



E-mail:honbu@otedama.jp

●お問い合わせなどメールをご利用ください



http://www.otedama.jp

●たまちゃん通信はホームページに掲載

日本のお手玉の会本部

〒792-0013 愛媛県新居浜市泉池町 10 番 1 号

TEL : 0897-32-0302

FAX : 0897-32-0311

2 個のお手玉で自由に遊ぶ！ 1 日 10 分で心が晴れやかに！

ヘルスアートクリニックくまもと院長の中原和彦医学博士(心療内科医・日本のお手玉の会顧問)が、健康雑誌『はつらつ元気』(芸文社) 9 月号で、不眠症の原因を根本から取り除く『お手玉療法』を紹介しています。

中原先生は、15年以上前から、お手玉療法に着目して、最良のヘルスアート(健康芸術)として積極的に推奨しておられます。

「ヘルスアートとは、『呼吸や身体を整えながら脳を整える』という心身医学を踏まえた独特の治療法」とのお考えで、患者さんにお手玉療法を指導し、不眠はもとより、さまざまな症状を改善させてきた実績をお持ちです。

「お手玉療法は、『脳を整える』作業として、大いに役立ちます。なぜなら、お手玉は、簡単な遊びのように見えて、とても奥が深いからです。

たとえば、左右の手を使ったり、リズムよく体を動かしたり、脳全体をバランスよく使います。ですから、継続して実践するうちに、脳が自然に整えられるのです。

お手玉療法は、ヘルスアートの核となる方法。お金もかからず、副作用も皆無です。薬を服用しながら並行してできますし、子供から高齢の人まで誰でも取り組みます。これまでに、5000人以上の患者さんが実践し、皆さん何らかの改善を得られています。

ちなみに、当クリニックと鹿児島大学医学部心身医療科の共同研究によって、お手玉を行うと、前頭葉の血流が増えて、脳が活性化することも明らかになっています。」

* 【お手玉療法】のやり方とコツ *

中原先生は、次のような「お手玉療法」を勧めておられます。

「『お手玉療法』のやり方は、基本的には両手で 2 個のお手玉を使い、利き手をメインに操ります。利き手が右であれば右から左に、左手であれば左から右に向かって回してください。1 日に行う回数は、朝昼晩の 3 回。1 日で計 10 分くらい行うのがよいでしょう。

また、歌を歌いながら行くと、リズム感が保たれ、効果アップがより期待できます。空中に絵を描くイメージを持ちながら試すのもよいでしょう。

基本のやり方に慣れてきたら、別の動きをぜひ取り入れてください。(編者注:足踏みを加えたり、手の甲を使うなど。)

反対回しは特にお勧めです。お手玉に対して集中が増すだけでなく、右手を使ったら左脳が、左手を使ったら右脳が鍛えられ、脳全体がバランスよく活性化されるからです。」



健康雑誌『はつらつ元気』9月号で大きく紹介される 中原和彦博士の不眠症を解消する『お手玉療法』