

《超重要》歩行とアイシングと腹圧

①歩行/ウォーキング 連続**43分**

歩行は体を正常化させるために**非常に重要**です。
1日に何回も43分間歩いてもらって大丈夫です。
現在の状態で43分間歩けない方は、連続43分歩ける体作りを目指しましょう。

「歩き方」

1. 腕を振る。
2. 親指を立てる。
3. 肘は90°曲げる。
4. 脇を絞める。
5. 胸の前に手が来る。
6. 顎を引き200M先を見る。

- ・ひじをしっかり後ろに引くのが大切。後ろから見て前腕が見えないようにする。
 - ・できるだけ大股で、後ろから見て足の裏がしっかり見えるように、ただし着地は優しくしてください。
 - ・第一生理歩行: 43分連続で約5200歩。皮膚疾患、脾臓、肝臓に良い
 - ・良く寝たい人は寝る前に第一生理歩行(副交感神経優位)
 - ・低血糖、脾臓が悪い人は**午前中**に歩く。
 - ・高血圧の人は**午後**に歩く。午前中は血圧が上がりやすく血管に負担がかかりやすい。
 - ・呼吸は足のリズムに合わせて鼻から2回吸う。口をすぼめて2回吐く。
 - ・靴はウォーキングシューズで。ランニングシューズはダメ。ソールの反発が違う。(おすすめはニューバランスのN880、ラフィット、アシックス)
 - ・靴ひもは面倒ですが毎回しめ直しましょう(アーチの機能を上げるため)
- ・着地をドスドスしない
・優しく歩く
・音を立てない忍者のように



②アイシング 連続**30分**

冷却は炎症を鎮め、関節をはじめ体の組織を長持ちさせるために行います。
野球の投手が投球後冷やすように43分歩いた後アイシングしましょう。

・アイシングの諸注意

1. **患部と腰に30分間行います。**(毎日日課にしましょう。)
2. 氷のうに「氷8:水2」
3. 保冷剤は凍傷しますので必ず「氷水」でアイシングしてください。
4. 痛い時は15分休憩して何度もくり返し冷やしてください。

③腹圧を高める(ドローイン) 連続**5分**

毎日数回、連続5分間、お腹を凹ませます。
姿勢も良くなり、ウエストも引き締まります。
呼吸は止めずに力を入れ続けます。
テレビのCM中とか、次の駅までとか、料理中とか何かしらの決め事を作るのがオススメです。

- * セルフケアは治療に来ていない時の治療です。
- * 日課にしましょう。
- * セルフケアをやらない人、できない人は治りが悪いです。

