

第4回

健康講座

7月21日(土) 10:00 ~ 11:30

< 講座内容 >

- ・食べもののはなし
- ・気功

< 講師 >

松井 伸
于 海

第5回健康講座 8月18日(土)

第3回健康講座でのお話の要約を下記に紹介します。

呼吸の話

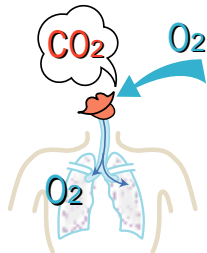
松井 英介

呼吸には、内呼吸と外呼吸がある。

外呼吸とは普通に感じる呼吸 = 息をすることである。哺乳類、魚類、両生類などで方法が違う。呼吸によって体の中に入った酸素は、肺の中の肺胞が血液に取り込み、血液中のヘモグロビンが酸素を全身に運んでいる。心臓は、血液を全身に送るポンプの役割をしている。横隔膜は、他の骨格と同じように自分で動かせるが、意識しなくても動く。眠っている間も脳の中の延髄によって呼吸が続けられているのは、そのためである。

肺胞が壊れると酸素(O₂)と炭酸ガス(CO₂)をやり取りする呼吸に関わる面積が少なくなり、ちょっとした坂を登るのもつらくなる(肺気腫症)。気管支の細胞には繊毛という小さな毛が無数に生えていて、その上に粘液が乗っており、有害なものを外へ送り出す働きをしている。有害なものが繰り返し入ってくると繊毛がなくなり、肺炎などを起こしやすくなる。また、肺がん発生のリスクになる。

内呼吸は、細胞呼吸ともいう。地球が生まれたときO₂はなかったが、植物が作り出した。私たち人間はO₂を使って体温を一定に保ったり筋肉を動かしたりする能力を身につけた。細胞の中のミトコンドリアという小さな部分で、主に炭水化物を使ってエネルギーを生み出している。後に残るのはCO₂と水で、息(呼気)の中にCO₂が出てくる。ミトコンドリアは動物、植物、菌類に共通で、生きていくために大変重要なものであるが、独自のDNAを持っている。細胞と細胞の間にはネットワークがあり、これらは微妙なバランスの上に成り立つ。そのバランスを崩さないように、食べ物や呼吸を大切に考え、外呼吸・内呼吸を妨害する有害物質に気をつけることが必要。



参加者
募集中

気功教室のご案内



講師：于 海(Yu Hai)

日時：'07 8月6日(月)・7日(火)・8日(水)
午前10時～11時15分

会場：岐阜環境医学研究所

会費：1コース(3日間)3,000円

定員：10名 / 準備：運動しやすい服装

呼吸のしかた

于 海(Yu Hai)

漢方での呼吸は、肺だけでなく、内臓全部を含め、内呼吸・外呼吸合わせた呼吸ととらえる。病気で呼吸不足の問題が出たら、腎・肝を考える(西洋医学の腎と東洋医学の腎は本来違う)。

気功では、お腹の方を使って呼吸をする。筋肉を持ち上げて胸を広げて空気が入る。同時にお腹の方を使って空気をたくさん入れる。呼吸するときには肩も使う。腕を上の方にあげるあくびは人間の自然な呼吸。上に手を挙げるとお腹は小さくなるが、この時お腹の方を使って呼吸する。一番自然な方法。横隔膜は訓練できる。呼吸するときは長く息を吸って、息を吸った時間の半分息を止めてから吐く。1分間息を吸ったら半分の30秒息を止めて吐く。これを十数回繰り返すと良い。苦しくなるほどやるのはよくない。

やはり腹筋が大事だが、腹筋の練習が足りない。腹筋より腰筋が強いと椎間板ヘルニアがよくでる。腹筋を強めてやるとヘルニアは出ない。また、脇腹の筋肉(腹斜筋)を練習して鍛える。動きの中核。鍛えるには、足を横に蹴るとよい。

立って呼吸の練習

- ・手を上に息を吸い込んで、少し止めて、吐く。呼吸は鼻ですが、口で呼吸をするときは、舌の先を上あごにつけ、空気が舌の横から流れ込むようにする。空気が舌のまわりの水分をとって入るようにしてやる。そのまま入ると乾燥で喉を痛める。

- ・ヘソ以下の筋肉を強めてやる。漢方の考えは下腹部の方を大切にする。ヘソはお腹の中でお母さんと繋がっていたところ。かるくこぶしをつくって、へその横を、前と後ろ交互に叩く(右こぶしで前ヘソ左側を叩き、次は後ろ左側を叩く。同時に左こぶしは後ろ側から反対の動き)刺激して中の内臓を調整する方法。

- ・肩の運動、肩胛骨を動かす。日本に来て肩こりが理解できなかった。中国にはなかった。柔軟性、体のバランス、関節を大事にする。筋肉の問題だけでなく関節の柔軟性が大切。肩胛骨もそのひとつ。年を取っても柔軟性があれば、からだはいつも若々しい。