

病気がいやなら『もみなさい』 vol.1 わきの下のこと、知っていますか？

文 朝井 麗華 text by Reika Asai

あなたは、自分のわきの下をもんだことがありますか？

肩や首がこって、ほぐすことはあっても、**わきの下は「触ったことがない」**という人が、ほとんどでしょう。

また、整体やマッサージに行っても、わきの下に施術をされることは、めったにはありません。

なぜなら、たとえ整体師やマッサージ師など、人を健康にすることに携わる人たちでも、わきの下の重要性を知る人が、まだ、あまりいません。

わたしたちは、体温を主にわきの下で測ります。

熱が出たときは「わきの下を冷やせ」と昔からいわれています。

腕や指にケガをしたときは、細菌に感染していないか、**わきの下のリンパ節の腫れを、チェック**します。

さらに私たちの体は「大切な部分を守るために毛を生やす」という説を、聞いたことがある人も多いでしょう。

ホルモンなどの関係で、必ずしもそうとはいえない切れないこともあります。

しかし、多くの人に毛が生えるわきの下は、それほど、人間にとって重要なパーツではないかと私は考えているのです。

私は、3000年以上もの歴史を持つ、中国の伝統医学「推拿」を含む東洋医学をベースに、筋肉・筋膜調整を行う整体師です。

東洋医学では、体が持つ「もつとよくなるう、元気になるう」という力を引き出すことを基本とします。体が、自然に「健康になるう」とするのを妨げるものを取り除き、ほんらいの力を発揮できるようにサポートするのが、

そのために、**最も大切なことのひとつが、わきをほぐすこと**です。

わきの下がこり固まっていると、皆さんが考える以上に、体の潜在能力はダウンします。私の施術では、どんな悩みを持つ方でも、必ずわきの下をしっかりとはぐします。すると、体が回復しようとする力がぐっと高まり、**健康で元気な状態を長く維持**できるのです。

本連載を参考に、体を根本からよく

して、健康になろうとする力を最大限に高めてほしいと思います。



『病気がいやなら
わきの下をもみなさい』(幻冬舎)
定価:1,100円(税別)
好評発売中

Profile

株式会社キレイカンパニー代表、経絡整体師・施術アドバイザー・サロン監修
臨床検査業界を経て、アロマセラピーや東洋医学を学び、中国整体推拿(スイナ)療法をベースに小顔整体や筋膜剥離などを取り込んだ手技が瞬く間に広まり、肩こり・腰痛等の改善は元より、「痩せるサロン」“小顔サロン”等、数々のメディアで紹介される。
著書は『病気がいやならわきの下をもみなさい』(幻冬舎)『水毒を溜めない人は美しい』(大和書房)『朝井式・筋膜ゆるめ』(KADO-KAWA)等、合計11冊。

