

月刊 本草閣 かわら版

9月15日 第122号



発行所 和薬・漢方 本草閣
「本草閣かわら版」
林 馨史朗 著
よもやま話 松岡
編集 川出
[文責 林 馨史朗]

民間薬よもやま話

第67回 椿油

椿油とは、ヤブツバキの種子から採れる油のことをいいます。人の皮脂に多く含まれるオレイン酸を主成分としているため、人の皮膚に馴染みやすい油として、古くから美容に用いられてきました。そのため、今回のかわら版でご紹介したリンパマッサージのマッサージオイルとしても最適です。

また、椿油は乾燥しにくく保湿効果にも優れており、オイルマッサージだけでなく、髪の毛・顔・足のかかと・爪のケア等、全身にお使いいただけます。

溜まったリンパ液 水分・毒素を流しましょう



家で出来るオイルマッサージ

私達の体には、リンパ液の流れるリンパ管が全身に網の目のように張り巡らされており、随所にリンパ液内の老廃物等をろ過するリンパ節があります。

リンパ液の成分はほとんど血液と同じ成分です。

心臓から送り出された血液が栄養や酸素を全身に運ぶ役割をするのに対し、リンパは体に溜まった余分な水分や、不要になった老廃物、疲労物質を回収して運ぶ「下水管」のような役割をしてくれます。

昨今、運動不足、生活習慣、ストレス、冷え等が原因でリンパの流れが滞っている人が増えてきています。

また、加齢も停滞の原因となります。リンパ液の流れが滞ると、むくみ、肥満、肩や首の凝り、腰痛、筋肉疲労、疲れ、免疫力の低下、肌荒れ、たるみ等を引き起こしたり、病気の原因となってしまうのです。

漢方薬で、血や水の巡りを良くする薬を服用する以外にも、野菜中心の食事、適度な運動(リンパは、周りの筋肉のポンプ作用によって流れます。筋肉を刺激し、リンパの流れをスムーズに。)を心がけて下さい。

また、リンパマッサージを行うのも、とても有効です。

今回のかわら版では「家でも簡単にできるリンパオイルマッサージ」を紹介します。

本草閣オススメ リンパオイルマッサージ



自分で、または家族やパートナーに!

環境

好きな香りの中で、好きな音楽を流すなど、リラックスした状態で。入浴後がオススメ。リラックスしており、また体が温まっているため、血行も良くなっています。

マッサージオイル

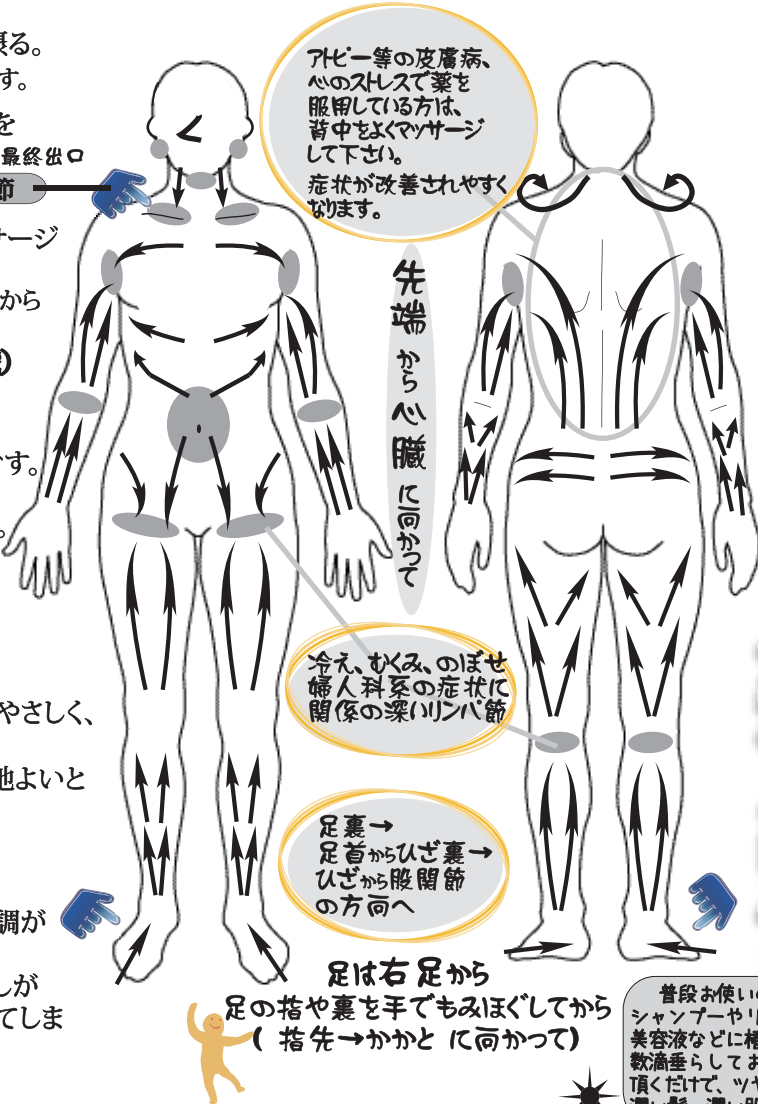
マッサージの流れを滑らかにし、また強くこすり過ぎないように、マッサージオイル等の使用をお勧めします。

オススメ

肌に優しい植物性のもの → 椿油 オリーブオイル 100%の植物オイルに+精油やハーブエキスを入れたもの (リラックスできる芳香(アロマ)、保湿作用や整肌作用等、自分にあったマッサージオイル)

手順

- ① マッサージの前に水分を摂る。リンパ液が流れやすくなります。
- ② 一番初めに、このリンパ節をほぐしておきます。リンパの最終出口 鎖骨の下の両リンパ節
- ③ 心臓に近い右足からマッサージしていきます。足の指や裏を手でもみほぐしてから(指先→かかとに向かって) 身体の先端から中心(心臓)に向かうリンパの流れにそって、マッサージをする。各リンパ節は、しっかりほぐす。親指以外の4本指でゆっくりと、ぎゅ〜と「押す」。
- ④ 身体の上下左右に対し時間、回数を均等に行う。



表示の説明

→ マッサージ方向
全身にある各リンパ節に向かって、リンパを流す。

重要なリンパ節

リンパ節...
リンパ管が集まってくる中継点。
流れてきたリンパ液内の細菌やウイルスなどから身体を守る関所。

詰まったリンパ節をほぐす。

力加減 ペース

手のひら全体を肌に密着させ、やさしく、なでるようにさすります。ゆっくりゆっくりなめらかに、心地よいと感じるペースで。

注意事項

- ・食後や飲酒後、病気、けが、体調が良くない時は控えて下さい。
- ・強くマッサージすると、もみ返しがおこったり、血栓やあざができてしまう可能性があります。

和薬・漢方の本草閣 本店 (JR鶴舞駅西)

〒460-0012 名古屋市中区千代田5-21-17
TEL (052)241-3388 FAX (052)241-3443
JR中央線・地下鉄 鶴舞駅下車
E-Mail kanpouyaku@honsoukaku.co.jp
予約:可



和薬・漢方の本草閣 緑店 (滝の水公園西)

〒458-0016 名古屋市長区上旭1-622
TEL (052)899-0221 FAX (052)899-0236
・名鉄バス 鳴海駅より 滝ノ水口 下車
・地下鉄 野並駅より 市バス(大清水行・太子行) 滝ノ水公園下車
E-mail midori@honsoukaku.co.jp 予約:可

<http://www.honsoukaku.co.jp/>

営業時間 10:00~19:00
定休日 木・日曜 祝日 木・日曜以外営業

* かわら版はメールでの配信も行っております。