

病気に
なりたく
なければ
ふくらは
ぎを
温めなさい

Seki Hirokazu

関 博和

病気になるたくなければふくらはぎを温めなさい

関 博 和

講談社+α文庫

関 博和—1964年、長野県に生まれる。せき接骨院院長。びゅうあスリムプロポーション矯正センター院長。健康管理士一般指導員、介護予防運動指導員、姿勢教育指導士。日体柔整専門学院卒業後、柔道整復師資格取得。東京都内の接骨院での約6年間のインターンを経て、1990年10月、長野県岡谷市でせき接骨院を開

業する。その後、スパイラルテーピングバランス療法、カサハラ式フットケアバランス療法、醫王堂無血療法（カイロプラクティック）、各種整体、気功、エネルギー療法等を学び、現在は筋骨格のバランス療法と独自の検査法を組み合わせ治療を行っている。

講談社+α文庫 ^{びょう き}病氣になりたくなければふくらはぎを ^{あたた}温めなさい

^{せき ひろかず}関 博和

©Hirokazu Seki 2014

本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人や家庭内の利用でも著作権法違反です。

2014年1月20日第1刷発行

発行者——鈴木 哲

発行所——株式会社 講談社

東京都文京区音羽2-12-21 〒112-8001

電話 出版部(03)5395-3529

販売部(03)5395-5817

業務部(03)5395-3615

デザイン——鈴木成一デザイン室

本文データ制作——講談社デジタル製作部

カバー印刷——凸版印刷株式会社

印刷——慶昌堂印刷株式会社

製本——株式会社国宝社

落丁本・乱丁本は購入書店名を明記のうえ、小社業務部あてにお送りください。

送料は小社負担にてお取り替えます。

なお、この本の内容についてのお問い合わせは

生活文化第二出版部あてにお願いいたします。

Printed in Japan ISBN978-4-06-281542-0

定価はカバーに表示してあります。



病氣になりたくなければふくらはぎを温めなさい●目次

はじめに 3

序章 気づいていなくてもふくらはぎは冷えている

25歳の夏に起こった悲劇 16

原因はふくらはぎの冷えだった 18

ふくらはぎが冷えていない人はいない!？ 20

女性のふくらはぎはとくに冷えやすい 22

間違った靴選びがふくらはぎの冷えを招く 24

子どもたちの足が危ない！ 26

歩けば歩くほど冷えを招く歩き方 28

意外と気づいていないふくらはぎの冷え 30

夏こそふくらはぎの冷えに注意 32

ふくらはぎの冷えチェックテスト 34

健康コラム vol.1 ふくらはぎの硬さと痛みの深い関係 38

第1章 ふくらはぎの冷えは万病のもと

保健室に次々と運ばれるミニスカートの女子高生 40

ふくらはぎが冷えると全身が冷える 42

ふくらはぎが冷えると血管が老化する！ 44

高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞を招く 46

ふくらはぎが冷えるとリンパ液の流れが悪くなる 48

ふくらはぎが冷えると免疫力が低下する 50

脳の機能の低下も冷えが一因!? 52

腰痛や肩こりもふくらはぎの冷えから起こる 54

月経痛、月経不順もふくらはぎの冷えが一因 56

ふくらはぎが冷えると副交感神経の働きが悪くなる 58

自律神経失調症に多いふくらはぎの緊張 60

ガンは冷えているところに行ける！ 62

顔のゆがみもふくらはぎに原因が!? 64

冷えが積み重なると頑固な「冷え性体質」に 66

健康コラム ふくらはぎ美人こそ、本当の脚美人です！ 68

第2章 ふくらはぎは全身の健康の要

ふくらはぎは全身を支える土台 70

足裏のアーチを作るふくらはぎ 72

足指を動かすのもふくらはぎの働き 78

ふくらはぎは「第二の心臓」 80

ふくらはぎはリンパ液の流れを促すポンプ役 82

ふくらはぎには全身のツボが集まっている 84

健康コラム vol.3

「不育症」の原因の4／5割は男性側にあった！ 88

第3章 誰でも簡単にできる「ふくらはぎ温め健康法」

ふくらはぎはもむより温めるほうが効果的 90

サポーターなら誰でも手軽に温められる 92

温め効果の高い特殊サポーター 94

身近なものでできる簡単ふくらはぎ温め法 96

ふくらはぎ温め入浴法・足湯法 98

ふくらはぎを冷やさないスタイル 104

私がおすすめる温め器具 106

健康コラム vol.4

冷え症の妊婦は早産のリスクが3倍に跳ね上がる

第4章 ふくらはぎを温めると全身健康になる

ふくらはぎを温めるだけで全身が温まる！

110

ふくらはぎは温めるだけで柔らかくなる！

112

血流がよくなつて高血圧や動脈硬化が予防できる

114

リンパ液の流れがよくなり、むくみがとれる

116

副交感神経が優位になつて免疫力が高まる！

118

ふくらはぎを温めることで腰痛・肩こりが改善

120

ふくらはぎを温めるとよく眠れるようになる！

121

ダイエットや美肌作りにも効果的

122

脳へのストレスを減らして認知症を予防する！

124

婦人科系疾患や更年期障害を予防する

126

体験者の声① 慢性の腰痛が驚くほど改善し、椎間板ヘルニアの手術も回避！

127

体験者の声② つらいひざの痛みや腰痛が解消！ 35℃台の体温も36℃台にアップ

129

体験者の声③

メリハリのない「象脚」がスツキリし、代謝が上がり、体重も9キロ減

131

体験者の声④

高かった血圧が正常値に！ 腰のこわばりがとれて痛みが改善

133

体験者の声⑤

パンパンだった脚のむくみがなくなり、体が軽くて快調！

135

体験者の声⑥

カチカチだった首と背中がラクに！ マッサージの回数も激減！

136

体験者の声⑦

白血病治療中の体のあちこちの痛みがウソのようになくなった！

137

体験者の声⑧

月経痛や腰の痛みが軽くなり、足先の冷えもなくなった

138

体験者の声⑨

悩みの種だった乾燥肌が潤い美肌に！ 快眠で翌朝の目覚めもスツキリ

139

体験者の声⑩

睡眠リズムが整い、寝つきも目覚めも快適になった！

140

体験者の声⑪

入れ歯の噛みあわせの悪い母が硬いものも食べられるようになった

142

健康コラム vol.5

ふくらはぎの運動をすると足腰全体の血流が改善する！

144

第5章 温め効果を高めるふくらはぎストレッチ

深層の筋肉を刺激して動脈硬化の進行も予防

146

ふくらはぎを鍛える足指運動

152

足指を使うには指の可動域を広げることが不可欠 156

ふくらはぎに負担をかけない歩き方 160

自分に合った靴を選ぶことが大前提 162

一日15分は正座をしよう 164

大事なのは運動より運動後のケア 166

おわりに 168

参考文献 171

病気になりたくなければふくらはぎを温めなさい

関 博 和

講談社+α文庫

はじめに

『「ふくらはぎを温めるだけ」で全身健康になる!』を出版してから、早いもので2年が経過しました。その間も、地元自治体やさまざまな団体での講演などを通じて「ふくらはぎ温め健康法」を少しでも多くの方に知ってもらうための活動が続けてきました。活動のなかでは、「ふくらはぎ温め健康法」を実践してくださった多くの方から、さまざまな体験談やご意見もいただいています。

一番多くいただいたのが、ふくらはぎを温めることで、「就寝時の脚の痙攣けいれん（こむらがり・足のつり）がなくなった」というものでした。

そのほかにも、「完治をあきらめていた腰の痛みがなくなった」「血圧が下がった!」「自律神経失調症が改善した」「月経痛が軽くなった」「足のむくみがとれ、体重も減った」「がんこな首こり、肩こりが改善した」「夜中にトイレに起きることがなくなり、熟睡できるようになった」「手足のしびれがなくなった!」などのうれしい声が私のもとに続々と届いているのです。

また、急性白血病の治療中の方からは、「就寝時の体の痛みがなくなった」というお便りが届きましたし、ふくらはぎを温めただけで「入れ歯の噛みあわせがよくな

り、好きなものを食べられるようになった」などの西洋医学では考えられないような驚きと喜びの声も寄せられています。

私が講演活動や患者さんの治療をしていて、改めて気がついた点があります。講演会で参加者のみなさんに「あしを冷やすな」というときの「あし」とはどこですか？」と問いかけると、「足の裏」「足首から下」「ふくらはぎから下」と、みなさん、冷やしてはいけないと考える部位がさまざまであったことです。このことから、**「あしを冷やすな」の「あし」とは「ふくらはぎから下」であることがまだまだ浸透していないことを思い知らされました。**そして、今後積極的に紹介し、「ふくらはぎ温め健康法」をもっともつと広げなくては……と、普及活動の必要性を実感するよい機会にもなったと思います。

ふくらはぎは血液循環の要です。リンパの流れを促す役割も担っています。足の指や足首を動かす筋肉もふくらはぎにあります。足裏に負けないくらい、健康を維持するたくさんのツボも存在するのです。したがって、**ふくらはぎが冷えるとその影響は全身に及びます。**全身の体液循環や自律神経のバランスが悪くなり、冷えやむくみ、高血圧を招いたり、動脈硬化から心筋梗塞や脳梗塞に発展したり、免疫力が低下してガンになりやすくなるなど、重篤な病気を引き起こすことにもなりかねないのです。

このように、ふくらはぎは健康を維持するためには極めて重要な部位であるのに、これまでほとんど注意を払われることはありませんでした。冷えている本人でさえ、冷えていることに気づかないほど放置されてきたのが現状です。「冷えは万病のもと」といわれますが、**ふくらはぎの冷えこそ万病のもと**なのです。この事実を裏付けるように、私の指導を守ってふくらはぎを冷やさないように気をつけた患者さんは、腰やひざの痛みが軽くなったり、背中の張りがなくなったりと、それまで悩んでいた症状が驚くほど改善しています。ふくらはぎを温めるだけで、不眠や高血圧、月経痛など、ふくらはぎと無縁と思われるさまざまなトラブルまで、いつの間にか改善していくケースが多いのです。つまり、**さまざまなトラブルの原因は、ふくらはぎの冷えにあった**ということ。逆にいえば、**ふくらはぎの冷えを解消し、温めることで、全身が健康になると**考えられるのです。

ふくらはぎの冷えをとるためによい方法がないか、と試行錯誤を重ね、私が考案したのが、本書で紹介している「**ふくらはぎ温め健康法**」です。この健康法がすばらしいのは、**安全、簡単で、とにかく続けやすい**うえに**効果的**ということ。ふくらはぎを温めることは誰にでもできます。腰やひざに痛みを抱えた人でも、無理なく始められます。もんだりマッサージしたり、ツボを探す手間もありません。ふくらはぎと

いう一部分を温めるだけで全身が健康になるのですから、これほど手軽で効率的なものはないと思います。

現在、腰痛や肩こり、冷えや不眠、月経不順などで悩んでいる方はすぐにでも始めてみてください。今はたいした症状がない若い女性にもぜひ試してほしいと願っています。ミニスカートやハイヒールで若い女性のふくらはぎはいつも冷えているものです。手遅れになる前に今のうちからふくらはぎの冷えをとっておくことは、将来、元氣な赤ちゃんを産むための準備に、健康な体を維持するために、アンチエイジングのためにも大切なことなのです。

本書が手にとってくださった方々の健やかな未来を手に入れるための一助になれば、これほどうれしいことはありません。

二〇一四年一月

せき接骨院院長

関^{せき}博和^{ひろかず}

病氣になりたくなければふくらはぎを温めなさい●目次

はじめに 3

序章 気づいていなくてもふくらはぎは冷えている

25歳の夏に起こった悲劇 16

原因はふくらはぎの冷えだった 18

ふくらはぎが冷えていない人はいない!？ 20

女性のふくらはぎはとくに冷えやすい 22

間違った靴選びがふくらはぎの冷えを招く 24

子どもたちの足が危ない！ 26