を簡単にお伝えしました。その際に体を中庸に戻していくという話をしました。この宇宙にある全ての存在には**陰と陽のエネルギー**が働いています。この陰と陽のエネルギーのバランスをとりながら中庸にしていくのがマクロビオティックの大きな特徴です。

陰の力というのは基本的には『膨張、拡散、拡大、ゆるめる』など、外側に向かっていくものです。逆に陽の力というのは『収縮、凝縮、縮小、しめる』などの力で、内側に向かっているものです。

また、前回の記事で**身土不二（しんどふじ）＝暮らす土地の旬のものを食べる**こととういことにも触れましたがこの旬のものを頂く事がマクロビオティックにとっては非常に重要です。

例えば北極などに住んでいる人たちは体を温めるために動物性のものを多く食べます。逆に、熱帯地域の人たちは体を冷やすために熱帯性の植物や果物などを食べます。

当然のことながら季節の周期というのは植物の成長に影響を及ぼします。寒くなる冬は大気のエネルギーが収縮へと向かい、植物は葉が枯れて落ち、生命力は凝縮されます。葉も草も乾燥して黄色や茶色になっていきます。そのためこの時期の植物は水気が少なく、固く、凝縮していて腐りにくいので長期保存ができます。つまり、秋、冬の植物は陽性の性質をもっています。

逆に、春や夏は新たな生命が噴出します。大気のエネルギーは上昇し、黄色や茶色だった植物も緑でいっぱいになり、水気が多く、ゆるんで膨張しています。そのため、腐りやすいという特徴もあります。そして秋、冬の植物が体を温めるのに対し春、夏の植物は体を冷やします。つまり、陰性の性質です。

では、具体的には夏はどんなものを食べればいいのでしょうか？

まず、調理法ですがゆでる、蒸す、さっと炒める、さっとゆでるだけなどの調理時間が短くて済むような料理を作ります。塩辛い調味料は控えめにし、苦い食べ物や辛い調味料、温帯産のハーブ、新鮮な葉味、付け合せを多少増やします。

例えば、ニンニクやハーブなどは基本的にはマクロビオティックでは極陰性と言われ、あまり使いませんが、夏の間はこれを用いても大丈夫です。それは気候が変わり、体がより陰性のものを求めるからです。体だけではなくて常夏の島などに行くと人が開放的な気分になったりするのも陰性の力ですね。

夏は冷やした料理レタス、とうもろこし、果物などを使うようにします。生野菜やマリネ、冷やした料理などもオススメです。この時期には冷やし中華などもおいしいですよ。夏は汗をかくことによりミネラルが失われます。そのため梅干、海藻、ごま塩などを少量、補給するようにします。体を冷やすと言っても、氷やアイスクリームなど急激に体を冷やすものは控えてください。また、動物性食品や熱を持つ食べ物なども控えるようにしましょう。

私のマクロビ弁当もこの時期はいつもは使わないトマトやきゅうり、とうもろこしやにんにくなどが盛りだくさんに使われています。調理法も簡単なものが多いですね。そして、夏は野菜の色が鮮やかなので彩りも綺麗になります。これから暑くなるにつれて体が対応できるよう自分の体と対話をしながらバランスをとり楽しく健康に夏を過ごせるといいですね。

この度、7月1日より [Local Fresh Food Market](#) でマクロビ弁当を販売することになりました。

場所：[Local Fresh Food Market \(3010 Cambie St\)](#) / 営業時間：7days/11:00am - 7:00pm

お弁当の画像こちらへ→http://akomacrobi.at.webry.info/201101/article_9.html

<http://www.localfreshfoodmarket.com>



内臓と感情の関わり ～心と身体はつながっている～

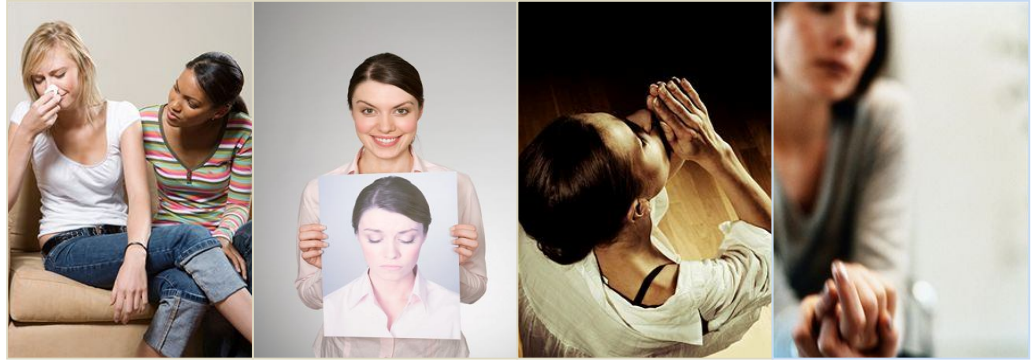
塚田ちかこ, 指圧師

東洋医学では内臓には“ 気” が宿りそれぞれの内臓から感情が生まれると言われています。

“ 気” というのは、元気、やる気、病気、勇気、生气、陽気などの気です。

ストレスが溜まったときに自分の陥りやすい感情パターンを知ることのでどの臓器が弱っているかを知るバロメーターにもなります。

- 肺 → 悲しみ
- 心臓 → 喜び
- 肝臓 → 怒り
- 腎臓 → 恐れ
- 脾臓 → 思慮



感情自体が悪いわけではなく人間が必要で持っているものですが、長期にわたり激しい感情を体験することにより内臓を傷つけることになり、病気の原因にもなります。

感情は上手に発散することで内臓を守ることができ、感情を無理に押さえ込むことで内臓に付加をかけています。

感情との上手な付き合い方をマスターし、自分なりのストレス発散方法を見つけていくことで心身ともに健康であることができるといえるでしょう。指圧で刺激するツボはすべて内臓とつながっています。ツボを刺激することで内臓をリラックス、活性化させます。指圧中に内臓がグルグルと音を立て始めるのはそのためです。必要以上に内臓に溜め込んだ感情も同時にリリースされていきます。

心身ともに重い感情から解放されて楽しい夏になりますように・・・。

～患者さんの声コーナー～

- この間、オーソティックスを使用し始め、足の疲れが大幅に軽減しました。毎日の仕事〔立ち〕も大分楽になり、毎日愛用しています。もっと早く作っておけばよかった。。。－大和 勇
- 首と腰の痛みで治療に来ましたが何回か治療したら首、腰の痛みが軽減し、首を後ろに倒せるようになりました。－高瀬 ゆみこ
- 腰痛でカイロの治療を受けてるのですが治療後腰痛を気にせず動けるようになったし、背中痛みも軽減しました。－榊原 ゆき子

クリニック ニュース:

☆当院毎週の火曜の午前9時から1時まで夏の間（七月―九月）休みさせていただきます。カイロの受診は1時以降となっております。

☆毎週土曜日に新しいレジスターマッサーセラピストライアン カーマイケルがドクター清水のヘルスチームに加えました。