

自分で回復力を高めるためには？

	回復力低下	回復力向上	備考
① 体の使い方	☐ [a] 口呼吸 ☐ [b] スリッパ ☐ [c] 運動不足 ☐ [d] ヘソを向けずに作業、長時間のうつむき姿勢	鼻呼吸（あいうべ体操）（*2/B-12） 歩行時、踵から履き物が離れない履き物（室内外共） “適度”に体を動かす（夕方に会話できる程度の速歩きで8000歩/20分がお薦め） ヘソを向けて作業・正しい姿勢	万病の元。口腔全般の健康状態改善にオイルブリング（*2/A-16）お薦め。浅い呼吸改善必要 不適切な履き物が様々な症状を引き寄せる。靴底は平らなものを選択（先上がりNG） ふくらはぎマッサージもお薦め。その他、ドローイン、スロトレ（3日に一度）等 部分的な過負荷により、体を壊すことになる
② 体の状態	☐ [a] 低体温、冷え症 （潜在性鉄欠乏性貧血、甲状腺の検査が必要なことも） ☐ [b] 骨盤の開閉/傾き異常・歪み ☐ [c] 足形状の崩れ （足内反、外反母趾、扁平足など） ☐ [d] 猫背 ☐ [e] 不必要な上下の歯接触（TCH）、下顎ズレ、舌の口蓋不接触 ☐ [f] 不適切な歯の詰め物	腋体温を36度台に上げる（筋肉を使う/ストレッチを溜めない/冷たいものを口にしない等） まずは、足指を使って歩く（*1） まずは、足指を使って歩く（*1） まずは、足指を使って歩く（*1） 意識してTCHの解消（壁に紙を貼る等）、正しい姿勢、舌の正位置を意識 場合により銀歯除去（特にアマルガム）	万病の元。散歩、足湯・半身浴（*2/B-15）、白湯飲み、天然ダシ飲み（*2/A-18） 操体法などで改善補助。スリッパ・横座り・脚組み等NG スリッパNG スリッパNG。首猫背も問題。うつむき姿勢の時間を減らすこと（スマホなど） TCHの原因となる、ほおづえ、うつぶせ寝・読書、片噛み、寝そべてTV等NG フッ素、矯正など口内には重大問題が多数あり（*2/B-19）。天然だし等でデトックス。
③ 飲食の質・習慣	☐ [a] 水分の摂取量不足 ☐ [b] 遅い夕食 ☐ [c] 冷たいものの摂取習慣 ☐ [d] 加工食品・油ものの摂取過多 （*2/A-2,15,17,18） ☐ [e] 甘味料の摂り過ぎ （特にブドウ糖、果糖液糖、アスパルテーム等が問題） ☐ [f] 発酵食品の摂取不足 ☐ [g] 繊維の摂取不足、食事量の不足 （*2/A-14） ☐ [h] 消化・吸収不良を招く食べ方 ☐ [i] 乳製品（牛乳・ヨーグルトなど）の常食	冷たくない状態で1リットル前後摂る（カフェイン飲料は、3杯/日以内に） 就寝3時間前までに食べ終える（代案は、昼をメインにして、夜は軽食） 温かいものを摂る なるべく手作り。良質油脂を摂り、天然ダシ（*2/A-18）でミネラル補充も必要。 糖分は基本白飯（一日最低2杯）で補う（スナック菓子・パン類、清涼飲料水は極力避ける） 本物の味噌汁、漬物、納豆、甘酒などを摂る 摂取量を増やす 入浴後に夕食。腹八分で胃液が薄まるほどに水分を摂らない。よく噛む。 基本的に控える	水、白湯で適量補う（お茶、ジュースNG）。白湯の上限は700～800ml/日。 胃が空っぽの状態では寝るのが健康のコツ！（食べて即寝るのは極力避ける） 夏でも、できるだけ冷たいものは控える（空腹時ガブガブ飲むことは厳禁） 電子レンジNG。外食・パン・レトルト・冷凍食品とミネラル損失原因のリン酸塩だらけ。 低カロリーを謳った商品全般、避けた方がよい（*2/A-13）。洋菓子より和菓子を選択。 ヨーグルトNG。豆乳ヨーグルト（*2/A-19）はお薦め。味噌は空気孔付購入。 意識して水溶性繊維の多いもの摂取（納豆、ゴボウ、オクラ、人参、海藻、ソバ等） 最初に野菜一皿食べきる。 小麦食品は減らす（*2/A-17）。 日本人の腸には基本的に合わない
④ 生活習慣等	☐ [a] 間違った入浴タイミング・温度 ☐ [b] 夜更かし（有害なブルーライトを浴びる時間も増える） ☐ [c] 慢性的な睡眠不足 ☐ [d] 肌露出面積が大きい ☐ [e] 30分以上の昼寝 ☐ [f] お日さま不足（日照不足）	入浴後に夕食（夕食が先になる場合、3時間後に入浴）（*2/A-12） 遅くとも0時までには床につく（理想は22時。最悪1時）。 睡眠時間の適量確保（基本、真っ暗にして寝た方がよい） 肌露出面積が小さい 30分以内に抑える 太陽の光を浴びる	寝る直前は、熱め厳禁（ぬるめのお湯。40度以下）。シャワー習慣NG。 体を修復するホルモンの恩恵を存分に受けられる（空腹で就寝していることが条件）。 適切な素材・高さの枕、硬め敷き具、アーシング、炭、あすきのチカラ等で睡眠の質アップ。 夏でもできるだけ保温。特に、首と足（膝から下）に冷気を感じない、当たらないように。 夜の睡眠の質が保たれる 特に朝日のスイッチが大事！
⑤ その他	☐ [a] 住環境の空間汚染 （電磁波、放射能、ケミカルガス、アスベスト等） ☐ [b] 不適切な枕の高さ/硬さ・敷き具の硬さ ☐ [c] 否定的な意識 ☐ [d] 化繊30%以上衣料の日常的な着用 ☐ [e] 寝床2m以内の電化製品	可能であれば、引っ越し 高さ調整されたソバ殻枕（*2/B-3）、腰が沈み込み過ぎない硬めの敷き布団 意識の切り替え できるだけ天然繊維（綿、麻など）のものを着る 撤去、もしくは就寝時コンセントから抜く	携帯基地局アンテナ近く（*2/B-17,18,20,C-8,9）、3階以上は避けた方が無難 ソバアレルギーの方は、パイプ入り枕。高さは、微調整必要の場合あり。 「願いがかなうNLP」、「潜在意識の力」参照。一点集中法、音傾聴法、EFT等。 ポリエステル100%は避ける 炭、アークで影響緩和（*2/B-20,C-8,9）。壁等の内部配線、寝具の金属等も見逃せない。

（*1） 若干の前傾姿勢で、足首でなく“膝”をあげて歩くイメージを持ち、歩幅を広げ、二軸感覚で歩く（顔は正面を向き、胸が開いた状態は当然のこととして）

（*2） よろしければ、当院HPトピックスの関連記事をご覧ください。