

なぜ、わきをほぐすと健康になるのか

文 朝井 麗華 text by Reika Asai

私の主宰する整体サロンに来られる方は、99%以上の人のわきが詰まっています。「詰まる」といっても、リンパ液や血液の流れが、完全に止まっているわけではありません。ここでいう「詰まる」とは、わき周辺のリンパ液や血液の流れが滞り、筋肉がこり固まっている状態を指します。

わきの下にはリンパ管が合流して大きな節となっているリンパ節があります。リンパ節は、細菌や異物を食い止め、処理するフィルターの役割をしていますから、そもそも流れが滞りやすい場所です。リンパ管が余分なものを流す排水管、そしてリンパ節は排水溝だと考えるとわかりやすいかもしれません。不要物の処理という大切な役目を担っているわきの下のリンパを、よい状態に維持しようと意識しない限り、とても詰まりやすいのです。

現代人は、同じ姿勢でいることが多いため、筋肉がこり固まりやすく、血液の流れを妨げます。そして、たまった疲労物質により筋肉が酸欠になります。ますます血液やリンパ液の流れが悪くなるという悪循環にはまっていますので

す。

わきの下が詰まっている人たちの特徴は、まずわき周辺がこわばっていること。もみほぐそうとすると、こりこりとした引っかかりがあることも多くあります。老廃物がたまりすぎて、わきの下がぼっこり膨らんでいる方も少なくないのです。

わきの下が詰まると、まずわきを中心としたその周辺の首や肩、腕、背中、内臓などへの血液循環が悪くなります。血流が滞ると、細胞に必要な酸素と栄養が届きづらくなります。すると、疲労物質などが筋肉にたまりやすくなり、首や肩、背中などのコリや痛みの原因になります。十分な血液が届かないと、体温が下がりますから、手先や内臓の冷えにもつながります。

また、血行が悪いと顔色が悪くなり、肌が悪くすみます。自分では元気だと思っ
ていても、見た目が疲れて、老けて見えがちになります。さらに、私たちの体は、上半身と下半身がくつきり分かれて働いているわけではありません。全身がつながっていますから、体のど

こかで血液の流れが滞れば、さまざまなどころに影響が及んでしまうのです。



病気がいやなら
わきの下を
もみなさい

朝井麗華

『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

五

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』(KADOKAWA)等、合計11冊。

