



健康誌 イオン 特報

仙骨シャワーで自律神経の乱れを整える



「壮快」4月号

だけでなく、全身の血液循環とも深いかわりを持つています。

仙骨シャワーの考案者で、自治医科大学附属病院麻酔科・鍼灸師、中野朋儀(ともり)氏に顔写真に伺いました。

「仙骨は腹大動脈という非常に大きな血管の近くにあります。腹大動脈は、骨盤内へ向かう内腸骨動脈と足の方へ向かう外腸骨動脈とに分かれ、さらに枝分かれした多数の細かい血管が仙骨周辺を通っています。つまり、仙骨周辺は血管の交差点ともいえる場所なのです。ですから、シャワーで仙骨を温めるだけで非常に効率よく全身の血流を促すことができます。血流が改善すれば、炎症が抑えられます。各所の痛みや緩和に役立つのです」

実際、仙骨シャワーは腰の痛みによく効きます。4月号でも体験談として紹介しています

「壮快」4月号(マキノ出版)で特集している「仙骨(せんこつ)シャワー」別項です。文字通り、仙骨をシャワーで温めるだけで、血流の悪化や、自律神経の乱れを整える手軽な健康法です。

仙骨は、お尻をさわるようにわがりますが、背骨を支える逆三角形の骨で骨盤の左右中央にあります。骨格上、重要な

が、脊柱管(せきちゅうかん)狭窄(きょうさく)症による腰の痛みやしびれ、椎間



【仙骨シャワーのやり方】10分ほど離れた位置から仙骨に向けてシャワーを30秒ほど当てる。お湯の温度は40〜42℃。毎日行つのがお勧め。

板ヘルニアの痛みが劇的に改善しています。腰だけでなく、ひざや首の痛みがよくなった方もいます。

「仙骨は、神経の通り道でもあります。なかでも重要なのが自律神経です。シャワーの刺激によって休息時に優位になる副交感神経の働きが活発になり、ストレスゆえに偏った自律神経のバランスが安定します。この点から、高血圧や糖尿病といった生活習慣病、不眠やうつといった精神疾患の改善につながります」(中野氏)

仙骨シャワーは、「入浴時に30秒シャワーを仙骨に当てるだけ」と簡単です。温熱だけでなく、水圧による刺激が加わることも利点。湯船にただつかると、効果的に刺激できるのです。

実際に行つと、まず何より体がポカポカ温まることを実感できるでしょう。ですから、冷え症や夜間頻尿といった症状にも効果を発揮します。4月号では、夜中に3回は起きる夜間頻尿が解消した体験談も掲載しました。意外なところでは、10年来のぜんそくの発作がまったく起こらなくなった方もいます。

気持ちいい温熱刺激をぜひ、お試しくたさい。「壮快」編集長 安藤伸剛

マキノ出版が運営する健康総合サイト「ケンカ2」
<https://kenka2.com/>