

頭寒足熱 温めて体を整える

●野口整体気・自然健康保持会 主宰
金井省蒼

古来、健康法として「頭寒足熱・腹八分」ということが言われてきましたが、野口整体創始者の野口晴哉先生は、これを「気取ラズ・怠ケズ・欲張ラズ」と言い換えておられました。心の在り方と健康との関わりを象徴する言葉だと言えましょう。今回は、「頭寒足熱」の話を取り上げてお話ししようと思います。

頭（脳）と足は深いつながりがあり、特にアキレス腱は、ある人物の弱点について「あれが彼のアキレス腱だ」というほど体の急所でもあり、頭の状態が強く表われる場所です。からだ言葉で、そわそわして落ち着かないことを「浮き足立つ」と言いますが、心、頭の中が落ち着いていないと、アキレス腱が縮んで踵が上がってしまうのです。

その反対は「地に足が着く」で、頭が落ちて着いて働く状態であれば、アキレス腱が伸びてしっかりと足の裏全体で立つことができず。最近、論理や知識、情報分析ばかりの頭先行型の人が増えていますが、より生産的な頭の使い方をするためには、やはり「地に足

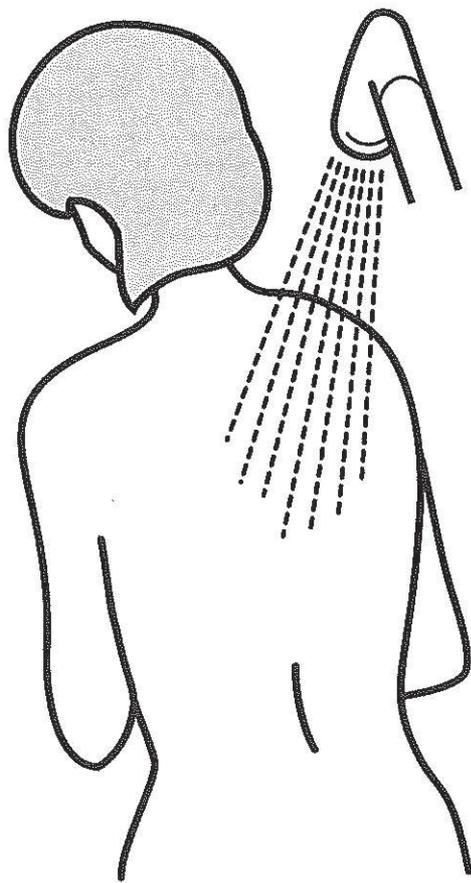
が着いた」状態でなければなりません。

頭の緊張は全身に影響が及び、都会に住む現代人が抱える疲労感、倦怠感はその原因となっていることがほとんどです。仕事内容も、体は使わずに頭だけを使い、パソコンなどで眼を酷使するという生活で、頭だけが疲れて「頭寒足熱」ではなく、「頭熱足寒」になっているのです。

布団に入っても、足が冷たくて寝付けない

ときがありますが、アンカなどを入れて足が温まると寝付きが良くなります。足を温めて頭の緊張がゆるむと、神経が鎮まって全身がゆるみ、休まるようになります。

最近、野口整体の方法ではなくても、足湯は注目されており、全国的に温泉地の駅では足湯コーナーが増えているようで、頭脳労働に偏る現代では、その気持ち良さを感じる人が増えているのでしよう。



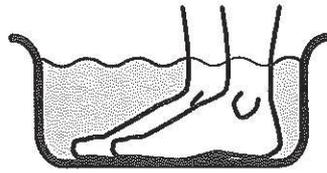
シャワーを使って感じてみよう

シャワーを背中に浴び、右側と左側で温度の感じ方の違いがあるか感じてみましょう。今度はシャワーを上から下まで当てて感じ方の違いがあるか感じてみましょう。

毎日続けると、同じお湯の温度でも、体の状態によって体感温度の変化を感じられるようになります。その日の適温が大切ですね。

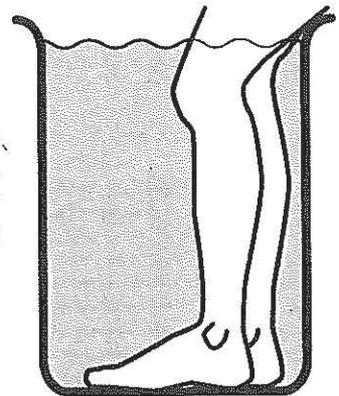
足湯、脚湯、肘湯の行い方

足湯と脚湯を行う前に、コップ一杯の水を飲みます。湯温は普段の入浴温度より2～3度高い湯（42～45度）に保ちます（途中で差し湯をするとよい）。



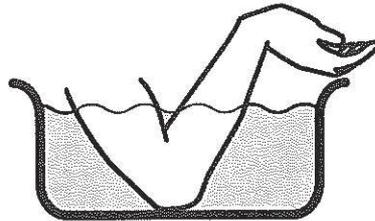
足湯（あしゆ・そくとう）

踝（くるぶし）が隠れるまで6分間つけ、乾いたタオルでよく拭いて、赤みの薄いほうの足だけ差し湯をして一度上げ、もう2分間つける。よく拭いてから寝る。



脚湯（きゃくとう）

膝（ひざ）が隠れるまで6分間つけ、乾いたタオルでよく拭いて、赤みの薄いほうの脚だけ差し湯をして一度上げ、もう2分間つける。よく拭いてから寝る。



肘湯（ひじゆ）

疲れているほうの肘の少し上までを4分間つける。文章を長時間書いた日など、腕や肘に疲労を覚えたときに最適です。

今回ご紹介する部分浴は、頭の緊張が表われた体の部分を温めてゆるめ、その影響で全身に感じていた疲労感をなくすことができる、やさしい方法です。

頭の緊張は、足首だけではなく、手先、肘といった部分にも、冷たさやこわばりとして表われます。まず、その部分に触れて、自分の体がどんな状態にあるかを確かめてみてください。全身に疲労を感じているときは、体の感覚が鈍っているので、「意識して体に触れ、感覚を確かめていくこと」が大切です。

野口整体では、風邪を自然経過させるのですが、風邪を引いて喉に来ているときは足湯、お腹に来ているときは脚湯をすると、効果が立ちます。また肘湯は頭の切り替えにも役立ちます。

部分浴をしている時間は、何もかもから離れて、自分のためだけに過ごす時間にしてください。そして、「自分が体をどう感じているか」に、注意を集めて、体の部分と全体のつながりを感じてみてください。

人によってさまざまですが、部分が温まってくるとともに、肩や頭が軽くなったり、全身が温まったりするのが感じられます。部分浴をしている最中や直後にこんな感じが分かんなかったら、次の日の朝、起きたときの体の感覚に注意してみてください。

疲れているときは、部分浴をしただけでも、湯船に浸かったときのように思わず「はーっ……」と息をつくでしょう。この時、「はーっ」と息を吐く」ということにも体の緊張をゆるめるための大切な意味があります。吸うことよりも、ゆっくり吐くことのほうに注意すると、より心が鎮まり、緊張がゆるみます。

補足ですが、ストーブやヒーターなどを背中や腰に当て、腰からお尻にかけてを温めると、じっくりと体の芯から温まって頭が休まります。寒気がするときや、女性の方は月経時に行うと体が楽になり、おすすです。

自分の体に対して手当てをしていると、次第に体の感覚が敏感になり、体を壊してしまいうようなことも避けられます。早めに手当てして疲れを溜めないほうが、仕事の能率も上がっていきます。

金井自著 かない・しょうぞう 一九四八年（昭和二十三）生。野口整体気・自然健康保持会 主宰。六七年野口晴哉の門下生となる。七五年四段位取得。現在、熱海で現代人の心の問題に迫る整体指導を行っている。著書に「病むことは力」（春秋社）がある。