

養生講座：冬の養生(休耕)

概要

冬は休耕の時期です。秋の収穫物の余りと土を混ぜ合わせ、畑や田んぼを休ませることが大切です。その際に、わらや落ち葉などを土にかぶせることで、適度な温度と水分が発生し、畑の中の微生物が活性化することで、土の中にある様々なものを分解し、栄養を育んでくれます。これが次の季節の栄養となるため、この季節に畑を休ませることが何よりも大切です。

これは人間でも同じであり、秋の成果を冬の間も地道に続けることで、身体に習慣として根付かせると、それが次の季節の基礎体力となり、土台となります。そのため、この時期は新しいことは控えて身体を休めながらも、今まで行ってきたことを習慣に地道に継続していきましょう。

冬に必要な養生（温める）

●①代謝を高める（身体を中から温める）●

冬は身体も冷えやすい上、運動量も減ることから、身体のエネルギーを生産する基礎代謝が低下しがちです。エネルギーを作る代謝の中心は筋肉であることから、冬の間でも筋肉を減らさないようにするために、特に身体の中心部（体幹）の筋肉をトレーニングし、内なるエネルギーを燃やす筋肉を維持するようにしましょう。具体的には、お腹とふとももが一直線になるバックブリッジ、右手と左足を交互に伸ばすハンドニー、腕立て伏せの姿勢を保つプランクなどが効果的です。



バックブリッジ



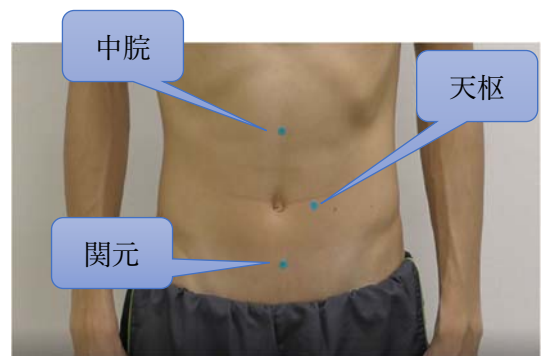
ハンドニー



プランク

●②お腹と背中を温める（身体を外から温める）●

冬は身体全体が冷えやすい時期です。そのため、身体を中心、特にお腹周りをカイロなどで温め、お腹の調子を整えることが大切です。特に、臍を中心に、疲れやすい方は臍から指4本分下の関元（かんげん）を、便秘美味の方は臍から指3本分横の天枢（てんすう）を、胃もたれや消化不良の場合には、臍から指4本分上の中かの3つのツボ周囲をマッサージするか、カイロなどで温めるようにしましょう。



まとめ

冬は身体を鍛え・温めることで、次の季節に向けた体内環境を育てることが大切です。そのためには、冬場でも体幹部の筋肉を鍛えることで基礎代謝を上げると共に、お腹を温めることで腸内環境を改善しておきましょう。寒い季節ですが、次の季節の準備をしっかりとすることが、春からの1歩につながります。

養生動画のQRコード⇒

