

今回は**自然治癒力**に注目！！

現代は、様々な環境汚染等で病気になる確率が高くなっています。健康に関しては、三大生活習慣病（ガン、心筋梗塞、脳卒中）等、誰でも起こりえる身近な病気として増加しています。普段の生活を見直して、自然治癒力を高めて病気知らずの身体を目指しましょう。

○自然治癒力とは

人がもつ生命力で身体を健康な状態に維持する事です。

普段は余り意識していませんが、小さなすり傷や切り傷が特に治療しなくてもそのうち治ってしまうのは、自然治癒力のおかげです。

大きなケガや傷の場合は病院で適切な治療を受ける必要がありますが、**治療や薬はあくまでも回復の手助けをするもので、そこから回復していくには自然治癒力が必要です。**

自然治癒力という、何となくピンとこない方もいると思いますが、免疫力、抵抗力と聞けばイメージしやすいと思います。同じ切り傷でも、疲れが溜まって元気がない時と、疲れが無く元気な時では、身体の回復スピードも変わります。また、ケガだけでなく、風邪などの症状も変わってきます。

○自然治癒力の機能

「恒常性維持機能」→身体の機能のバランスや秩序を正常に保つ機能です。

「自己防御機能」→病原菌等、異物の侵入、変質した細胞を殺傷して身体を守る。身体の外部から侵入するウイルス、細菌類と戦う機能です。つまり「**免疫**」の事です。

「自己再生機能」→傷ついたり古くなった細胞を修正したり新しいものに交換する。身体が外傷等を負った時に傷を治す機能の事です。

これらが自然治癒力の三本柱で、人間の身体に自然に備わっている物です。どれか一つでも機能なくなると全てのバランスが崩れ、治癒力の低下に繋がり、健康維持に影響をあたえます。

○自然治癒力の低下にみられる症状

- ◆ケガや病気が治りにくい。
- ◆身体が疲れやすい。
- ◆首や肩が凝る。
- ◆背中や腰が痛くなる。
- ◆食欲不振。◆性欲減退。
- ◆胃腸の調子が悪い。◆下痢や便秘。

○自然治癒力を高める方法

- ◆姿勢を良くする。
- ◆適度な運動。
- ◆バランスの良い食事。
- ◆睡眠をしっかり取る。

《自然治癒力を高める呼吸法》

- ①背筋を伸ばしてイスに座り、舌先を上の前歯の裏側にそっとあてる。
- ②口から糸を吐くような気持ちで息を長く細く吐き切る。
- ③鼻からゆっくり息を吸いながら1～4数え、息を止めて1～7数える。
- ④ふたたび、息をゆっくり吐き切りながら1～8数える。



※裏面では自然治癒力を高める簡単なストレッチを紹介します。

次号では自然治癒力について詳しく紹介します！

NEW

SportZEROのQRコードを作りました！



自然治癒力を高めるストレッチ

健康を維持するには、体温を高めて免疫力を向上させて、血流の流れを改善することが自然治癒力を高めるには最適です。
ここでは簡単なストレッチをご紹介します。

《肩のストレッチ》

- ①右肩を左手で押さえます。
- ②右手をゆっくり挙げて前から後ろに右肩を抑え、ゆっくりと回します。
- ③指先を伸ばし、ゆっくりと大きく回す。
- ④10回回したら、左右交代します。



《腰部のストレッチ》

- ①椅子に浅く座ります。
- ②両手を左右の骨盤にあてます。
- ③息を吐きながら、胸を張るように骨盤を前に傾けます。
- ④息を吸いながら元に戻します。
- ⑤息を吐きながら背中を丸めます。
- ⑥息を吸いながら戻し、⑤、⑥を10回程繰り返します。



《股関節のストレッチ》

- ①足を閉じ仰向けになり、両膝を90度に曲げ腕は真横に開きます。
- ②右足のかかとを左足の膝の外側にのせます。
- ③上体を動かさずに腰から下を右側に倒して3回程深呼吸します。
- ④③と同じように今度は腰を左側に倒して3回程深呼吸します。



《アキレス腱のストレッチ》

- ①片足にタオルを引っ掛けて両手で持ち、骨盤を立てて座ります。
- ②膝を曲げずにタオルを引っ掛けた足を上げてアキレス腱を伸ばします。
- ③3回程深呼吸して、反対側も同じ様に行います。



平成27年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)
水・金曜日 14:40~19:00 (B)
土曜日 12:15~17:00 (C)

利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。
利用講習会の受付は10月2日(12:15)から開始します。(○印)
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

※講習会は要予約。

10月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1 A	2 B	3 休	4 休
5 A	6 A	7 B	8 A	9 B	10 C	11 休
12 休	13 A	14 B	15 A	16 B	17 C	18 休
19 A	20 A	21 B	22 A	23 B	24 休	25 休
26 A	27 A	28 B	29 A	30 休	31 休	