

皆さま、元気でお過ごしでしょうか？今年も暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは「胃のケア」です。私たちの元気を支える胃。だからこそ大切にしたい快適な日々を送りましょう。

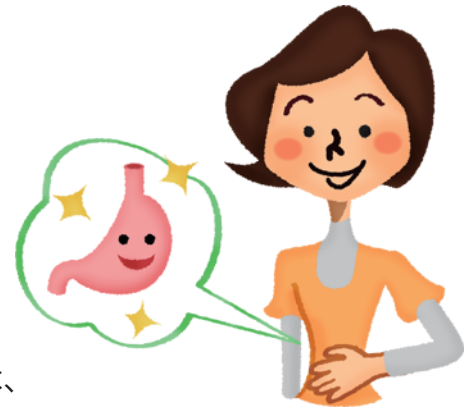
からだの健康に重要なカギを握る胃腸。中でも胃は、食べ物を蓄え、栄養の消化吸収が不十分になったり、肌荒れ、免疫力低下にもつながります。そこで、胃を健康に保つためのポイントをご紹介します。

【やっぱり、良好の要は食事です!】

食べ物を蓄え、消化してくれるのだから、なっといっても食事は大切です。

肉や魚に野菜など、バランスのとれた食事を心がけるのは勿論ですが「ちょっと不調かな?」と感じたり、「前日、飲み過ぎた!食べ過ぎた!」という時は、刺激が少なく、消化の良いものを食べて、胃を休ませてあげましょう。

例えば、豆腐や脂身の少ない鶏胸肉などがおすすめ。また、夕食が遅くなってしまう場合は、野菜スープなどを摂ると良いでしょう。飲み物は、お茶はもちろん、ホットミルクやホットヨーグルトもおすすめ。季節に関係なく、水は常温か白湯だと刺激も少ないですよ。胃の働きを助けてくれる食材は、胃壁の粘膜を丈夫にしてくれるビタミンUが含まれるキャベツ。また、大根も消化酵素のジアスターゼが含まれるので、消化を助けてくれます。また、胃酸の中和作用もあるので、げっぷや胸焼け、胃酸過多の改善も期待できます。



【マッサージやツボ押しで、胃の機能をケア】

胃の働きを助ける別のアプローチとして、マッサージがあります。

足を曲げて横になるか、椅子に座った状態で、肋骨の下に指4本を軽く当てて、押しながら円を描くように軽くもみます。もむ際にはゆっくりと息を吐きましょう。また、ツボ押しもおすすめ。

お腹周辺のツボだと次のようなところがあります。

- ①「巨闕」(こけつ)は、胃の不快感に効果的で血行も良くしてくれます。
- ②「中かん」は、胃の働きを活発に。
- ③「天枢」(てんすう)は、消化の不調に良いと言われています。

お腹周りのツボは、押すときに息を深く吐きながら5秒ほど押してから

パッと手の力を抜いてまた5秒。その動作を体調に合わせて5~10回繰り返しましょう。

背中にあるツボだと、

④「隔愈」(かくゆ)、⑤「肝愈」(かんゆ)、⑥「脾愈」(ひゆ)なら、胃の緊張をほぐしてくれます。

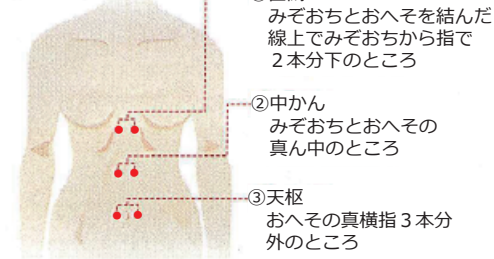
家族に押しってもらうか、ひとりで押す場合は、テニスボールを床に置いて、その上に横になり、ツボを刺激しましょう。

手のツボでおすすめなのが、⑦「合谷」(ごうこく)、足のツボでおすすめなのが、⑧「足三里」(あしさんり)。ともに、万能のツボとも言われ、胃の働きを良くしてくれる期待があるそうです。

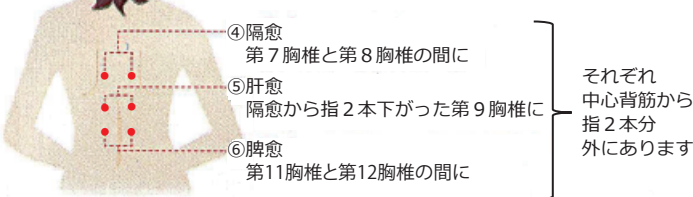
ツボ押しは、お風呂上りや、寝る前など、リラックスした状態で行うのが最適です。

是非お試しを!

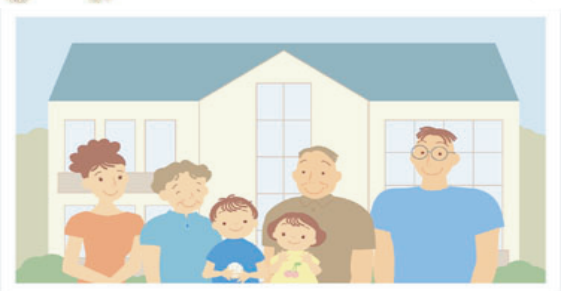
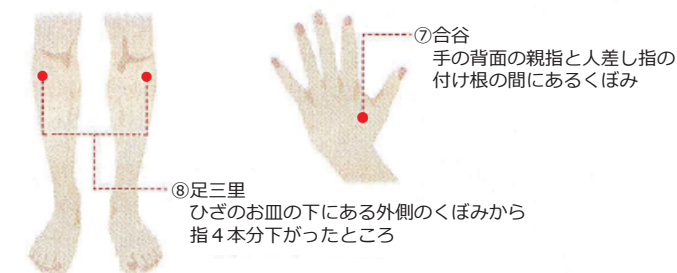
【ツボの位置】



★背中のツボの位置の基準
首を前にたおして骨が一番出っばっているところを第1胸椎とします



それぞれ
中心背筋から
指2本分
外にあります



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp