



No. 56

一陽来復

中国最古の古典「易経」に書かれている言葉です。意味は「冬が終わり、春が来る」と。止まない雨は無い。明けの夜は無い。病氣も同じです。人間には「自然治癒力」が備わっていて適切な着生をする事で回復する方向に向かうことが出来るのです。「一陽来復」は私のとても好きで大切にしている言葉です。



尺取り虫はからだをぎゅと屈めるからつぎにぐーんと伸びる。いまが苦しいのはつぎに前に進むため

竹村亜希子

「易経」のための「易経」より

コロナを予防しよう



警察庁のデータによると、2020年7月以降の自殺者は2019年よりも増加して、11年ぶりに増加したというショッキングな事実が明らかになりました。

2020年4月に初めて緊急事態宣言が発出され、その2ヶ月後からという事で、この新型コロナの様々な影響を受けて、この状態になり...という事を考えられると思います。

「フレイル」とは「加齢により身体が老い衰えた状態」のことです。

高齢化社会において、気を付けなければならぬことです。コロナの影響で体を動かしたり、ストレスを発散する機会が減ったことでフレイルが加速すると考えられます。

良いことを探そう

考えてみると、この「フレイル」の予防はセッターであり、まだまだこの状況が続くと考えられることから、今からでもしっかりと対策した方が良いでしょう。

毎晩寝る前に良いことを3つ書くことを1週間継続する

↓その後半年間に渡り、幸福度が向上し、うつ症状が弱まる

ボジティブ心理学で有名なペンシルバニア大学のセリグマン教授らの研究

睡眠時に記憶が定着するので良かったことを考えると良いようです。

雨が降っていたけど、車から降りる時は止んでいた。ラッキー。

初めて飲んだジュースが美味しかった。また飲もう。

など、小さな事でも良いので良いことを考えてみましょう。



体を動かしましょう



体を動かすと言っても、ジャージに着替えて外に出て...とかジムに行つて...というのはなかなか難しいもの。家でも出来て、お手軽に、体を支えるインナーマッスルを鍛える運動を裏面で紹介しています。

コツがあるので、気になる方はお気軽に私たちに聞いて下さい。

漢方薬を上手に使う



漢方医学において人の体は気・血・水のバランスで健康は保たれていると考えられています。

そこで特に大事なものは気の働きです。漢方薬には気を補ったり、流れを良くするものがあります。

かなり楽になることがあるので、気になる方はこちらもお気軽に御相談下さい。

漢方薬 川上止郎

株式会社 **ほなみ薬局**



ほなみ薬局本店
・処方せん受付・
〒034-0037
青森県十和田市穂並町10-3
Tel : 0176-23-4546
Fax : 0176-24-0434
8:30 ~ 19:00 定休日：日曜・祝日



ほなみメディカル
・ユニバース十和田東店内・
〒034-0012
青森県十和田市東一番町4-14
Tel : 0176-25-4343
Fax : 0176-25-4343
9:00 ~ 20:00 年中無休



美しい姿勢を保つために 腸腰筋強化メニュー

年代や筋力・体力は人それぞれで違います。筋力や体力にマッチしたメニューを選びましょう。

●その場足踏み

背すじを伸ばし、太ももを床と平行になるぐらいに上げてその場で足踏み。

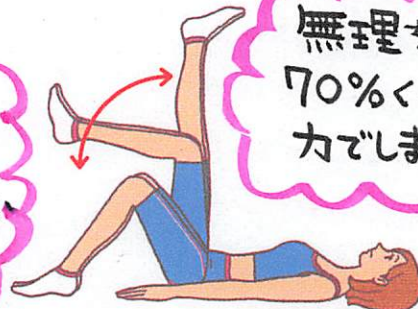
1回1秒くらいのペースで50回から少しずつ増やし、200～300回をめざします。



筋肉を意識してゆっくりと動かすことがコツです!

●レッグレイズ

床に背中をつけ、両膝を立てて息を吐きながら両足をそろえてゆっくり上げます。天井に向けて両足をまっすぐ伸ばしたら5秒間止め（息は普通）、息を吸いながらゆっくり戻します。これを10回繰り返しましょう。



無理をせず70%くらいの力でしましょう

●体を捻る運動

上半身と下半身を逆方向に捻ります。（決して強くせずに軽く可動域の70%以内で動かすこと。）

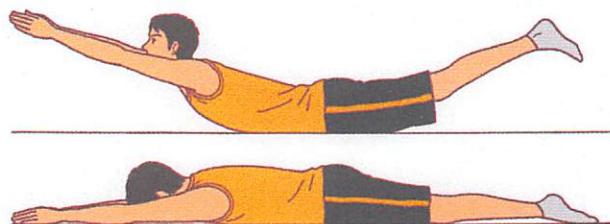
この運動は立っている時も下半身と上半身を軽く捻るようにします。軽く行うように注意しましょう。



●腸腰筋・背筋強化

A) ①うつ伏せで頭、腕、足を持ち上げて5秒くらい止めます。

B) ①が出来たらシーソーのように動きます。



これが特におすすめです!

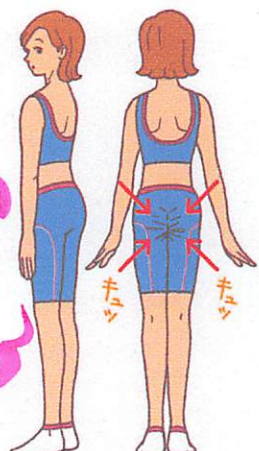
●肛門締め運動

立位でも座位でも出来る運動です。肛門の外括約筋は随意筋ですので意識すれば動かせます。肛門の穴を締め、腰へ向かうお尻にボールペンを挟んで落ちないように締める感覚でゆっくり締めたり緩めたりします。女性はオシッコをがまんする感覚で行います。慣れてくると動きの量もスピードも速くなります。

この運動で動く筋肉

- ・下半身の大腿筋（二頭筋、四頭筋、ハムストリング）
- ・腸腰筋と同時に腹直筋・背筋
- ・骨盤底筋も動きます。

1日に100～200回を目指しましょう



加齢に伴って起こる前立腺肥大や女性の尿失禁の予防効果もあります。