

Weekly コラム

平成 27 年 12 月 15 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会)

Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

見えないこぶ!?

近年、様々な科学技術の発展により便利な世の中で生活できていますが、残念ながらその代償として同時にストレス社会を加速させてしまったともいえます。ストレスは万病の元といわれますが、特にパソコン・スマートフォン等のIT端末の普及により脳疲労、頭痛、眼精疲労、不眠症、うつ病等を発症する人々が急増し、世界の約4割の人が日常生活に支障をきたす頭痛を経験していることがわかっています。

実は、この頭痛の原因が頭部を中心に蓄積されている「こぶ」ということはご存知でしょうか。こぶといいますがたんこぶのような目に見えて分かる膨らみのあるものではなく、乳酸や尿酸など体内の老廃物が身体の繊維質のあちこちに溜まってしまえば「見えないこぶ」を指します。このこぶが神経や血管にできてしまうとその部分が鉄のように固くなってしまい、正常な機能ができなくなります。また、毛根にできると血流の悪化や毛穴の変形が起こり、薄毛や脱毛、縮毛の要因となる訳です。

つまり、このこぶを排除すれば多くの身心の不調は改善されるということになります。その対処には遺伝的要素が関わっており、ストレスフリー体質か緊張・萎縮体質かのどちらの体質かによって異なります。問題になるのは緊張・萎縮体質の方で、身体がストレスを勝手に溜め込んでしまい、通常のマッサージ等では

なかなか改善はできません。「こぶほぐし」という、こぶの出来ている部分を少しずつ揺り動かしてリンパ、静脈に流す作業が必要になるのです。

実は、こぶの存在は40年以上前に発見されたにもかかわらず、現在に至っても認知度は高くないため、実際に施術をしている店舗は全国でも数えるほどです。これは未知な部分が未だに多いためですが、徐々に注目度が上がってきており、最近では「セルフほぐし」という自分でこぶをほぐすための本やDVDなども販売されるようになりました。

そこで、その中から簡単にできるセルフほぐしの方法を紹介させていただきます。指を軽く広げ、5本の指で側頭部、頭頂部を順に上下左右に動かしながらもみほぐします。耳の周り、首までしっかりほぐした後、首から鎖骨、そして胸、わき腹と老廃物を上から下に流すイメージでさするのが一連の流れです。頭痛に悩まれる方は一度試してみてくださいはいかがでしょうか。

今年も残すところあとわずか。大掃除もすすんでいることと思います。身の回りだけでなく、身体の内側の余分なモノも今年の内には掃除して、新たな年を迎えられると良いのではないのでしょうか。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。