

健康コラム:「体と脳(心)の凝り取りセルフケア」

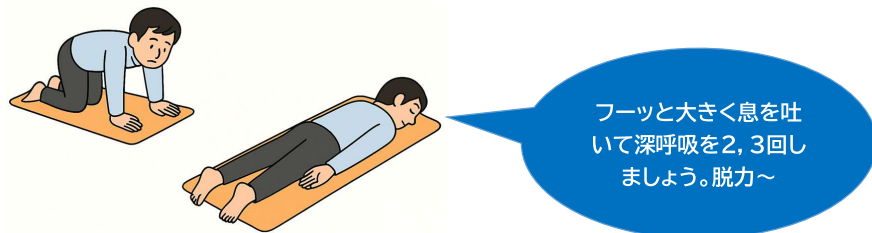
皆さん、こんにちは。管理部管理グループの小川です。このたび健康コラムを担当することになりました。日々の生活の中で私自身が経験してきた、体と心の健康づくりに少し役立つ方法を皆さんにも共有できればと思っています。

私は5人家族で、子どもは3人います。そのうち1人は生後間もない赤ちゃんで、毎日にぎやかで慌ただしく過ごしています。
こうした生活の中で、あらためて健康の大切さを感じます。
一番下の子が20歳の時には私は68歳(;'▽')早死にする訳に行きません・・・

今の趣味はゴルフとレノファ山口の応援です。ゴルフは20年ほど続けていますが、いまだに100を切れないというセンスの無さ。
体を動かす事は昔から好きだったのですが、30代後半には腰椎椎間板ヘルニアを患い、足のしびれで運動ができない時期もありました。友人の紹介で整骨院に通ったのですがそこで受けた治療や教わったセルフケアのおかげで、少しずつ体を動かせるようになりました。今では18ホール腰を気にせずラウンドできるようになりました。

その際に教わった自宅でできるセルフケアがありますのでご紹介します。(脱力法)
四つんばいの姿勢からおへそを中心に全身にグッと10秒力を入れ、うつ伏せダイノジの姿勢へ一気にバタンツと全身の力を抜くという方法(マットやソファの上が良い)で、その時にフーッとロングブレスを合わせると体の凝りが和らぎます。
これを3回繰り返すだけでかなりの効果を感じることができます。腰の悪い方は是非おすすめです。

脱力法

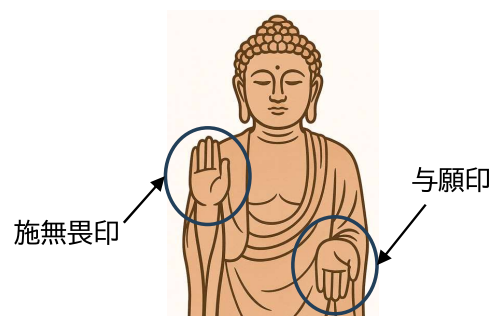


さて、せっかく体もリラックスできたのであれば次は心もリラックスしたいですね。
私は昔から心配性で仕事が終わってもくよくよと考えてしまうことがよくありました。
もちろん、ビールを飲んだり、友達と話をしたりと色々な形で気分転換してきました。
ただ、コロナ等でそういう機会が減ってきたのも事実です。
そこで今回は一人ですぐできてほんのちょっぴり気持ちが軽くなる作法をご紹介します。

私が近年知った仏教の言葉に『施無畏(せむい)』という言葉があります。
これは『心配することはない』『恐れなくてよい』という意味を持ち、
仏像の手のポーズ(印相という)には“施無畏印”や“与願印”といった意味を持った手の形があるのです。
勝手にセルフ施無畏と私は名づけましたが、目をつぶってこのポーズをすると自分の手でありながらどこか大きな存在に守られているような気がして心が少し楽になります。良かったら試してみてくださいね☆
意:私は決して宗教に熱心な人間ではございません(笑)

体を整えることと同じくらい、心を整えることも大切です。
このコラムが、皆さんの健康づくりの一助となれば幸いです。
2026年も、皆さんが健やかに過ごせることを願っております。
では、また～!(^^)!

セルフ施無畏



管理部管理グループ 小川