

養生講座：秋の養生(収穫)

概要

秋は収穫の時期です。春から育ててきた結果が、秋に実を結びます。秋の収穫物を楽しみ、大地の恵みに感謝すると共に、疲れた秋の大地を耕し・整えることで、次の季節の準備を始めましょう。

これは人間でも同じであり、春から頑張ってきた成果として、体調が改善したり、勉強やスポーツの成果が認められるかもしれません。いずれにしても、頑張ってきた自分の努力を称えとともに、その成果が次の季節にも続くように、基礎体力となる心と身体を鍛え、継続する努力をしましょう。

秋に必要な養生（鍛える）

●①収穫：腸を鍛える（身体を鍛える）●

腸は栄養を消化・吸収する役割があるだけでなく、腸管免疫とという免疫機能を高めるのに大切な部位です。そのため、腸を鍛える体操が何よりも大切です。腸の体操は、お腹に手を置き、その手をお腹の力で押し出すように膨らませたり、また逆にお腹と背中をくっつける運動を、呼吸に合わせながらゆっくりと1日50回程行いましょう。

腸運動の方法（立ってor座って行ってもいい）

- ①両手で三角形を作り、お腹の上に当てます。
- ②下っ腹に力を入れ、押し出すようにお腹を膨らませます。
- ③お腹が背中につくイメージでへこませます。
- ④②・③を繰り返します。目安は50回で徐々に増やしていきましょう。

また、腸の動きが悪い方は、お腹を「の」の字を書くように、～その右斜め下、右斜め上、～その上、～その左斜め上、～その左斜め下の順でお腹をゆっくりとマッサージする方法も効果的です。その際、手が冷たいとお腹の動きが悪くなってしまうので、手を十分温めてから行うようにしましょう。



●②整地：（心を鍛える）●

心はリズムが一定になると安定すると言われています。そこで、冬に向けて筋肉をつけるためにも、リズム歩行をお勧めします。心地よいリズムは心臓と同じリズムの100ビートと言われています。100ビートは「アンパンマン」の歌と同じリズムなので、「アンパンマン」の歌を口ずさみながら、15分から30分の歩行を週に2-3回程度、行うようにしましょう。また、余裕がある方は、インターバル法として、3分「アンパンマン」の歌いながら歩いたら、3分少し早めのリズムである「鬼滅の刃」を歌いながら歩く繰り返し歩行を、5回程繰り返してみましょう。ポイントは単に時間や距離を沢山歩くのではなく、歌に合わせてリズムよく歩くことです。

まとめ

秋は身体を鍛え、整地し、次の季節を迎える準備をすることが大切です。そのためには、身体の基本となる腸を鍛えると共に、歩くことで筋肉を鍛えながら、リズムを整えることで、心を整えることが大切です。季節の良いこの時期に、心と身体を鍛えるようにしましょう。

養生動画のQRコード⇒

