



## 動くこと、歩くことは、生きること！



新芽が出て、桜のつぼみもふくらむ今日このごろ、いかがお過ごしでしょうか。

さて、皆様は日々、どれくらい体を動かされていますか？

掃除・洗濯はほとんど機械がしてくれ、車や電車などが私たちを運んでくれるので、体を動かしたり、歩くことはめっきり減っています。便利な生活ができるようになりました。

しかし、体がもっている生命力は減少しているように感じます。京都美山で活動する NPO 法人芦生自然学校 <http://www.ashiu.org/> のイベントやキャンプで、ボランティアスタッフとして小学生の子供達と共に、山菜採り、田植え、川で魚獲り、ラフティング、沢登り、松上げ、稲刈り、芋ほり、林業体験、スノーシュー、暗闇雪合戦などを体験しました。

自然の中で体を動かすことの気持ちよさ、自分の手で収穫した野菜、労働後のご飯のおいしさ、みんなで力を合わせて出来たことの達成感、生きる喜び、生きる力をもらいました。

体を動かすことは生きることにつながります。死んでいる人との違いは、動いていることです。二千年以上も前に書かれた東洋医学の古典にも、健康で長生きするには、「歩くのがよい」、「運動不足だと、50 歳で人生を終える」と説かれています。

**歩くことで、全身の血液の循環がよくなり、内臓の動きが活発になります。**そうすれば、体もつ**自然治癒力も高まります。ご飯がおいしく、便通もよく、ぐっすり眠れるようになります。肩こり、足の冷えや月経痛が楽になります。自然に妊娠し出産する力が高まります。早産の予防にもなります。**皆さんも、まずは、自分が無理なく、楽しめる範囲で歩いてみませんか。できれば、土の上を。

(痛みなどが極度に強い場合、

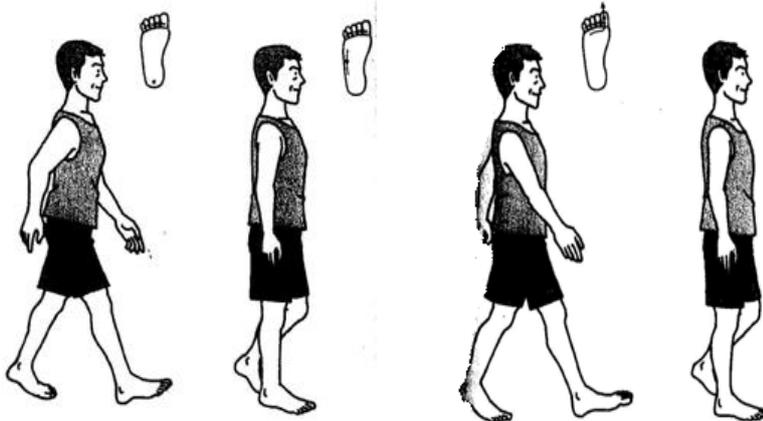
歩くことに不安のある方は

担当者と相談してください) 田中



松上げの松明を持って～ANS キッズの子供達とスタッフ～

### ～歩き方～



かかとから着地し、足の裏の外側を通して、親指でけりだします。視線はまっすぐ遠くを見ます。両足均等に体重をかけます。(スニーカー、ウォーキングシューズで歩かれることをおすすめします)

「三浦雄一郎の「歩く技術」60歳からの街歩き・山歩き」より



まついやまて なかにし しんきゅういん  
**松井山手中西鍼灸院**  
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

〒610-0356

編集：田中里実、岡田里依子

京田辺市山手中央 1-12 JR松井山手駅前S Jビル 2階

受付 9:30～12:30 15:00～19:30 火曜休診(祝日は診療)

TEL:0774-65-3858 <http://www.matsui-y-nac.jp>