

自然環境



ECCOの取り組み

私たちと地球の 自然治癒力



人間の体には、本来、病気に
ならないための自己防衛力や
病気になった際に回復する力
が備わっています。これが一般
に自然治癒力と呼ばれている
ものです。

昔から、人々は養生と言っ
て、食べ物に気をつけ、運動を
し、無理をせず、自然のリズム
にのっとった生活をし、自然
治癒力に頼って健康を維持し
ようとしてきました。

月刊 Earth Citizens 地球市民



2022
2月号

自らを復元して
しまおうパワー

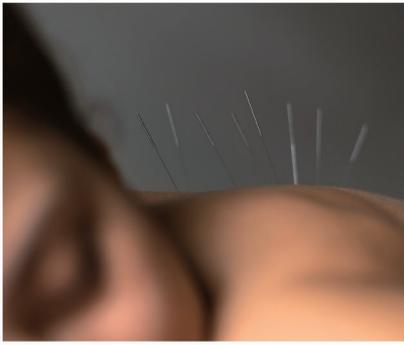
昔は、現代に比べ病気の治癒
率ははるかに低いものでした。
それでも、自然の経過をたどり
治ってしまう病気も多かった
ようです。これが自然治癒力で
す。正常な状態から外れても、
自らを復元してしまおう。そんな
素晴らしい力を、私たちの
体はもともと備えています。

今日、私たちが一般に医学・

医療というとき「近代西洋医学」を指しています。医師免許を持つのは近代西洋医学を修めて、国家試験に合格した人です。しかし、世界中の国や民族には、伝統医学が多数存在しています。

東洋医学の鍼灸では、はりや灸という簡単な道具で、生体を刺激し、生き物としての体が、本来内在させている生命の力を上手に発揮させ、病気になるないように、病気になるようにと
考え、実践してきました。





ホリスティックな 視点

日本でも明治以前は、中国から伝わった漢方や鍼灸が医療の主流でした。近代になって西洋医学を修めた者しか医師になることを認めない政策をとりました。

1970年代くらいから、人間生来の自然の治癒力を高めることを原点とした医学が注目されるようになりました。いわゆる西洋医学だけでなく、世界古来の伝統医学を治癒に加味し、トータルな視点から人間をみつめようとするものです。ホリスティック医学と呼ばれています。人間を丸ごと捉える医学です。

四季の乱れ、 都市のストレス

現代は、地球環境の変化により、一年の四季に乱れが生じ、異常な暑さ、寒さが訪れ、降水量などにも混乱が出ています。また先進国などの都市生活では、心理的なストレスも極めて高くなっています。

自然のリズムにのっとって生きようとしても、昔のようにはいかず、人々は健康を維持できない状態です。

樹木が紅葉せず、希少動物が絶滅するだけでなく、私たちの自然治癒力自体が弱ってきたのです。人間が長く培ってきた知恵を働かせ、自然治癒力を維持し高めなければなりません。

地球環境の 回復への道

自然治癒力は、人間が作ったものではありません。人為的なものでなく、その名の通り「自



然」の一部としてもともと存在しているものです。

自然治癒力を活性化することは、自然を回復するのと同じです。自然治癒力が蘇るとき、個人も社会も、環境も回復できるのです。

私たちが体で自然に治癒を起す力は、地球が太陽と一定の距離を維持したまま太陽の周囲を回る力や、水が高いところから低いところに流れていく力と同じです。産卵のために体が押しつぶされそうになりながら川を遡る鮭の力とも同じです。

躍動しながらもバランスと秩序と調和を維持し、無限な変化の中でも持続性と安定性を

維持しようとする力は、1つの微粒子から宇宙全体まですべてのものを貫いています。

治癒の力を、 日々の生活の中に

自然治癒力を取り戻すことは、単純に肉体的に健康になることだけを意味するものではありません。自然で純粋な私たちの本質を回復することを意味します。それは、自身と地球にとって有益な正しい選択ができる感覚を取り戻すことでもあるのです。

今こそ、人間の持つ治癒のパワーを、日々の生活の中に生かしたいものです。

イーシーオー
ECOは
5つの分野の
地球市民活動を
展開しています



人間性回復

瞑想、呼吸
ホメホメ
FUN! FUN! FUN!



健康

HBCブレイン体操
地球市民1分運動
へぞヒーリング



自然環境

クリーンアップ
災害支援
ライトダウン



教育

学校脳教育
ベンジャミン学校
福島プロジェクト



文化・アート

地球気功
ブレインアート
コンサート

Action

ストレッチとピッカーマンと一緒に♪
 1時間に1分運動しよう
地球市民1分運動

今月のおすすめ

前屈

体がすくむ 冬こそ前屈を

春に向かって
蓄える自然界

冬の間は、自然界でも草木は枯れ、虫は地中にもぐり、動物たちも活動を控えます。それはまるで、春に向かって静かに蓄えているようです。

人間である私たちも思わず体をすくめ、体中の筋肉を硬くして寒さに耐えて生活をするようになります。東洋医学では、この時期はエネルギーの無駄遣いを控え、睡眠も多めにとることを勧めています。

体内の流れを
スムーズに



冬の寒さは、血管を収縮させ、血液循環を悪くします。手足の末梢部に十分な栄養がいかず、末梢部の組織や細胞の活動が不活発になり、熱を発生できないために冷えを感じると考えられています。

腎経を刺激

前屈をすると、腎経という経絡が刺激されます。水分代謝の力ギを握る経絡です。

体内で水分が滞留すると、冬の寒さに呼応して、体感として冷えを覚えるようになります。そのため、体を伸ばして、水分の代謝を改善することが大切になります。

そこで、冬こそ前屈のストレッチをしましょう。

また、前屈をすることで、脊柱が硬化するのを防ぐことができます。内臓を活性化するというメリットもあります。前屈では太ももの裏側を伸ばすこともでき、足腰を使いやすい状態に整えます。腰痛の予防にもなります。

加齢とともに体は硬くなります。運動不足だと、働き盛りの世代でも転倒しやすくなります。必ずしも激しい運動は必要ありません。前屈などの手軽にできるストレッチをすれば、動きやすい体になります。

免疫力アップで
風邪予防

ストレッチをするときは、深い呼吸をしましょう。空気を吸うときは、鼻から吸います。呼吸になってしまうと、ウイルスが体内に直接入り込み、風邪などをひきやすくなります。また、だるく疲れやすかったり、

仕事や勉強などの集中力が低下したりすることなども呼吸が一因だと言われています。

インフルエンザや風邪にかからないようにするためにも、全体を伸び伸びと動かすことは重要です。体をほぐしてエネルギーがよく流れるようになること、免疫力の向上につながります。

前屈を やってみよう!



ピッカーマン



ストレッチ



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

福岡市 博多区 韓国料理 ジンジュ

本場の韓国料理を味わっていただけます。ボリューム満点!かつ、リーズナブル!お子様連れでご家族様でお楽しみ頂ける、焼肉コースもごさいます。





🏠 福岡市博多区竹丘町2丁目5-17
 ☎ 092-558-3266
 🕒 月・水～日 11:30～14:00
 17:00～22:30 (OS22時)
 火 17:00～22:30 (OS22時)

地球市民特典

キムチ1皿
無料

一般社団法人 Earth Citizens Organization



Earth Citizens Organization



YouTubeライブ配信では地球のための5分間瞑想を行っています!その他にも地球や皆さんの健康に役立つ情報を発信中!



Youtubeライブ配信やイベント情報など配信中



インスタグラムでも、コラム記事を読むことができます

自分と地球をケアする力～自然治癒力

人間の体には自らバランスと調和を回復する自然治癒力がありますがこの力を抑圧するように生活すると病気になるのは避けられません。

自然にも驚くほどの自浄能力がありますが自然に与えた傷が癒える暇もないうちに人間がさらに深く大きな傷を与え続けています。

私たちの内面にある自然治癒力とバランス感覚は人間がつくったものではありません。

空気や水のように私たちの生命が始まったときからすべての人に与えられていました。

誰にもあるこの感覚を回復すると自分の体をケアでき地球もケアできます。

一指 李承憲