

ポカ
ポカ

温まる

「冷え取り」読本

1日30秒「仙骨」を温めよう

寝るときの靴下はOK?

老化の原因は冷え?



冷えると血液が汚れる!?

◆第2特集◆

いらない薬の
やめ方・減らし方

定価 420円

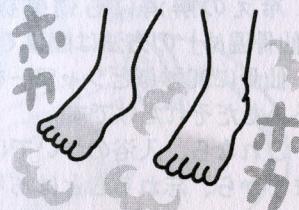
巻頭インタビュー
葛西紀明さん

こんなに
すごい！

仙骨温めの効果

①血流が良くなる

仙骨を温めると仙骨付近の血流が良くなり、それが全身の血行促進につながります。冷えを感じにくくなったという声はとても多く、特に足先と腰周りの冷えは驚くほど改善するでしょう。



②臓器の機能が高まる

また、血流が良くなれば、臓器の機能が高まります。なかでも頻尿などの泌尿器系のトラブルや月経不順、生理痛などの子宮や卵巢にまつわるトラブルに効果があります。



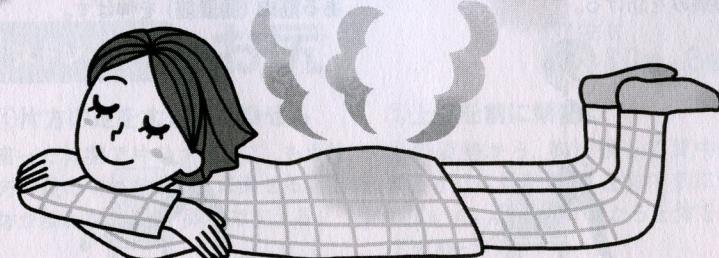
③自律神経を整えられる

さらに、副交感神経を刺激することでストレスがやわらぎ、睡眠の質が大きく改善されるというメリットもあります。ぐっすり眠れるようになると疲れをためない体になるだけでなく、細胞の代謝も促されるので、アンチエイジングの効果も期待できます。

あらゆる不調にOK

仙骨を温めよう！

中野朋儀（自治医科大学附属病院麻酔科、鍼灸師）



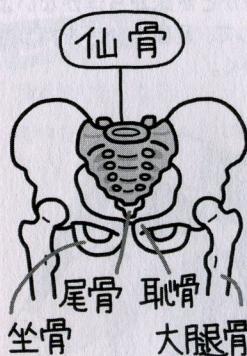
「仙骨」ってどこ？

「仙骨」は腰椎と尾骨の間にある逆三角形をした骨のことです。

その仙骨に通っている血管は、主要な血管と非常に近い位置にあります。そのため、仙骨付近の血流の良し悪しは全身の血液の流れに影響します。

また、仙骨からは自律神経の一種である副交感神経の束が下腹部に向かって伸びてるので、仙骨は副交感神経の働きにも大きく関わります。

さらに、仙骨には、全身に影響を及ぼすツボや経絡が集まっているので、東洋医学的な見地から見ても、健康を維持する上で非常に重要な場所だということができます。

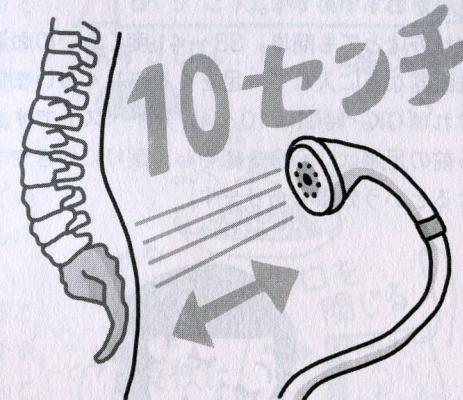


なかのとものり◆1962年千葉県生まれ。国際医療福祉大学大学院医療福祉学研究科修士課程修了。東京医療専門学校鍼灸マッサージ教員養成科卒業。鍼灸師として25年のキャリアを持ち、鍼灸師の育成にも取り組む。著書に『仙骨を温めればすべて解決する』(SBクリエイティブ)など。

ポイント
2

仙骨より10センチ程度離して シャワーをあてる

温度だけでなく、水圧で刺激することも大事です。ただし、強すぎる刺激は逆効果。シャワーヘッドによって水圧は異なりますので、10センチ程度離してあててみて、自分にとって心地よい水圧になるように調整してください。



ポイント
3

温める時間は30秒を目安に

仙骨の周りには脂肪や筋肉が少なく熱が伝わりやすいので、30秒も温めれば十分です。3回程度繰り返すのが理想ですが、たとえ1回でも効果はあります。回数にこだわるより、毎日継続することを心がけましょう。



シャワーをあてるだけ！ 仙骨の温め方

冷えの解消にも効果抜群の「仙骨温め」の方法は簡単です。

仙骨に30秒ほどシャワーをあてる、ただそれだけです。

これなら、入浴のついでにできますから、忘れる事はありません。時間もお金もかかりませんし、疲れていてもできるので、誰でも簡単に続けられるはず。

効果を実感しながら、ぜひ楽しく続けてみてください。



ポイント
1

お湯の温度は高めが○

シャワーの温度は体温より高めに設定しましょう。また、湯船に浸かる場合は、湯船の温度よりも少し高めにするのがポイントです。



プラス2 温熱シート

温熱シートやカイロを仙骨に貼れば、いつでもじんわりと仙骨を温めることができます。もちろん仙骨は温め続けてもまったく問題はありません。市販のものを使うなら、温度がゆっくりと上がっていき蒸氣で温めるタイプのものが良いでしょう。

また、カイロは手作りすることもできます。以下に紹介する「あずきカイロ」を作つておけば、繰り返し使えてとても経済的です。



あずきカイロの作り方

材料

(文庫本くらいの大きさのカイロ1つ分)

あずき（粒が小さいものが良い）：60g

塩：30g

タオルや手ぬぐいなどの綿素材の布：適宜
(分量は作りたいカイロの大きさに合わせて調整してください。その場合、あずきと塩の重さを2：1の割合にしてください)

作り方 布を袋状に縫い、あずきと塩をよく混ぜて入れ、開いた口を縫い合わせればできあがり。

使い方 使用前に電子レンジ（500W）で30秒～1分程度加熱する（加熱時間は機種によって異なるので、様子を見ながら少しづつ加熱してください。加熱しすぎると発火の原因になりますので、くれぐれも注意してください）。200回くらいは繰り返し使えます。

プラス1 足湯

足先の冷えをすぐに解消させたいという場合は、足湯がおすすめです。

やり方はとても簡単。38～41度くらいのお湯を洗面器などに入れて、足をくるぶしくらいまで浸ければOK。時間は10～15分がベストです。寝る前の足湯は、心身を癒やし、眠りにつきやすくなるという効果もあります。



効果倍増！

仙骨温めに+この2つ

シャワーでの仙骨温めとあわせて実践することで、不調を改善する効果がより高まる方法をご紹介します。