

# CONTENTS

まえがき 2

## 第1章 未病は身体のサイン！ ～自分の身体を知ろう～

13

1	調子が悪いところや気になることはなんですか？	14
2	リンパって何？	15
3	リンパは身体全体を巡っている	16
4	冷え性は巡りの悪さから	17
5	頭痛やめまい、耳鳴りもリンパの滞りから	18
6	老廃物がお肌のトラブルの原因？	18

7	ホルモンバランスを整えよう	19
8	自律神経も身体を整える大切なもの	21
9	眠りが浅いのはつらい	22
10	顔もこるんです	23
11	まぶたが下がったり痙攣 <small>けいれん</small> したり……	24
12	四十肩や五十肩で悩んでいませんか？	25
13	胃のあたりが重い	27
14	腸内環境も改善！	28
15	お腹の冷えに要注意！	29
16	頻尿もリンパの滞りから	30
17	下半身太りはお腹から	31
18	便秘はお腹の滞りから	32
19	生理不順や生理痛が重いのも滞りから	33
20	お尻が冷たい？ はNG！	34
21	首のこりは坐骨の詰まり？	35

## 第2章

### リンパを流す

### リンパを流して健康的な身体を取り戻そう

45

22	足の長さの違いは骨盤の歪みから	36
25	股関節が痛い	37
24	膝の痛みで正座ができない……。	38
25	くるぶしが見えないのは太っているからではありません！	39
26	足がつる	40
27	足の指で グー チョキ パー できますか？	41
28	身体のさびを取って、健康的な生活を送りましょう	42
1	老廃物は脇を通って身体の外に出る	46
2	脇に向かってマッサージをする	47
5	まず初めに	49
4	基本の基本	50

19	頻尿を改善する	85
18	重い生理痛や生理不順も改善！	83
17	腸内環境も改善！	81
16	お腹の冷えに要注意！ さあ、お腹のマッサージをしましょう！	79
15	恥骨を触ってみよう	78
14	股関節のリンパを流そう	76
13	足の裏をすつきりと	74
12	リンパの泉をきれいに	72
11	足の甲もこるんです	70
10	足首の関節のリンパを流す	68
9	アキレス腱をすつきりと	66
8	すねとふくらはぎのお疲れを取りましょう	64
7	正座ができない……膝のリンパを流す	59
6	足のリンパは股関節に向かって流そう	57
5	股関節やひざなどの不調は足全体のケアが大切	56

5/	リンパ節はリンパを浄化する	.....	111
50	リンパが滞っている関節はさびびついている	リンパが滞っている筋肉は劣化したゴム	110
29	頭もこるんです！	.....	108
28	顔もこるんです！	.....	102
27	首のマッサージをしましょう	.....	100
26	肩が内側に入っていませんか？	.....	99
25	手がこわばってしまうことはありませんか？	.....	96
24	手首はすっきりしていますか？	.....	94
25	肘も疲れています	.....	92
22	四十肩や五十肩で悩んでいませんか？	.....	90
21	おっぱいも詰まるんです！？	.....	89
20	T細胞を活発にさせよう	.....	87

第3章 身体を締めつけないで!! ～生活習慣を見直そう～

- 1 ポッコリお腹や身体の不調はブラジャーかも
- 2 ガーデルが腰痛や下半身太りを引き起こす
- 3 ボディースーツも気をつけて
- 4 加圧のグッズはどうなの?
- 5 なんとスリムなジーンズも……?
- 6 靴下も気をつけて!
- 7 パジャマのゴムが……
- 8 ハイヒールは足の不調を引き起こす
- 9 昔は身体を締めつけていなかった!!

第4章 姿勢美人は後ろ姿で 姿勢美人を目指そう

1	正しい姿勢＝筋肉のコルセットを使う	.....	130
2	肩を開きましょう	.....	131
3	歩いているけど、歩いていない？	.....	133
4	O脚やX脚は股関節の滞りから	.....	135
5	つま先を上げて歩く	.....	137
6	蹴って歩く 足の指を鍛えよう	.....	139
7	階段は下りてバランス感覚を養う	.....	141
8	姿勢美人は後ろ姿から	.....	142

第5章 ゆるゆる生活がいい　く楽しんで、楽しむく

143

- 1 無になる ..... 145
- 2 肩の力を抜く ..... 146
- 3 自律神経を整える ..... 148
- 4 日本人でよかった!! ..... 149
- 5 「まあ、いいか」 ..... 150
- 6 いい加減は良い加減 ..... 152
- 7 五感を使う ..... 153
- 8 集中する ..... 154
- 9 笑顔で身体も心もほぐれる ..... 156
- 10 楽しむ ..... 157
- 11 頑張っている自分にご褒美を ..... 159

あとがき

160