

今年も、あと約2ヶ月となりました。近づく季節の変わり目、朝、昼、晩に寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期です。自分でできる体調管理の方法は沢山ありますが、今回はその中でも血行改善により「ゆびのば体操」、口内環境を整える「オイルリント」を紹介します。また、口の中の健康、唾液の働きについても触れているので、ぜひ読んで下さい!!

ゆびのば体操!! 簡単セルフケアで病気になる体づくりをしよう!!

☆こんな悩み、ありませんか?

・ギックリ腰・腰痛・肩こり・ヘルニア・ねん挫・の脚・冷え・体の痛み・転倒など...etc

→その原因、**足指**かもしれません!!

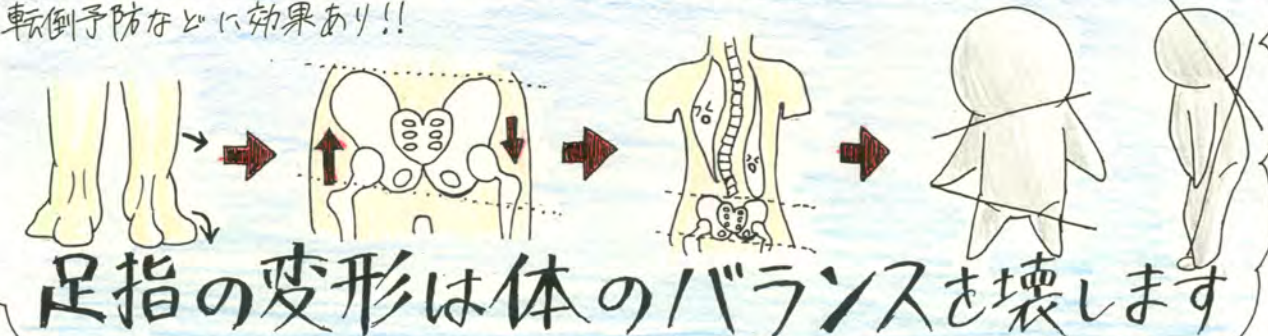
チェックしてみよう!



そんなオススメなのが、テレビでも話題になった「ゆびのば体操」金メダリストやモデルの方も効果を実感して、たった5分で「の脚」が治ったとの声も!!

カラダの土台である「足」

体の土台である「足」足指は、いつも私たちを支えてくれています。足の不調は腰痛や肩こりといった全身の不調に繋がります。の脚、X脚といった足の変形だけでなく、猫背や反り腰、巻き肩などの悪い姿勢の原因になります。人間も建物も、土台がしっかりしていないと、まずぐちゃぐちゃになります。「ゆびのば体操」は、外反母趾などの改善、体のバランス、転倒予防などに効果あり!!

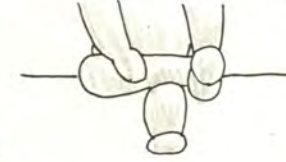


今すぐ!! ゆびのば体操をやってみよう!!

①座って、片足をひざの上にのせる。



②足指の反対側の手の指を入れ、(右手が左足?)のんわり優しく握る。

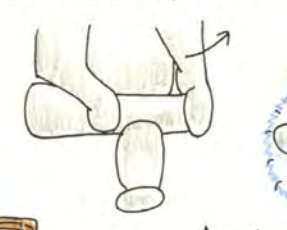


手の指の付け根と足の指先を合わせ、優しく握る!!

③足の裏側を優しく伸ばし、5秒キープ。



④足の甲を優しく伸ばし、5秒キープ。



Point!! 手首は動かさず、脇を閉める感覚で!!

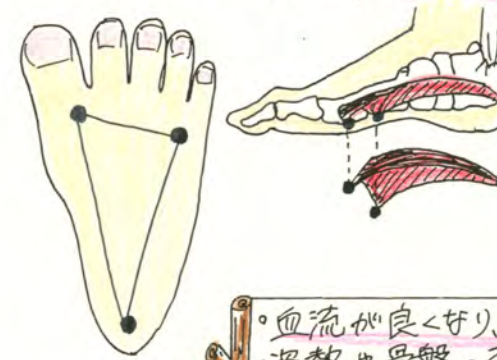
足の親指は手の母指球で押す! わじたり、強く曲げない!!

Point!! 手首は動かさず、脇を開く感覚で行う!!

③~④を交互に行い、逆の足も行う。両足で3分(5~20分位)ほど!!

☆以前紹介した「あいうべ体操」も合わせて行くとGood!!

3つの「アーチ」がしっかりと体を支えてくれる!!



足指は、足に合わない靴や靴下、ストッキングで常に力がかかった状態、変形させられています。そのため、足指の機能、関節機能が阻害されてしまいます。手足の指は、曲がる力の方が強く、広がる力は弱いのが普通で、何もしないでどんどん曲がってしまいます。ゆびのば体操で、曲がりつつある足指を伸ばして矯正する(=ストレッチする)と、

・血流が良くなり、体温upの。体が安定して膝や腰などの痛みが消える
・姿勢や骨盤の歪みが改善。筋肉もきちんと使えるようになり、疲労が減る
・歩くとき、スッと歩けるようになる。などの効果が.....!!

あなたも今すぐ!!

Check!! ~1つでも当てはまると足腰に痛みが出る可能性大!!~

□家ではスリッパを履いている □健康のために、草履や下駄をよく履く □歩くのが遅い
□靴の甲のシワが斜め(ハの字かVの字)に入っている。又は、かかとが斜めにすり減っている □階段を使わない
□転んだ時、つま先で止まることが多い □筒状の靴下、またはストッキングを履いている
あてはまった人は、1日3分のゆびのば体操で健康な体を取り戻そう!!

ゆびのば体操 → <https://mirai-iryuu.com/koyubi/>

めっちゃくちゃ
ヤバイ!

アンケート

県工生の口の中は超危険!

県工生

虫歯ゼロ	29.2%(264人)
未治療の虫歯あり	63.8%(577人)
治療完了	7.1%(64人)

全国の高校生

虫歯ゼロ	56.3%
未治療の虫歯あり	17.3%
治療完了	26.4%

虫歯の人多すぎない?!!
虫歯が10本以上ある人が
学校で107人!?

全国と比べ、虫歯あり
の多さにビッワリ!!

未治療の虫歯が
30人いるクラスも...

皆、歯磨いてる?

虫歯・口臭の原因の
歯垢・歯石ありの人が214人!

改善するには...

①水分補給は水かお茶!

毎日、スポーツドリンクやジュースを水分補給に飲んでいる人はいませんか?毎日、砂糖の入った清涼飲料水、スポーツドリンク、ジュース等習慣的に飲み続ける事で糖分のとり過ぎで虫歯だけでなく「ペットボトル症候群」という病気になることも。水分補給は「水」か「お茶」にしましょう!

②お菓子を食べすぎない!

- ・スナック菓子
 - ・ジャンクフード
 - ・甘い物 など
- 歯にくっつきやすい
→虫歯になる可能性大

★毎日の歯磨きをしっかりと丁寧に!

③しっかり噛む!

よく噛むことで、唾液の分泌が活発になり、歯の予防につながります。

- ・噛みごたえのあるものを食べる
- ・食材を大きめに切る

1口30回!



④ながら食べはやめよう!

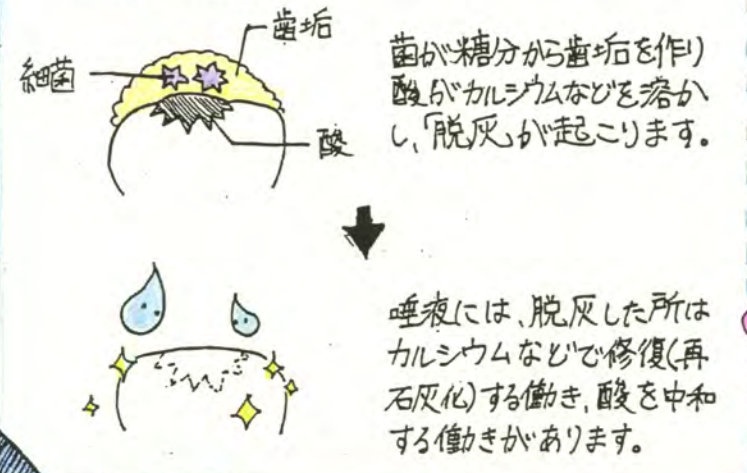
噛む事に集中できず、虫歯になりやすい。

⑤治療をきちんと受ける!

治療していない人の中には、虫歯が増え治療が追いついていない人がいます。社会に出る前に、治療し、定期受診する習慣をつけよう!

知ってる!?『唾液の働き』

＜溶かされた歯を戻す＞



唾液には、脱灰した所はカルシウムなどで修復(再石灰化)する働き、酸を中和する働きがあります。

＜体を守る＞

殺菌作用、かぜなどの細菌の侵入を防ぎ守る作用があります。

＜食べ物の消化を助ける＞

ブドウ糖などを分解し、小腸で消化しやすくします。

他にも...

- ・若さを保ち、代謝を活性化するパワー
- ・味を感じさせる働き
- ・あごを強くする など



味を感じることは、脳に対する刺激としてとても重要! あまり噛まない人は半分程度しか分泌されません。美味しく食事をするため、しっかりと噛んで、しっかりと唾液を分泌しましょう! ブラッシングも毎日しっかりとしましょう!



オイルプリング+ブラッシング

オイルプリングによる、歯についた汚れが落ちやすくなるので、また「できていない虫歯や歯肉炎の予防にも! オイルプリング後は、歯ブラッシングもすると、さらに効果アップ!

口の中をキレイにしよう!

オイルプリングとは?

インドの伝統医学・アーユルヴェーダの中の自然療法を起源とする「オイルで口をすすぐ」ということ! オイルで口をすすぐことで毒素を引き出す「oil(オイル)」「pulling(プリング)=引き出す」。

オススメのオイル!

- ☆ 酸化していない新鮮な植物オイル
- ・セサミオイル
- ・亜麻仁油
- ・ココナッツ
- ・ヒマワリ油
- ・アボカドオイル など

オイルプリングの効果

健康な人の口の中には、何百万もの細菌がいると言われ、口内の菌が増えることにより、虫歯・歯周病、その他原因不明の病気になるリスクが高まると言われています。そこで、増殖した菌を吐きだすためのオイルプリングなのです! オイルを口に含むことで体の中に浸透し、毒素がオイルと一緒に排出されデトックス効果があるのです!

効果一覧

唾液の分泌量アップ → 口臭除去効果

免疫力アップ

⇒ 口内細菌をオイルで絡めとって排出することで、今まで口内細菌の撃退に必要だった免疫機能の負担が減り、その他の不調の撃退に力をいれることが出来ます! 口に入れたオイルが「私達の健康を回復するのではなく、免疫力の上がった体が健康を回復するので!」

顔のリフトアップ

⇒ オイルプリングで、口をしっかり動かすため顔の筋肉が鍛えられ、リフトアップにつながると言われます。報告例では、「ほうれい線が薄くなった!」という声も!!

虫歯や歯周病の初期段階の歯肉炎にも効果が! 口臭改善、味覚増進、歯周病ケアなど口腔ケアに効果が! あるほか頭痛や婦人科疾患などに効くという説もあります。温疹がなおたり、鼻腔が通ようになるので夜もぐっすり眠れるようになったという効果も!!

	歯垢	歯肉炎
歯磨き	11-27%	8-23%
マウスウォッシュ(殺菌性)	20-26%	13%
オイルプリング	18-30%	52-60%

歯垢と歯肉炎の減少率



Point! 毒素排出

オイルプリングで使われる植物性オイルに含まれる分子の細かい脂肪酸が歯肉の奥に潜む細菌を引き張り出しにくれます。口内に生息する微生物は単細胞で、こうした細胞は脂質の膜で覆われています。油(脂質)と水を混ぜようとしても分離し混ざりません。油と油はお互い引きつけ合い、一体化します。歯石のような働きで、植物性オイルが細菌を引き張り出すイメージです。

特に朝にやると効果アップ

オイルプリングの方法

- ① 植物オイルを大さじ一杯(15cc程度)口に含みゆっくりと口の中にオイルを回していきわたらせる。
- ② オイルで口をすすぐとしても、「カラカラ」ではなく、「ぷくぷく」という口から頬の中でオイルを動かすような感じがします。
- ③ 時間は15~20分。はじめは3分もやっていると頬が痛くなりますが、慣れれば大丈夫!
- ④ 終了後は、ティッシュで吐き出します。オイルプリングした後のオイルは「毒素」を多く含んでいるので飲み込むのはNG!

Point!

認知症の脳を知ると、記憶を司る海馬より、感情を司る扁桃核が先に萎縮することが知られています。それを避けるには、五感全てに刺激を与え、感情豊かな生活を送り、扁桃核に刺激を与え続けることです。