

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪

① 時間に① 分間運動しよう

地球市民1分運動

今月のおすすめ

中腕呼吸

免疫力と花粉症

体のバランスを整えて
健康力アップへ

月刊 Earth Citizens 地球市民



2020
3月号

免疫は、ウイルスや細菌などの異物（抗原）が侵入してきた時に、体自身が防衛隊（抗体）をつくって、これを排除しようとする大切なシステムです。一方、このシステムが暴走して不快な症状を起こすのが、花粉症などのアレルギーです。

人間の体にはもともと、不思議な力が備わっています。怖い病気や凶悪な病原体から生命と健康を守ってくれる免疫という防衛の営みです。

今から数百万年前に地球上に現れた人類は、何度も疫病、

難病にさらされました。中世のヨーロッパを襲い黒死病と呼ばれたペストは、ヨーロッパの人命の3分の1を奪ったとも言われています。しかし、過去に遭遇した危険な敵の顔をきっちり覚え、次の襲撃に備える「免疫」という能力のおかげで、ペストのような危機が起きても、人類は絶滅しませんでした。

とはいえ、免疫はときに私たちに牙をむきます。免疫反応が過剰に作用し、アレルギーを引き起こすのです。花粉症やアトピー性皮膚炎、ぜんそくは、免疫が暴走している状態です。外敵から体を守るはずの免疫反応によって、体がダメージを受けてしまうのです。

免疫システムが異物に敏感に反応するからといって、それが「免疫力が高い」ことを意味するわけではありません。アレルギーは免疫のバランスが崩れ、無害であるはずの花粉などを敵と認識し、反応している不正常的な状態です。本来は起こらなくてもいい反応が起こり、体にダメージを与えていることとなります。

外から侵入してくる物質の中でも、体にとって必要なものや無害なものは、免疫が「許す」と判断し、攻撃対象としないのが望ましい形です。花粉も「許す」対象となるはずが、それらを敵と見なし、免疫が反応しアレルギーをもたらすのです。



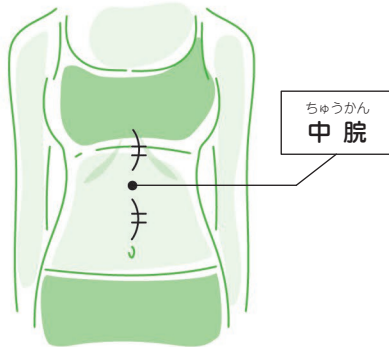


アレルギーの発症は、免疫を高める「ヘルパーT細胞」のうち、ばい菌などと戦う「Th1」と、ダニや花粉に反応する「Th2」のバランスが崩れ、Th2に傾き過ぎている状態だと言われています。

これを予防する手だてとして効果が実証されているものは少ないといいますが、多くの専門家が「バランス」の大切さを強調しています。自律神経などの体のバランスを保つことが、免疫システムを正しい方向へと導き、花粉症などの反応を弱めることにつながるといっています。

また、花粉症は生活環境の変化や体調にも大きく影響されます。就職や結婚、転居などで生活リズムが変わったり、風邪やインフルエンザにかかったりすると発症しやすくなります。これも、免疫のバランスが崩れるからです。

具体的な対策方法としては、深い呼吸によって自律神経系のバランスを整えるということが考えられます。それに役立つのが「中脘(ちゅうかん)呼吸」。みぞおちとおへその間にある中脘というツボに手をあてて意識しながら呼吸します。



一般に、呼吸法が自律神経のバランスの回復に効果的ということはおそらく知られていません。呼吸に集中することにより副交感神経が優位になり、様々な要因により交感神経優位に傾いていた自律神経のバランスが回復していくのです。ただし、呼吸がとて浅い場合は、呼吸に集中しようとしても簡単ではなく、逆に気分が悪くなったりすることもあります。

中脘呼吸のポイントはその名の通り「中脘」にあります。中脘のツボがほぐれることで胸の真ん中を通る任脈がほぐれ、呼吸が深くなります。中脘呼吸をする前に、中脘のツボのあたりを軽くたたいてほぐしておく、さらに効果的です。ぜんそく、花粉症、食物などのアレルギーを発症する子どもの割合は、この50年で10倍

以上に増えています。若者からシニア層まで気軽に行える中脘呼吸で、健康力をアップさせましょう。

中脘呼吸を やってみよう!



- ① 中脘のツボを軽く押しながら息を吐き出し、手をゆるめながら息を吸う
- ② 1〜3分行った後、中脘から手を離し、楽に呼吸しながら全身を感じてみる

地球市民1分運動 参加申請はこちらから



効果別のおすすめ1分運動を動画で詳しくご覧いただけます

万国博覧会(万博)が2025年に大阪で開催される予定です。万博は19世紀に始まりましたが、当初は、産業革命の成果である工業製品を各国が展示するのが主な目的でした。世界を植民地化していた欧州主要国が中心となって推進しており、アジア、アフリカの展示もありましたが、植民地を紹介することで列強の威勢を示すのが主眼だったようです。

当初の万博には、技術や産業の発展が人類の幸福につながるという楽天的な思想がありました。また、ナショナルリズムを誇示する場でもありました。1889年パリ万博の記念碑エッフェル塔は、この時期の万国博のシンボルだと考えられています。

人間性回復

ECOの取り組み

地球市民ムーブメント

「人間性回復」

調和とバランスのとれた、
純粋で健康な状態

しかし、第一次、第二次世界大戦などの戦争や20世紀後半から顕著になってきた地球環境破壊への反省をふまえ、万博でも「人間性の回復」がテーマとして掲げられるようになってきました。各国が最新の技術を展示するだけでは不十分で、戦争や環境破壊を防ぐことにつながるような「人間の真の幸福のための知恵」「地球のための技術」が求められています。

ECOの地球市民ムーブメントのひとつに「人間性回復」があります。人間性回復とは、人間の本来の姿を回復することです。調和とバランスのとれた、純粋で健康な状態です。あらゆる問題は本来の自分を失ってしまったことからきています。個人の問題も社会の問題も地球の問題も、人間性を

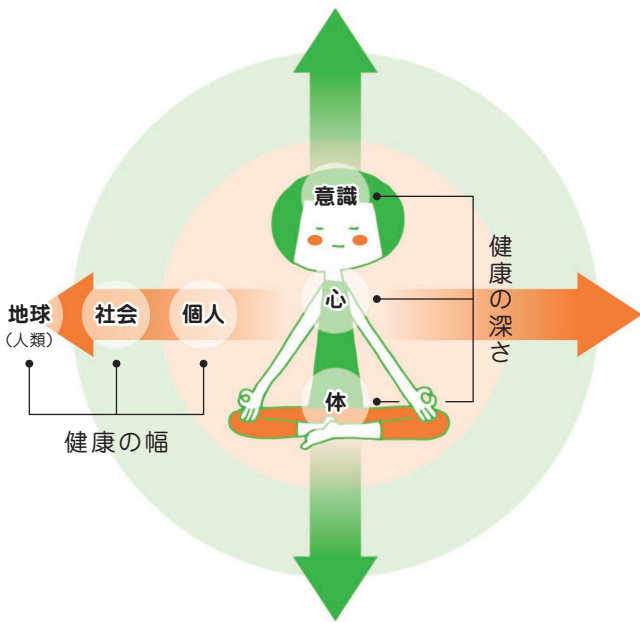
回復することで解決できると考えます。ECOのすべての活動の基盤に人間性回復があります。

世界保健機関(WHO)の憲章では、健康の概念を「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、社会的にも満たされた状態」と定めています。

人間はこれまで、健康の概念を個人的で肉体的な次元でのみ捉えてきました。しかし、生命に対する理解が深まれば深まるほど、健康は体と心と意識を統合する概念へと深まります。同時に個人から社会へ、人類全体と地球全体

を含む概念へと幅広くなります。私たちが目指すのは、健康の「深さ」と「幅」です。「深さ」は、肉体から心、さらに意識への深化。「幅」は、個人から社会、そして地球(人類)への広がります。健康の深さが深まり、幅が広がっていくこと。それが、人間性を回復することです。

人間性が良くなると、周りの人との関係が良くなり、自分だけでなく他の人の役に立ちたいという気持ちが強くなります。国、人種、宗教、思想の境界を超え、人間性を備えた地球市民が増えれば、きっとより良い世界になっていくはずですよ。



【脳教育の目指す健康の領域】

人間性回復

健康

自然環境

教育

文化・アート

ECOは5つの分野の地球市民活動を展開しています

瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!

HBCブレイン体操
地球市民1分運動
ヘソヒーリング


クリーンアップ
災害支援
ライトダウン

学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト


地球気功
ブレインアート
コンサート

Action

ちゅうかんはちゅうかんに
作・もんこ




中脘ちゅうかんといッポを
ご存じかな？




みぞおちと
へその
中間地点に
位置してある

へえ〜！だから
「ちゅうかん」って
言ってるのですか？



ほくだよ〜

いやいや「脘」は胃袋を
意味するんですよ
この名付けられたのじゃ



中脘呼吸を生活に
取り入れて元気な毎日を！

Let's Go!
地球市民サポート店

地球市民サポート店は、地域に根差して地球市民ムーブメントを発信する
あなたの街のお店です。<地球市民カード> または <ECOサイトのログイン画面> の
ご提示で地球市民特典を受けることができます。

Pick Up
福島県いわき市 姿勢コンサルティングサロン
Smiley スマイリー

姿勢力UP = 生き力UP
当サロンは、より良い姿勢を身につけて生きる力をUPさせる事を
目的としております。
何をするにでも、まず基本は姿勢
から。これは、ごはんを食べる時、
勉強をする時、車の運転、デスク
ワーク、スポーツにおけるフォー
ム、演奏、ビジネス、接客におい
ても必ず姿勢が必要になります。




☎ 090-2028-7414
🏠 福島県いわき市若葉台1-22-12

ホームページ  ポータルサイト 


地球市民特典
リフトアップ顔整体
10分サービス

ECO
Earth Citizens Organization

一般社団法人
Earth Citizens Organization
<http://earthcitizen.jp/>  

LINE@ 
おともだち登録で
メッセージをお届け！

体の中の家



本当に休みたいなら
体の中に家を建てる必要があります。
本当に休める場所は
体の外にあるのではなく
自分の体の内側にあります。
もちろん正座したまま瞑想するのが
休むことではありません。
最初はつらくて大変です。
しかし、時間が経てば
本当に自分の体の中が
こんなに楽なんだなど
驚くことでしょう。

一指 李承憲