



H.29 1月号 (Vol.2) 発行：気功整体院 HANDS

神技健康法 (噛むことは、神技なり)

新年 明けましておめでとうございます。
新年にふさわしく縁起のいい、お金も労力もかけずに健康になれる、簡単で、おまけに虫歯にならないという古来からの健康法をご紹介します。下の表をご覧ください。

《神奈川県歯科大学研究グループによる食事復元実験》

時代	咀嚼回数	食事時間
弥生時代の食事	3990回	51分
鎌倉時代の食事	2654回	29分
現代の食事	620回	11分



これは一回の食事で噛んでいた回数ですが、縄文人の歯には虫歯や歯周病がなかったそうです。これ、やってみるとわかりますが、よく噛んで食べると歯垢が付きません！さらに、、、
噛むことで分泌される唾液には、胃の負担を軽くしたり、澱粉を分解したり、美味しく感じさせたり、細菌を殺したり、新陳代謝を活発にしたり、活性酸素を除去して癌を予防してくれたりする消化酵素がたくさん含まれています。そしてそして、、、！
下顎の活発な運動によって脳が刺激され、記憶、認識、思考力、判断力、集中力が高まり老人性痴呆症の予防にもなるとか。

よく噛んでいる人は比較的健康で長生きしていることが分かっています。食べ物を口の中に入れたらまずは40回は噛むようにしてみましょう。慣れたきたら100回噛めるようになれば、健康は保証されたようなものです。噛技バンザイっ\(^o^)/

今月のお悩みと対策



腰痛対策

腰痛の原因の一つは「筋肉」。筋肉は動く時だけではなく、姿勢保持（立ちっぱなし・座りっぱなしなど）に使われています。動いている時は、筋肉が縮んだり伸びたりして、血流を良くします。

一方、静止している時は筋肉が縮みっぱなしなので、血管を圧迫し血流が悪くします。そうすると筋肉に酸素が行きづらくなり痛みを発生します。痛い筋肉は縮み、また血流が悪くなるという悪循環にはまります。腹圧との関係で、内臓が弱い人も多いです。

対策としては、同じ姿勢を取り続けない・こまめにストレッチなどを行う・物などを持ち上げる時には腰に負担をかけないように、腰を曲げずに股関節と膝を曲げる・仕事のときは「骨盤ベルト」をする・痛む姿勢は取らない（痛みを刺激すると、ますます悪くなる）・柔らかい布団には寝ない・筋肉テープを貼る・腸を整える、など。

朝起きた時に、腰が痛むか腰が固まっている・足にシビレがある。こんな時は出来るだけ早く来院してください。慢性の腰痛はヘルニアになりやすく、ますます治りが悪くなりますので早めの対策が必要です。体の歪みを整えることで縮んでしまった「筋肉」を元の負担のない状態に戻すのが、本来の治療です。ほぐすだけでは腰痛は改善しません。生活習慣の改善が一番の治療、そして予防ですので、前記の「対策」を参考にして、腰痛をおこさない生活習慣を身につけてください。

◆営業時間 午前9時半～午後7時（最終受付午後6時、火金は4時）

◆定休日 毎週木曜日、第2・4日曜日（第1・3・5日曜日営業）

【場所】東京都調布市入間町2-14-4 【ご予約】

ホームページ：www.hand-s.com/heal

電話 03-3309-5965