

健康管理士の

知って得する  
健康講座16

# 便秘からくるアトピー ～大腸の大切さ～

講師： 「カイロとエステの健康・美」院長  
わし おか とおる  
健康管理士 鷲 岳 透 氏

○日時：10月10日(日)

13:10～14:30

○会場：みやぎNPOプラザ

第2会議室

参加費：無料

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側)

\* 会場内に駐車場有

○対象：健康づくりに関心のある方

## 健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをしています。全国50,000名の健康管理士が家庭、地域、企業や医療福祉関係などの様々な分野で活躍しています。

お問い合わせ 022-281-2388(太田代表)

主催：NPO法人 宮城県健康管理士会



# ほすび・みやぎ通信

平成 22 年 9 月 15 日発行

NPO 法人宮城県健康管理士会

TEL (022) 281-2388

## 健康ミニ情報！

### ◆正座を続けていると……………

畳の部屋での生活が多かった昔は、よく正座をして食事をしたものです。

正座をすることで、確かに姿勢は良くなりますが、下半身が太りやすくなったりひざに負担がかかったりと将来の生活に悪影響が出る可能性が高いです。

現に、今の部活やサークルではうさぎ跳びはやっていませんし、罰としての正座？もやっていません。（私が高校生の時は何度もやられました）

正座をした時に、足が痛くなったりしびれたりすることは、血液循環が阻害されることでおきる、危険信号です。そのまま続けていると極端に言えば、足が壊死するというわけです。

また、痛かったり、しびれたりすると、足を崩して横座りになることがあります。これは、骨盤、股関節、背骨、首に悪影響を与え、姿勢を悪くし、体をゆがませたり、側わん症になる原因にもなりますので、やめましょう！

正座を崩した後にじんじんしたり、神経過敏になったりするのは、それまで滞っていた血液が一気に流れる為の反応ですので、それだけ、血液が流れていなかったということです。体はいつも血液を必要としていることが実感できます。

正座をして、痛くなったり、しびれたりする場合や、正座がつかなくて横座りしてしまう場合は、正座をする生活習慣を変えた方がいいでしょう。

※ウエストが気になるあなたに、1ヶ月チャレンジ！

（食前後の1時間は運動禁止：消化の準備と消化に備えましょう）

- ①肩幅に足を広げて普通に立ちます。
- ②左右の腕を真横に広げ、手の平を上に向けた状態で肩の高さで水平にします。
- ③左足を右足の前を交差して右足の外側におきます。
- ④その状態から上半身を左側にゆっくり息を吐きながらひねります。同時に腕もひねりましょう。  
ひねりきった状態をキープし3回深呼吸。
- ⑤同じように足を組み替え反対へひねります。（左右5回）

※これは、毎日の積み重ねが大事です。効果には個人差があります。