

熊野で健康ラボ サロン一服 Vol 4

熊野古道で 足うらマッサージを

最近新たに始めたのが、足うらマッサージ。しごく簡単ですが、両手の親指で足うらを軽くもんでやるだけです。わたし事ですが、妻の腎機能改善の話。

和歌山統合医療研究会(第1回日本代替相補伝統医療連合会議(JACT)和歌山支部大会)で、渥美和彦理事長の奥さま、英子先生と社団法人和歌山県鍼灸師会・萩野利赴会長に教えられて始めた足うらへのお灸が妻の腎機能を改善しました。西洋医学かぶれのわたしはびっくり仰天。足うらは心臓はじめ全身の循環をあずかるツボが集まっています。ははーん、そこらあたりを刺激すれば、そこで始めた足うらマッサージ。1分間モミモミ。朝はもちろん、昼間も、風呂でも、寝る前も。寒いこれからは、きっと効果がありそう。

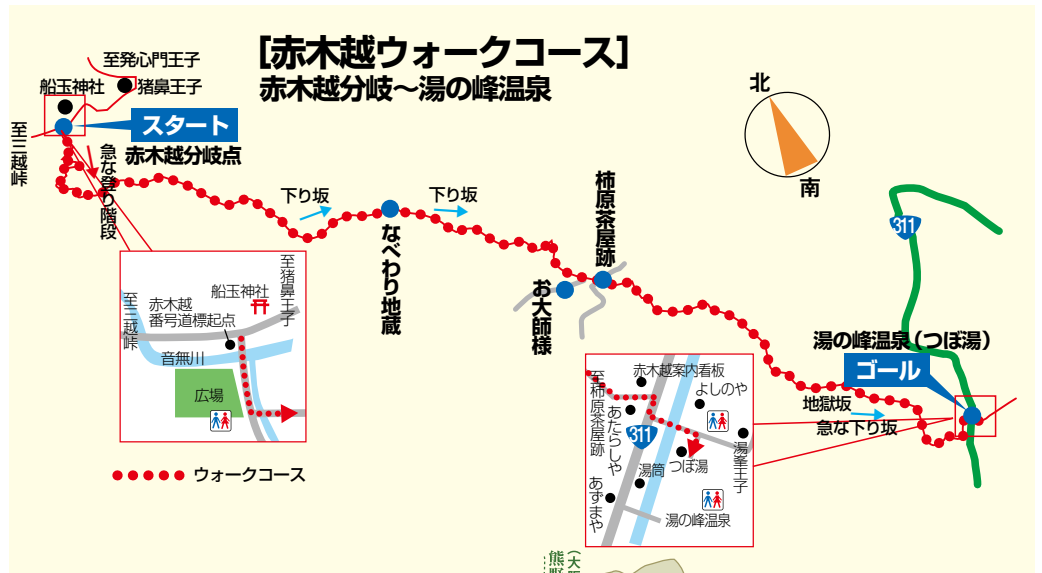
熊野古道の路面もでこぼこ。足うらにはほど良いマッサージ効果。足うらマッサージを古道から受けながら、血液巡りスイスイで安心“癒しと蘇り”。温泉につかりながらも、ぜひどうぞ。



(財)和歌山健康センター 理事長
茂原 治 (もはらおさむ)

PROFILE

昭和25年(1950)2月21日生まれ。昭和50年和歌山県立医科大学卒業、昭和61年医学博士(和歌山県立医科大学)。現在、住友金属和歌山製鉄所総務部担当部長(安全・健康・衛生)、(財)和歌山健康センター理事長。趣味はゴルフ、トライアスロン、水泳、マラソンなど。



■宿泊・観光案内の問い合わせ

熊野本宮観光協会 TEL.0735-42-0735

■周辺の交通の問い合わせ

JR西日本 和歌山支社運輸課 TEL.073-425-6105
 龍神バス TEL.0739-22-2100
 熊野交通 TEL.0735-22-5101
 奈良交通 TEL.0735-22-6335
 明光バス TEL.0739-42-3005

■交通アクセス

◎大阪・和歌山方面から

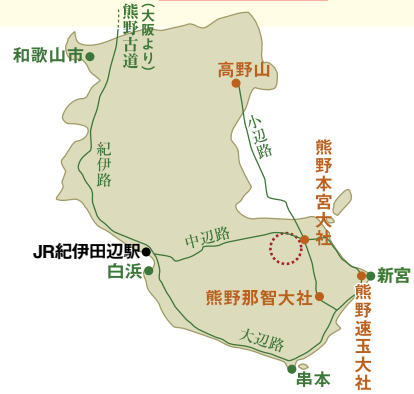
JR阪和線・きのくに線「天王寺駅」→(特急約1時間50分)→「紀伊田辺駅」→龍神バス「紀伊田辺駅」→(約2時間20分)→「発心門王子」

◎名古屋方面から

JR関西本線・紀勢本線「名古屋駅」→(特急約3時間15分)→「新宮駅」→熊野交通・奈良交通「新宮駅」→(約1時間5分~約1時間25分)→「本宮大社前」→龍神バス「本宮大社前」→(約20分)→「発心門王子」

◎帰り

大阪・和歌山方面へ／龍神バス「湯の峰温泉」から「紀伊田辺駅」まで約1時間50分
 名古屋方面へ／熊野交通・奈良交通「湯の峰温泉」から「新宮駅」まで約1時間15分



熊野古道ウォーキングによる健康効果 4

私たちは、熊野の魅力や健康効果を様々な角度から調査・検証を行っています。今回は、POMS という心理テストの結果です。

古道を歩くと精神が安定し、活動性が増加!

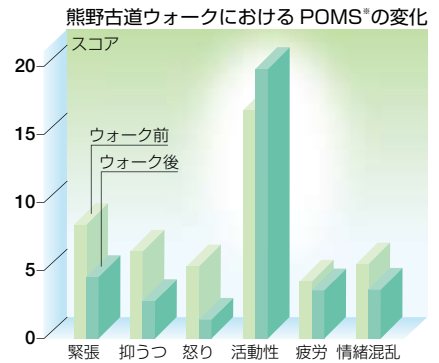
表は、本宮町からの参加者および和歌山市からの参加者について、熊野古道ウォーキング前後で行った気分の調査(POMS ※)です。

POMS の結果を見ると、熊野古道ウォーキングの前後では、すべての項目について改善が認められましたが、平地公園ウォーキングでは、活動性因子と疲労因子については改善が見られませんでした。

詳しく熊野古道ウォーキング前後を比較すると、緊張が緩和され、うつや怒りの気持ちが減少し、活動性が増加しており、歩いているにも関わらず、疲労はあまり感じないといった心理的な好影響が見られました。このことから、熊野古道ウォーキングは気分の改善効果が期待できるといえます。

研究総括の茂原治先生は、熊野の風景

や森林、語り部の素朴な温もりなどが心を和ませ、精神を安定させるということではないかと考察しています。



怒りやうつの感情が減少し、活動性が増加。参加者はウォーク後非常にリラックスした状態。

POMS ※・・・Profile of Mood States (感情プロフィール検査)