免疫力を高める（エチカの鏡）

2010/08/08(日)　　ブログ掲載

早朝気功でおこなっているツメもみもテレビで紹介されていました。
また、気功療法でかけています音楽（モーツアルト）も紹介されています。

以下は、テレビの内容です。

フジテレビ エチカの鏡ココロにキク tv
2010年8月1日放送のテーマは

病気に負けない体を作る　免疫力を上げる方法

本日のハテナ：免疫力をアップさせるにはどうすればいい？

福岡にある免疫外来（人が本来持つ病気に対する力を高める外来）
みらいクリニック　今井一彰院長を取材（今井一彰の本一覧）
免疫を高めて病気を治す口の体操「あいうべ」―リウマチ、アトピー、腫瘍性大腸炎にも効いた!

免疫とは細菌やウィルスから身体を守る防御反応のこと。
主に血液中の白血球が行う。
免疫力は４０代になると、２０代の時に比べて半分に落ちてしまう。
不規則な生活、ストレス、不安などが免疫力低下の原因になる。

・簡単に出来る免疫力を上げる６つの方法

●その①体温を上げる→
体温が上がると白血球が活性化、体温が１℃上がると
白血球の強さが３倍に高まる。
熱は白血球の働きを活発にし、病原菌を倒そうと脳が指令するため
理想の体温は３６℃～３７℃。
ゆったりゆっくりした運動で筋肉量を増やし
平熱を上げていくことが大事。

体温が上がるゆる体操「肩こりギュードサー体操」
１．僧帽筋（肩）を「気持ちよく」と言いながら擦る
２．だんだん肩が下がってくるように擦る
３．反対の僧帽筋も同時に気持ちよく擦る
４．両肩の僧帽筋を「ギュー」と言いながら引き上げる
５．「ドサー」と言いながら肩を落とす
６．両肩のストレスを捕まえ息を吸い「ドゥワー」と言いながら下に放す

あいたた・いたわり治療
かくりん健身練

下半身のリンパの流れが良くなる体操「Vゾーン体操」

1．つま先を９０度から１２０度に開き、
　頭上に作った三角をＶゾーンにおろす
2．Vゾーンを「気持ちよく」と言いながら擦る。
3．膝を曲げ両手を引き上げながら「Ｖゾーン」と言い伸び上がる
4．最後に拍手をする拍手までが「Vゾーン体操」

内臓を刺激して体温を上げる「ネバネバ歩き」
→両腕を大きく振りながらその場歩きをする。つま先を地面につけたままその場歩きをする

体幹部を緩めて基礎代謝を上げる「魚クネクネ体操」
→体幹部（腰・背骨・首）を前後左右に揺する

深い呼吸で血行を良くする「胸フワ背フワ体操」
→左右の胸を交互に優しくさする、両肩・両腕を後ろに引いて胸を開く
両肩・両腕を前に出し背中を開く、胸と背中を左右に動かし緩めてほぐす

「体温を上げると健康になる」「体温を上げて免疫力アップ」

温め美人プログラム

●免疫力アップ法　その②
爪をもむ→爪の付け根脇には自立神経が集まっている。
その自律神経を刺激して免疫力を上げていく。
親指、人差し指、中指、小指は副交感神経、薬指は交感神経
ストレスフルで交感神経優位の時に４本の指をもめば免疫力がアップ

爪もみのやり方
①人差し指と親指で爪の生え際を少し痛い程度に押す。
②１つの指につき 10～20 秒ほどもむ
③親指・人差し指・中指・小指ともんでいく
④反対の手の爪も薬指以外の 4 本をもんでいく

●その③音楽を聞く→
モーツァルトの音楽は非常に周波数の高い音が含まれる
その非常に高い周波数の音を聴くだけで副交感神経に作用する
最も効果的な聞き方はヘッドホンを使い 1 日 3 回 30 分ずつ聴く
就寝前に聴いてそのまま寝てしまっても効果がある。

最も効果のあるモーツァルトの曲
第 1 位「バイオリン協奏曲　K．218　第 3 楽章」
第 2 位「ディベルティメント　K．136　第 2 楽章」
第 3 位「弦楽四重奏曲　K．458　第 2 楽章」
最新・健康モーツァルト音楽療法 PART3:免疫系疾患の予防 がん、感染症、
膠原病、アトピーなど

●免疫力アップ法　その④鼻で息をする
鼻でウィルスなどを７～８割防げる
ドライマウスになると、バイ菌から守っていただ液が無くなり免疫力が低下
ウィルスなどの感染を引き起こしやすい

鼻で息をするための「あいうべ体操」
①「あー」と喋るときよりも口を大きく開く
②「いー」と横に大きく開く
③「うー」と口を前に突き出す
④「べー」と舌を突き出す
４つの動作を１セット（5 秒）
1 日 30 セットを目安に毎日続けると
舌の筋肉を鍛え正しい位置にすると
1 ヵ月後には鼻呼吸が自然と出来るようになる。

●免疫力アップ法　その⑤血行を良くする
血行を良くするためには乾布摩擦が良い。

血行を良くする乾布摩擦のやり方
①こする回数→強くこすっても効果はない。
3～5 回少し赤みを帯びる位で効果あり
②こする場所→両足・腹・両手・背中・首筋・胸
③こすり方→血流が戻るように末端から心臓へ向かってこする。
腹はへそを中心に円を描くようにこする
両手は足と同様に末端から心臓へ向かってこする
背中は左右の肩甲骨の間をゆっくりこする
首筋は首の付け根に盛り上がる骨のすぐ下をこする
胸は鎖骨と胸骨の間をこする
下半身を動かしながら乾布摩擦をするとより血行が良くなる効果がある
その他にも締め付ける服を着ないなどがあるそうです。

●免疫力アップ法　その⑥お風呂に入る
正しいお風呂の入り方
その①風呂に入る前にコップ一杯の水を飲む
（身体を温める前の準備として水分補給をする）
その②湯の温度は 40℃前後にする
その③風呂に急に入るのではなくかけ湯をする
（体温より高い湯にいきなり入ると交感神経が刺激され免疫力が低下の恐れ）
その④5 分間全身浴その後 15 分間半身浴をする
その⑤風呂から上がる時は手足に冷水をかける
（皮膚の血管を引き締めることで身体が保温される）

順天堂大学　奥村 康教授
（免疫に関する本を多数執筆　奥村康の本一覧）
3 日でわかる免疫 (知性の Basic シリーズ)
ナチュラルキラー細胞→ＮＫ細胞
ＮＫ細胞は体の中のガン細胞を発見し確実にガン細胞を殺す
健康な人でも毎日 5～6000 個のガン細胞が生まれている
ＮＫ細胞は最強のガードマンとしてガン細胞と戦う
ＮＫ細胞の活性化→笑うことだそうです。

このうち、一つでもおこなってください。
一番大切なことは、続けることです

あいたた・いたわり施術
かくりん健身練