

# からだのゆがみを自分で治す操体法\*

## 【操体体操】

●毎日続けると、からだのゆがみが取れて、元気が出てくるよ。

動物はみんな、気持ちがいい方向にからだを動かすと、からだが治っていくようにできているんだよ。

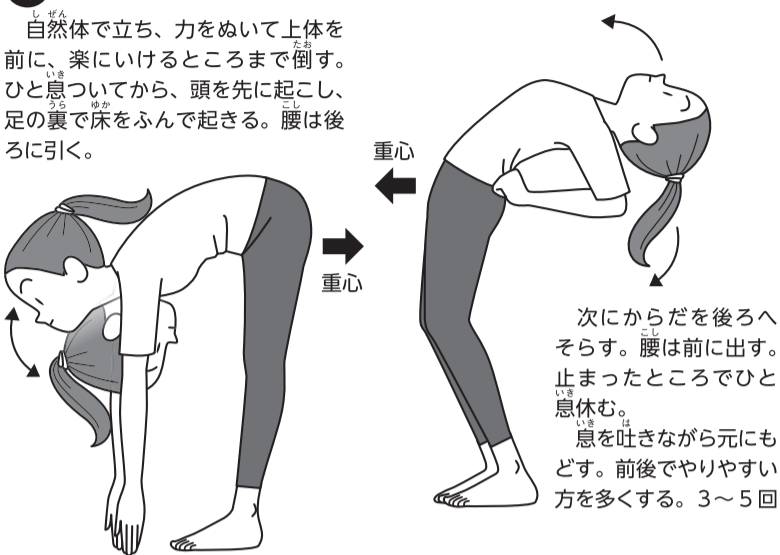
60点くらい  
できればOK!

\*操体法とは、医師の橋本敬三氏(1897～1993)が考案した、バランス運動法。自分が気持ちいい、痛くない方向にからだを動かすことで、からだを動かすときに生まれるゆがみや痛みを取り除き、治していくという方法。

### ① 足ぶみをする



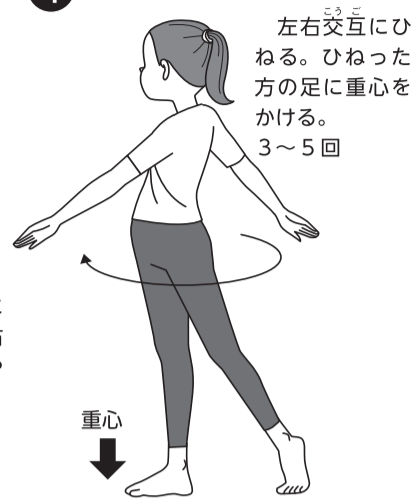
### ② 上体を前後に倒す



### ③ 上体を左右にのびす



### ④ からだを左右にひねる



★操体法のポイント  
腰を中心に動かして、痛い動きは少しにして、気持ちいい動きをたくさんしてみよう。

## 【ひとり操体法】

●肩がこったり、背中や腰、頭が痛いときや、うまく眠れないときは、ひとり操体法をしてみよう。からだのゆがみが取れて、自律神経の動きもよくなるよ。

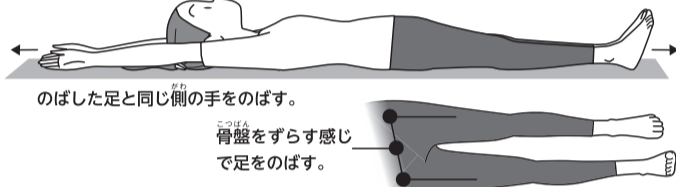
\*自律神経(じりつしんけい)は、呼吸(こきゅう)したり血液をからだに流したり食べ物を消化したりする、24時間働いている神経のことだよ。

### ★どの動きが気持ちいいか、からだを動かしてみよう。

- ① 息を吐きながら、気持ちのいい方向へからだを動かす。
- ② 気持ちがいい姿勢のところ、力を入れたまま息を吸い、3秒くらい止まって、緊張感を味わう。
- ③ 息を吐いて、力を抜き、「ハアーツ」と深呼吸する。

### ●腰と肩の操体法

仰向けで、腰から足をのびすように左右のかかとを交互に押し出してみる。のびやすいほうのかかとを押し出して、息を吸って2～3秒ためて、ふわっと脱力。深呼吸。



### ●肩の操体法

肩を下げるのと上げるのと、どちらか気持ちいいほうに肩を動かす。息を吸って2～3秒ためて、ふわっと脱力。深呼吸。



### ●腰の操体法①

立てた両ひざを左右に倒す



### ●腰の操体法②

仰向けで両ひざを立てて、つま先を持ち上げる。同時におへそを天井に持ち上げて腰をそらすのと、腰を床に押しつけるのと、どちらか気持ちいい方向に腰を動かす。息を2～3秒ためて、ふわっと脱力。深呼吸。



# 自然治癒力や免疫力を上げるために、からだを温めよう!

## 小型アイロンの使い方

小型アイロンは洋服に手ぬぐいを当てて、気持ちよい熱さに調整します。自分に当てるときは、くつしたをかぶせて、服の上から当てます。(やけどをしないように注意!)

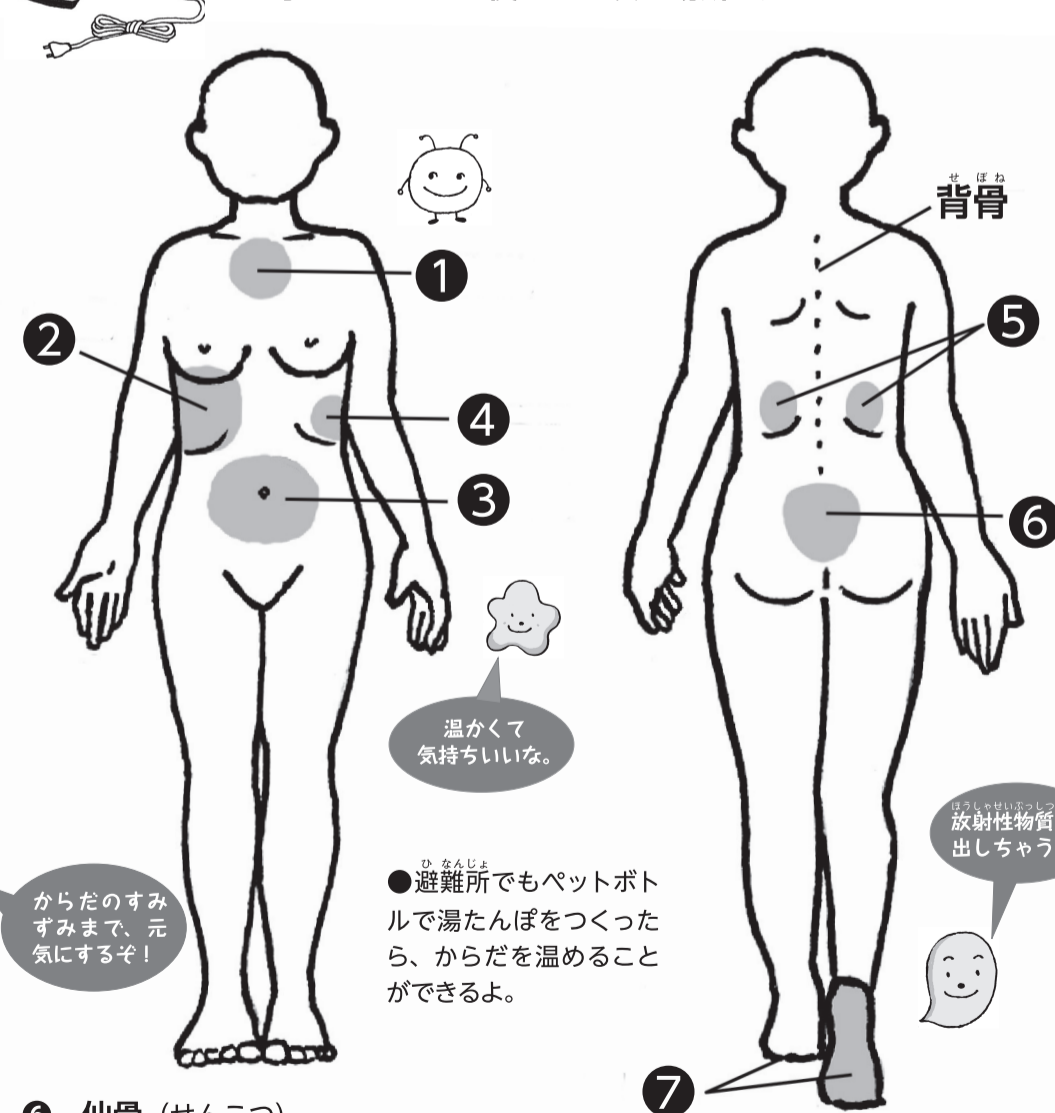


### 【基本の当て方】

①～⑦の順に、子どもの場合、1か所1分ずつ気持ちよい温度で温めます。脾臓だけは、アイロンを熱くして、2回チクッと当てましょう。全体で15分以内。(大人は、1か所1～2分、全体で20分)

- ① 胸腺(きょうせん)  
【働き】免疫くんを動かす「司令塔」。
- ② 肝臓(かんぞう)  
【働き】からだに入った毒を分解して、血液の中の菌をつかまえて、殺す。
- ③ 小腸(しょうちょう)  
【働き】栄養を取りこむ。
- ④ 脾臓(ひぞう)  
【働き】血液中の細菌をつかまえて殺す。
- ⑤ 腎臓(じんぞう)  
【働き】血液をきれいにして、おしっこを作る。

●小型アイロンを使って、次の場所を温めましょう。



- ⑥ 仙骨(せんこつ)  
【働き】おなかにある臓器と脳との「連絡係」。
  - ⑦ 足の裏  
【働き】全身の体重を支えるクッションの役目をし、歩くことで血液を心臓へもどす。
- ◆背骨(首から仙骨まで)  
【働き】背骨は中枢神経が通り、背骨の両わきには自立神経節、リンパ節が並んでいる。

●からだに入った有害物質(化学物質や放射性物質)は、血液の中に入り、筋肉や内臓に取りこまれます。でも私たちのからだは、それをおしっこや便や汗でからだの外に出す力(排せつ力)を持っています。からだを温めると、内臓の動きが活発になり、排せつ力も高くなります。

### ●足湯でからだを温める

バケツに40度くらい(初めは少しぬるめ)のお湯を入れ、両足をふくらはぎ(くるぶしより上)まで入れる。10～15分。お湯が冷めたら、熱いお湯をさす。ひたいに汗をかいたら、足を出す。乾いたタオルで指の間までよくふいて、くつしたをはく。足は腎臓とつながりが深く、温めることで血液やリンパ液の循環をよくし、腎臓の動きを助け、おしっこをたくさん出してくれるよ。



## 【息・呼吸の法則】

●鼻で息を吸おう！→鼻の穴には、鼻毛がびっしり生えていて、空気中のほこりやごみやウイルス、細菌などが肺に入るのを防いでくれている。口で息を吸うと、口の中のだ液が乾いて、感染しやすくなってしまふ。

●大きく息を吐こう！→悲しいとき、困ったとき、心配なとき、思い切り深く息を吐くと、リラックスできる。息を吐きながらからだを動かすと、楽に動かすことができるよ。歌ったり、笑ったり、泣いたり、おしゃべりしたり、声を出して本を読むのもいいね。

だ液にも細菌などをやっつける力があるんだ！

# 自然治癒力を上げる

## 5つの自然法則

### 息・食・動・想・環

息を吸って、食べて動いて、考える。ヒトは生きていくために、この4つのことを自分でしている。それに、生きていく「環境」を足した5つには、自然の法則があるんだよ。



大人にも教えてあげよう

こわらを60点くらい守れば、元気に生活できるよ。

## 【食・食生活の法則】

●おなかがすいてから食べる！→胃腸を休ませると、脳の働きもよくなるよ。

●近所でとれる旬のものを食べる！→根っこも葉っぱも丸ごと感謝して食べると、からだが好きだよ。

●よく噛む！→よく噛むと唾液がたくさん出て、腸の働きもよくなり、食べ物がしっかり消化できるよ。イライラも減るんだって。

●米と野菜を中心に！→ヒトの歯は、米などの穀物と野菜を食べるようにできているんだ。

●発酵食を食べる！→味噌や梅干し、納豆など、発酵したものは、腸の働きをよくしてくれるよ。

●野草茶を飲む→ヨモギ、ビワ葉、スギナなどの野草には、血液をきれいにして、いらぬものをおしっことして出す力があるんだ。



命は、つながっているんだ

## 【環・自然環境や社会環境の法則】

●できることから環境を変えていこう！→地球温暖化、気候変動、地震や津波、新しい感染症の広がり、大規模な山火事など、世界各地で次々と災害が起きていて、多くの人や生きものが犠牲になっている。地球の環境は課題がいっぱい！ごみを出さない、電気や水を節約する、野菜を育てるなど、自分でできることから環境を変えていこう。

●ごみを減らそう！→地球規模で海まで汚しているプラスチックごみ、とても危険な放射能のごみなど、すべてのごみを減らしていこう。

●電磁波に気をつけて！→電磁波は、脳や生殖器に大きな影響を与える。寝るときはスマホの電源を切るか遠くに置いておこう。長時間のスマホやゲームも目に負担がかかるよ。

●みんなちがうからいい！→ちがう考えの人同士でもお互いを知ることによって仲よくなれるよ。

## 【動・身体活動の法則】

●人は動くもの（動物）！→からだを動かして遊ぶことで、血液がめぐり、セロトニンというホルモンが脳の中にできて、元気で楽しい気分になるよ。それに、動いて汗をかくと、からだにたまった有害な物質を流し出せるんだ。

●よく歩こう！→歩いて足の筋肉を使うと、血液やリンパ液の流れがよくなり、からだ中をめぐって、悪いものや古くなったものをからだから外に追い出すんだよ。

●気持ちのよい方向に動かそう！→自分にとって気持ちのいい動きをすると、からだのゆがみがとれる。これが操体法だよ。

## 【想・精神活動の法則】

●自分のやりたいことを見つけよう→自分の本当の気持ちを大切に、やりたいことを見分けて。自分が「快（気持ちいい）」だと、周りの人も「快」になるよ。

●苦しいときは、逃げるのも大事→頑張ってもできないときは、止めてしまってください。無理しないでね。

●気持ちを話そう→不安や怒り、悲しみなどは、どれも大切な気持ち。心が苦しいときは安心できる人に気持ちを話そう。

●思い切り泣いたり笑ったりしよう→笑いたいときは思い切り笑って、泣きたいときは思い切り泣こう。

●「ありがとう」を声に出す→声に出して言うと、自分も気持ちよくなるよ。

「心身一如」という言葉があるように、心とからだはつながっているんだよ！

## 緊急時には？

### ●原子力発電所（原発）で事故が起きたら！

原発は、核分裂の力で発電\*していて、中に危険な放射性物質（放射能）がたくさんたまっている。事故が起きると、それらがもれ出して、大変なことになる！放射性物質は、見えないし、においも味もないけど、からだについたりからだの中に入ったりすると、細胞が傷ついて具合が悪くなってしまうんだ。

\*ウランの原子核に中性子を当てると核が2つに分かれる。この時出る大量の熱を利用して発電している。

#### 1. 原発から離れる！

放射性物質は風に乗って飛んで来るので、風下に行かないように気をつけて避難する。



#### 2. 外にいる時間を短く！

避難できないときは、窓を閉めて、3日間くらい家から外に出ないようにする。ふだんから3日分は外に出なくても生活できるように水や食料、ヨウ素剤を備えておこう。

#### 3. 放射性物質をからだにつけない

外に行くときはマスクをして帽子をかぶり、雨に当たらないようにする。家に帰ったら、上着は玄関で脱いで部屋に持ち込まず、顔や手足をよく洗い、シャワーをする。



#### 4. 放射性物質をからだの外に出す

おしっこが出やすくなる野草茶（スギナ・ヨモギ・ビワ葉など）を飲んで、からだから放射性物質を出してしまおう。海藻の入ったみそ汁や梅干し、玄米などもいいよ。



### ●災害時にからだの具合が悪くなったら！

#### 1. ペットボトル湯たんぽで温める

固めのペットボトルに水を4分の1くらい入れ、その上から80度くらいのお湯をいっぱいまで入れてしっかりふたをする。熱くなったペットボトルをタオルにくるんで、肝臓や、おなか、腎臓、胸腺などを温めると疲れが取れて、楽になるよ。（裏を読んでね）

#### 2. 自分のおしっこを飲む

おしっこは、血液と同じような成分でできていて、からだの大事な情報が入っている。ヨットで数十日漂流した人がおしっこを飲んで生還したこともある。緊急時には点滴の代わりになることを、覚えておこう。

# 自分のいのちは、自分で守る！

放射能や電磁波、化学物質、感染症からからだを守るには、自然治癒力、なかでも免疫力を高めることが必要だよ！

しっかりかんでよく食べて

おしっこくん

からだを動かして

ほくたちがからだを守っているんだよ

思い切り笑って、

免疫くん

善玉菌くん

鼻で大きく息をして

実は、キミのからだには、素晴らしい自然治癒力や免疫力が備わっている。キミが起きているときも寝ているときも、小さい細胞たちが動いて、からだを守ってくれている。キミに必要な細菌とは仲良くして、キミに害になるウイルスや細菌はやっつけてくれる。そして、いらぬ物は汗やおしっこでからだの外に流し出したり、こわれた細胞を作り直したりと、たくさんの働きをしてくれているんだ。そんな自然治癒力や免疫力を高め、活躍してもらうにはどうすればいいのかな？

NPO 法人快医学ネットワーク

TEL:03-3814-2290 <http://kainet.fem.jp/wkn2/>  
〒113-0023 東京都文京区向丘1-7-8 (村田宅)