

<らくらく毛管運動>

毛管運動は、血管を強くして血液の循環を改善し、内臓や循環器系のあらゆる病気予防や治療に役立ちます
また、四肢を強化するのに最適な運動です

1. 【効果のある症例】

高血圧や心臓の病気、膝や腰や股関節の痛み、むくみ、下肢静脈瘤、（手足）虫刺され、切り傷、冷え性、不眠
こむらがり、軽度の腹部大動脈瘤、腎臓病、骨密度低下、脳梗塞、肥満、便秘、頻尿、物忘れ、薄毛など

2. 【らくらく毛管運動の5つの特徴と長所】（本式の毛管運動との比較）

- ①後期高齢者でもできます。
- ②膝や腰や股関節の痛む方もできます。
- ③長時間できます（本式は2分間行うのが相当つらい）。120分以下なら（これ以上行くと毛細血管が閉じてしまうのでダメです）、何分でもOKです。長ければ長いほど、効果が上がります。
- ④膝の裏側が伸びます。
- ⑤開脚バージョンが楽にできます。開脚して行くと、股関節が強化され、胸の筋肉も強化されます。
女性は婦人科、男性は生殖器の病気を治しやすくなり、防ぐことができます。また、外側の筋肉が鍛えられることで、腎臓にも効果的です。

3. 【毛管運動のやり方】

頭は、枕か座布団を2つ折りにして支えます。

毎日続けることで効果が上がりますから、最初は「いい加減」な態度でも結構です。例えば、5分行い、疲れたら休んでまた5分という調子でOKです。一日、最低15分行えるようにしていきます（できれば朝晩の2セット）。

80代の方でもできるコツは、以下の通りです。

まず、肩の力を抜き、全身をリラックスさせます。

- ①仰向けに寝て、踵は壁にくっつけます（壁で支えることで、楽に長時間の運動ができます）。お尻を壁に密着させると、踵が壁から離れる場合は、お尻を壁から少し離します。
- ②両手を天に差し伸ばします（半身不随の方は、上がる方の手足を上げます）。
両足裏ができるだけ床面と水平になるようにし（＝足首は90度に曲げる）、可能な範囲で膝の裏も伸ばします。
手・脚は、肩幅に開きます。自分でできない場合は、周りの方に手伝ってもらいましょう。
- ③お尻はなるべく壁に近づけますが、出来ない場合は、離れた場所から脚を斜めに上げて結構です。
脚が上がらない場合は、イスやソファーを利用しましょう。手足が心臓より上にあればOKです。
- ④手脚の振り方は「できるだけ細かく」です。振れているのがほんの僅かに見えるくらいがベストです。
最初は、誰でもバタバタ振りますが、まず第一歩として、手先や足先ではなく、肩や脚の付け根を起点に振ることを意識して振ってみてください（4本の“棒”を振っているイメージ）。そして、バタバタを“微振動”にしてゆきましょう。

コツは、「自分が振っているのではなく、誰かが振ってくれている」ということ。自分の意識ではなく、足や手の周囲の空気と共に振れる感じ。意識的に「振る」のではなく、無心で「振れている」という感覚です。

*80代の方、若い方に共通する大事なポイントは、足のつま先をできるだけ反り返らせることです。

きついと感じる方は、無理をしない程度、反り返します。これによって、テコの原理で、膝の裏側が伸びます（ここが非常に重要な部位で「若返りのツボ」）。

*上級者バージョン

20分、30分、60分といった長い時間行う方向けのものでありますから、運動中に工夫を加えます。

まずは、運動中、数分間、手の平を外側に向ける「天使の羽」の形で行います。二の腕にエネルギーが流れて、たるみも徐々になくなり、きれいになってゆきます。

次が「ひまわりバージョン」です。これは、運動中に両脚を開脚し、両手も脚と平行に保ち、手脚を振る方法です（30分の運動中なら、2度くらい、5分程度実施）。両脚の角度は、90～100度くらいでいいですが、もっと広げると爽快な気分が味わえる方はそうしても結構です。ただし、「絶対に無理はしない」こと。

*らくらく毛管運動の動画 <https://www.youtube.com/watch?v=3pwxuM2BSbs>

*体験報告 <http://8606.teacup.com/angel/bbs>

*詳細は「医者いらず！ らくらく毛管運動でよみがえる」金澤竹哲・吉村克己著（2012年）を参照ください。

