

筋肉の硬直よりこわい萎縮とは

体が硬くなったときは、体にどんな影響がでてくるのでしょうか。体が硬直すると、まず筋肉が伸びなくなってしまいます。筋肉は、両端が骨にくっついており、いわばゴムのように伸び縮みをするものです。普段はゆるんでいても、力を入れるときに反射的に伸び縮みすることによって、瞬発力を生み出すしくみです。ところが体が硬くなると、この筋肉が伸びなくなってしまうのです。たとえば、肋骨の付近が硬くなると、筋肉がつっぱってしまい、腕が上がらなくなってしまいます。

しかし、最近の若い人の中には、硬直ではなく、筋肉が伸びきっている人がいます。腕もすんなり上がるし足も動くから大丈夫と思っていると、意外と体のある部分（肋骨や脊柱）が非常に硬直しています。実は筋肉がだらんと伸びきって力がないために関節の動きが制限されないので、一見、体が柔軟に見えるだけなのです。実はこういう人は、いくら柔軟体操やヨガのポーズがうまくできているように見えても、反射的な筋肉の収縮の力が弱く、整体法の観点からは、働きの悪い体、つまりはケガや病気になりやすい体であることが多いのです。

硬直をゆるめる方法として、簡単にできて、一番効果的な方法は、質の良い睡眠をとることです。ただし、あまりに硬直が進むと、熟睡もできなくなってしまいます。そして、熟睡できないうちにストレスにさらされると、さらに硬直して一層熟睡できないという悪循環に陥り、体はどんどん硬くなってしまいます。

こうして体の硬直がさらに進んでいくと、今度は萎縮という段階に達してしまいます。

つまり体の機能が退化しはじめるのです。硬直の段階でとどまっていれば、体をゆるめてもとに戻すことは可能です。しかし、萎縮にまで至ると、戻るのが難しくなってきます。硬直は硬さの中にまだ弾力をもっていますが、萎縮となると弾力もなくなり、体温も低くなってしまいます。また、外からの刺激に対して、硬直の状態ならば反発がありますが、萎縮では反応がありません。ただやせおとろえていく姿を想像すればいいでしょう。

実は、この萎縮にも二つの段階があり、力が入った状態の萎縮と、力が抜けた萎縮とに分けることができます。力が入った状態の萎縮というのは、筋肉を伸ばそうと思えば伸びる状態です。これは、たとえば若いときに運動不足で筋肉を使わなかったために、体が萎縮している状態です。萎縮はしていますが、若いかぎり筋肉を伸ばそうと思えば伸ばすことができます。この状態ならば、整体体操をすることによって、何とかゆるめることが可能です。力が抜けた萎縮というのは、もう復帰する力がない状態です。たとえば、老人に力がなくなって萎縮を起こしたときがこれに当たります。こうなると、潜在的な力もなくなってしまいます。

◆◆ 酵素体験談 ◆◆

ひどい腰痛・肩こりが酵素断食で軽くなった！！

30代になって、腰痛や肩こりがひどく具合が悪くなるほど…。おまけにがんこな便秘。

酵素が体に良いと聞いて、2年くらい前から飲み始めてはいましたが、飲んだり飲まなかったり。

「酵素で2・3日断食してみたら？」と言われ、体重も気になっていたもので、断食を実践。

ラジュティーを飲んで、酵素を食事代わりに空腹を感じたら飲み続けると、2日目に考えられないほどの便が出て水便まで！！ 3日目を過ぎると肩の重りが取れ、お腹もスッキリ！ 腰痛なんてどこへやら…。

今は1～2週間に1度、玄煎粉を合わせたプチ断食をしています。おかげで腰痛に悩まなくなりました。

(37歳 女性)

(コメント)

食べ過ぎと便秘で内臓（胃・腸）が重くなり、骨盤が張り腰痛になります。この圧力が肩にかかるのです。便がしっかり出て空腹になると、腰・背・肩への圧力が取れます。まだお若いので食べすぎることも時にはあると思いますが、このような症状が出た時は、プチ酵素断食をすると良いです。

酵素と玄煎粉での絶食ですので、ミネラル・ビタミンの栄養を摂りながら内臓を整えるので楽に安全にできます。