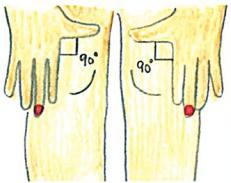


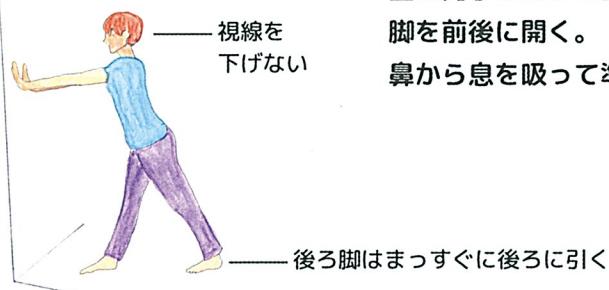
膝裏伸ばし



ツボ押し 足三里(あさんり)

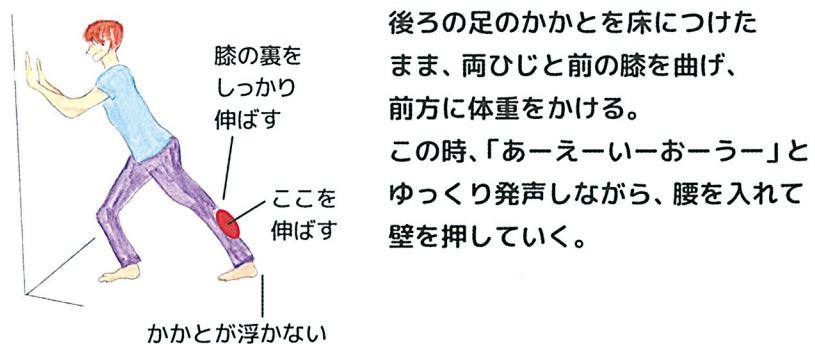
- 効 果** 足・膝・腰の病気によく効く。胃腸や自律神経のバランスを整え、病気予防や体力増強にもよい。
- ツボの場所** 膝のお皿の上側に親指を置き、人差し指を直角に当てた時、中指の当たる所。
- 刺激の仕方** 両手の親指を重ねて膝のほうに引き寄せるように5秒押し上げ、5秒離すを5回繰り返す。

①



壁に両手をついて立ち、
脚を前後に開く。
鼻から息を吸って準備。

②



後ろの足のかかとを床につけた
まま、両ひじと前の膝を曲げ、
前方に体重をかける。
この時、「あーえーいーおーうー」と
ゆっくり発声しながら、腰を入れて
壁を押していく。

③ 反対側の脚も同様にする。

「ガンコジン・ストレッチ」より

姿勢をよくする3つのあえいおう

母音の「あえいおう」を発声しながらストレッチを行なうと、しっかり発声することで腹筋を使うので、背中が伸びて、よい姿勢になります。すると、胸郭が十分に広がるので、呼吸が深くなります。よい呼吸のためにも、普段から姿勢をよくすることが大事です。「あーえーいーおーうー」は、自分の一番ラクな音程で無理せずゆっくり発声することから始めて、少しづつ大きく長くしていきます。この方法は、呼吸筋の鍛錬にもなります。また、発声しながら簡単な動きをすることで、より音を響かせ、カラダを内側からマッサージするような効果も得られます。では、カラダを動かす前にツボ押しから始めましょう。



Q1
なぜ
ツボ押しから
始めるの?

東洋医学では、生命を維持するためのエネルギーを「気」といいます。ツボは「気」の出入り口です。ツボ押しで「気」を整え、自己治癒力を高めてスタートしましょう。



Q2
なぜ
ゆっくりなテンポ
でやるの?

呼吸に合わせてゆったりとカラダを動かすと「気」のめぐりが整います。過換気症候群を避けるためにもゆっくりを心掛けましょう。



Q3
なぜ
'あ・え・い・お・う'
の順番なの?

この順番で発声すると、口の開き方は大→小と順番に変化するのに対し、舌のポジションは、下→真ん中→上→下→真ん中と複雑に変化するので、舌と顔の筋肉の使い方の練習にはぴったりなのです。



首休め



ツボ押し 外関(がいかん)

- 効 果** 首や手指の痛み、五十肩、腱鞘炎、頭痛、耳鳴り、自律神経症状にも効く。
- ツボの場所** 手首の甲側のしわから指3本ひじ寄り、骨の中間に取る。
- 刺激の仕方** 親指で気持ちいいと感じる強さで5秒ほど押しては離すを10回繰り返す。



手を組んで首の後ろに置く。



頭を起こし、斜め上を向く。
頭の重さを手に乗せ、ひじを外に開いて、
手のひらで首を支える。
鼻から息を吸い、
「あーえーいーおーうー」とゆっくり発声する。



PD患者さんのつぶやきから生まれた“3つのあえいおう”

若年性パーキンソン病(PD)患者のなんちゃって主婦さんが、「心が折れると体は萎えるから、症状改善に必要なのは、笑顔、姿勢、血流だと思う」と言うのを聞いて、姿勢をよくする”から始めてみました。筋力の低下を感じている人にもオススメです。

詳細はgunkojin.com「なんちゃって主婦の聞いてほしいナイショの話」をご参照ください。

インフォメーション

●岩崎 真樹(いわさき まさき)

鍼灸マッサージ師、パーキンソン病認定鍼灸師、呼吸・发声ストレッチトレーナー。

2015年から「木更津杏林堂」金井正博氏に師事、鍼灸師として勤務。

2017年から「練馬パーキンソン病友の会」で、鍼灸ツボ押し・呼吸・发声法の「ゆるりサロン」講師。

お問い合わせ : TEL. 070-6646-1495 (岩崎携帯) MAIL. gunkojin@pdx.ne.jp

●なんちゃって主婦

PD Cafeホームページに「なんちゃって主婦のおすそ分け」<https://pdcafe.jp/housewife/> を更新中。

●木更津杏林堂 TEL. 0438-23-0366 <http://www.kisaradu.com>

肩甲骨ほぐし



ツボ押し 曲池(きょくち)

- 効 果** 肩こりや腱鞘炎などの痛みに効く。
自律神経の働きを調整するので、不眠、便秘、アトピー性皮膚炎や湿疹の改善にもよい。
- ツボの場所** ひじを曲げた時にできるしわの外側のはし。
- 刺激の仕方** 親指で気持ちいいと感じる強さで5秒ほど押しては離すを10回繰り返す。



鼻から息を吸いながら手のひらを内側に
に向けて、頭の上に伸ばす。
この時、腕は耳の後ろまでいくイメージで。



口から息を吐きながら、手のひらを返して、
外側に向ける。



ひじを曲げて、下げながら肩甲骨を寄せていく。
ここでもう一度鼻から息を吸う。



肩甲骨を寄せたまま、手のひらで、小さな円を
描きながら、
「あーえーいーおーうー」とゆっくり発声する。
この時、腰を反らさないように注意する。