

忙

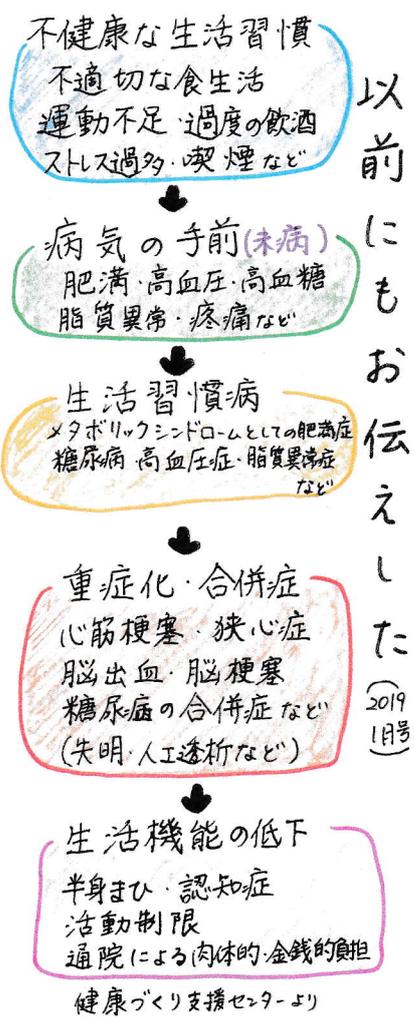
心(心)を^ななくさないために

つぼうち推拿整
2024 1 月号
体号

いそがしい人へ

あけましておめでとうございませ
本年もよろしくお願い申し上げます

日々、忙しくてやるべきことを
こなしている間に一日が終わること
自身の身体が後回しになり
がちです。



このうち、どれかに当てはま
るか？ 漢方、鍼灸、推拿の
東洋医学が得意とするのは未
病、その先は症状を
抑えたり、進行を遅くしたり
きても、治すのは非常に困難と

その良い成果が出るかは
ち、おすすね。健康であつてこ
の機械も植物も人間も、日頃
の食事次第で元気で長持

また、人間の筋肉は約600あり、骨格筋といふ動作に必要
な筋肉は全体の40%あり、筋肉
その伸ばしちのど縮めたりひね
たりして、いるか意識してみ
下さい。

- ま... 豆類
- ご... ごまなどの種実類
- わ... わかめなどの海藻類
- や... 野菜
- さ... 魚などの魚介類
- し... しいたけなどのきのこ類
- い... いも類

わかれていきます。食生活が乱れたなと感じた
ら、まごわやさしいを意識
してみてもいい。

こんな人は改善の余地がある

できれば未病までに改善を

- 頼まれたことを断れない
- 他人を頼れない
- 情報共有(周囲と連携)しない
- 優先順位をつけていない
- 休息時間・睡眠時間
体のメンテナンス時間を確保
してから、することを決めていない
- 自分へのごほうびを設定して
いない
- 自分の思いを吐き出す場を
作っていない
- 自分のキャパシティ(度量)をわかっていない

家族・親族・友人・知人には話せない
悩みや愚知を、カウンセラーでなくても
気の合うセラピストに話す人も多いです。
上記と逆のことをすると、忙しさが
軽減するかもしれません。



いそがしいとガチガチになりがちな筋肉
指3本(人差し指・中指・薬指)で優しくゆくり
回してほぐします。

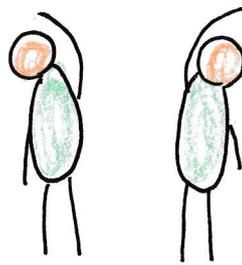
そもそも未病って？

- 自覚症状はあるが検査で異常はない
- 自覚症状はないが検査で異常がある
自覚症状があっても検査でも異常が見つかる=病気

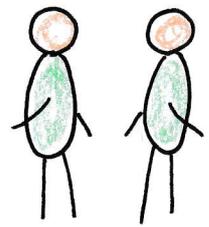
どんな姿でいたいかが想像する

「自分が一番大切にしたいこと」のための行動が
できているかふり返ると、例えば家族が笑顔で
いるために一生懸命動いていたはずが、
自分の満足のために動いていて、気づけば
孤立...なんてことも。

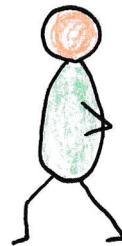
「自分が大切にしたいこと」という軸があれば、
辛いことがあっても乗り越えやすく、実は
しなくていいことをしたかもしれないことも見直
せて、理想を実現しやすくてすね。



横に倒したり



ひねったり



アキレス腱伸ばしたり



肩の先に指をおいて
肘を大きく回したり

ラジオ体操まで気が向かない人は
てきとーに踊ってみるのも○(笑)