

体のセルフケア

整体後に「体が動きやすく」なったり、「姿勢が綺麗」になったりするのは、全身の筋肉や関節のこわばりが改善され、しなやかに動けるようになったということです。

身体重心の安定性が向上し、筋肉や関節の動きのバランスが良くなったからです。

症状には、体の動き（使いクセ）や不良姿勢が根本原因として影響していますが、整体によってリセットされた状態なのです。

ただ、**症状が軽減しても、体の状態はすぐには変化（回復）していないので注意が必要です。**

整体後は体の状態が早く回復するように、優しい体と心の管理を心がけてください。

なお体の使いクセが強い場合に、多少戻ろうとすることがありますが、整体によるリセットを重ねていけば、良いクセが体に定着して症状が回復しますのでご安心ください。

〈体が改善していくときの变化〉

- ・体が少し重く、だるい感じがする場合があります。
- ・眠気が出ることもあります。
- ・動きやすくなり、今まで使っていなかったところを使うようになるので、**疲れ**や違った部分に**いつもと違う感覚**を感じる場合があります。

※整体後にズキズキするような場合は、念のためご連絡ください。



7つの体のケア

□ 1.急に無理はしないようにしてください

施術で症状が楽になっても、体の状態としてはまだ回復していないので、急な無理はしないように注意してください。

□ 2.胸郭を広げる運動をしてください

3回ほどの吸気で胸郭を広げていきます。もうこれ以上胸が広がらないところで2秒ほど息を止めてから、呼気に合わせて体を脱力してください。

2~3回を1セットとして行い、日中も何度か行ってください。

□ 3.偏った姿勢が長時間続かないように気をつけましょう



□ 4.入浴について



体温が下がるときに眠気が生じやすくなるので、湯船に浸かって、体の芯から温まるようにしてください。

ただし、寝る直前の入浴は体が火照って深部の体温が下がりにくくなり、かえって眠りにくくなるので、睡眠の30分前には入浴をすませておくのがお勧めです。

のぼせやすい方は、半身浴（みぞおちまで浸かる）がお勧めです。



□ 5.質の良い睡眠をとるために



『光』

特にブルーライトは、眠気を誘うメラトニンというホルモンの分泌を抑え、体内時計を混乱させやすいので、寝る前のスマホは控えるほうが良いようです。寝る少し前からは強い光や、PC・スマホなどのブルーライトを避けましょう。

『リズム』

毎日の寝入る時間や起きる時間は同じ方が良いでしょう。そうすることで、体内時計が規則正しくなり質の良い睡眠をとりやすくなります。

『音楽』

副交感神経を優位に働かせることで、脳内に眠気を誘うセロトニンという物質が産生されやすくなります。眠気を自然に誘い、寝つきを良くするために、心身がリラックスできるような音楽を聴くこともお勧めです。逆に歌詞がある音楽やアップテンポの音楽は脳を刺激して入眠の妨げになることもあるので避けた方が良いでしょう。

□ 6.食事、アルコールの摂り方



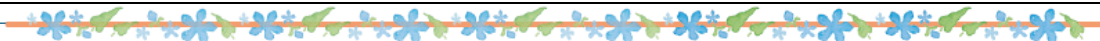
症状の強い間の食事量は八分目にして、炎症症状が強い間はアルコールを控えましょう。

□ 7.軽度な運動（ウォーキング等）について



〈運動を始めるタイミング〉

整体を受けた日は、激しい運動は避けて、効果を浸透させるためにゆっくりとお過ごしください。運動を始めるタイミングは、症状が軽減してきましたら、ストレッチやウォーキングから始めてください。



8.テープ貼った方へ



かゆく感じ始めたら直ちに外してください。
糊成分が残るとかぶれやすくなるので、糊成分をしっかりと洗い流してください。

水で濡れたときは、ドライヤーで乾かすと良いです。
かぶれないためにも長く貼らないようにしてください。

〈セルフケア配信 チャレンジ項目〉



- 骨盤ケア
- ストレッチ
- ヨガ
- セルフマッサージ

- 他

ご家族やご友人の中に、長引く症状で困っている方が
おられましたら、『使いクセ』を見逃されているかもしれま
せんので、ぜひ当院の検査を紹介してあげてください。





(2.3)

心のセルフケア

ご紹介するアドバイスは、『自分でできる治癒力アップの方法』なので、
頑張ってください。



昔から「病は気から」という言葉がありますが、
気持ちをコントロールすることで、治癒力をアップさせることができます。

強いストレスを受けたり、抱え込んでいたりすると治癒力や免疫力
が低下することは科学的にも証明されています。

最近常識になりましたが、末期がんの患者さんが「前向きな明るい気持ち」や「笑う」ことによ
って免疫力が高まることが広く知られています。逆にストレスによって胃潰瘍になってしまうよ
うに、精神的なストレスの体への影響はとても大きいのです。

『心の平安』を高めるほど治癒力は高まるので、その有効な方法をご紹介します。

アドバイス①

「呼吸法」腹式呼吸で、体のリズムを整えましょう。

腹式呼吸 → 吸気よりも呼気を長めにする → 副交感神経優位の状態を作る

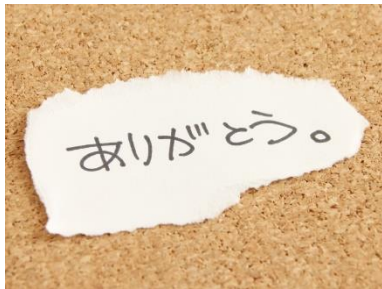


楽に椅子に腰をかけるか、寝たままでもいいので、丹田（おへその
下あたり）を膨らませながら新鮮な酸素を体内に吸い込みます。
そのときに、取り込んだ酸素（空気）を全身に流していくイメージ
を持って、ゆっくりと吐き出していくと、不調和な波長がしだいに
取り除かれていきます。徐々に体をリラックスさせて、ゆるやかな
気分をつくっていくのです。



「コトバの調律（正語）」

症状の強い時期は、カラダが辛く、^{あら}粗い言葉やマイナスな言葉を使いがちですが、そういう時こそ少しでも積極的で明るい言葉を使うように心がけましょう。



「ありがとう」という感謝の言葉は、治癒力や免疫力を高めるといわれていますので、周りでお世話になっている方への感謝の思いと言葉を積極的に出すようにしてください。

どうしても^{あら}粗い言葉が出そうなときは、深呼吸を何度かすると心が落ち着き、止めることができます。

「自己暗示」

「必ず良くなっていく」「良くならないわけがない」と自分自身に暗示をかけることも一段と治癒力を高める方法です。



元々カラダには遺伝子が備わっていて、傷ついたカラダを治すように働いてくれています。「不摂生や不注意をしない限り、自己修復力が備わっているのだから、良くなっていくしかないのである」というふうに、自己信頼の気持ちを意識して持つことが大切です。

「**全体も受けているので、良くならないわけがない**」と心の中（潜在意識）に言い聞かせてください。



人の細胞は、すべて「新陳代謝」しています。

常に新しく生まれ変わっています。

1年もすればほとんどの細胞は生まれ変わっていて、一部の筋肉では約45日で再生していると言われています。

傷ついた細胞も、そのままではられませんので、正しくケアすればどんどん良くなっていくと自己信頼してあげてください。



「本来は遺伝子によって、自分の体を治せるのだ」と、
呼吸法を行う時に自分に暗示をかけてあげてください。

イメージは、遺伝子に影響し、治癒力・免疫力・修復力を高めるといわれています。

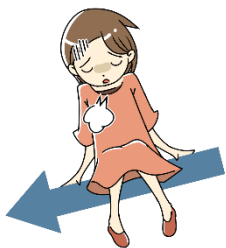
元気だったころのイメージは、再生を促しますので、また元気になって頑張ろうと強く願ってください。

自己暗示は、意外に効きますので、思いの力を上手く使いましょう。

アドバイス④

「積極的な思考」

カラダと心は、昔から「色心不二」と言われるように、相互関係があります。



体の調子が悪くなると、気持ちも沈んでしまいます。どうしても体の不調に引っ張られてしまい、マイナスな考え方や見方になりがちです。

このような心と体の関係は一つの法則なので、使わない手はありません。



気持ちが上向いてくると、元気な力がみなぎってくるように、体の調子が悪いときこそ、気持ちをプラスに向けていくことが治癒力を高めることにつながっていきます。

どうしてもプラスな気持ちや言葉が出ないときには、とりあえずマイナスな言葉や気持ちを抑えるようにすることがポイントです。



「笑顔と感謝の実践」



「笑顔」は自他共の毒気を消す力を持っていると言われるので、「すでに与えられていることを探しましょう」

普段、「当たり前」に思っていることの中に、「感謝（ありがとう）」を再確認されるのはお勧めの方法です。

生かされている自分に気づけば、不幸感覚が薄くなっていき、症状も治りやすくなります。



また、「家族で〈ありがとう〉と褒め合う環境」を自らが率先して作ってみましょう。

もしも愚痴や怒りの心が出そうになった時は、深呼吸をして極力出さないように心がけましょう。

意識して実践すれば、必ず治るスピードは早まります。

ご家族やご友人の中に、長引く症状で困っている方がおられましたら、ぜひ『心のケア』をアドバイスしてあげてください。

〈お勧めの参考書籍〉

- ◇「心と体の本当の関係」〈幸福の科学出版〉
- ◇「超・絶対健康法」〈幸福の科学出版〉

