



ふくらはぎの筋肉をひぎまでもんでみましょう。筋肉に沿って、上下に三〇秒程度くり返しもんでください。これも両足に行います。

三陰交をドライヤーで温めるのと、ふくらはぎをもむのとを一つのセットとして、一日三セット行ってみましょう。私がお勧めしたい時間は、朝の起床時、入浴前から入浴中にかけての時間、就寝前の三セットです。

特に、入浴前から入浴中がいちばん効果が期待できます。入浴する前に三陰交をドライヤー

で温めて、湯ぶねの中で、お湯につかりながらふくらはぎをもんでいくのです。三〇秒といわず、入浴中、ずっとふくらはぎをもんでいてもかまいません。

ふくらはぎを温める生活をひとまず一週間続けてみましょう。一週間続けていると、体の調子の大きな変化に気がつくはずですよ。

冷えからくる多くの不定愁訴に有効！

次に、ふくらはぎを温めて、病気が改善した症例を挙げてみましょう。

七十歳過ぎの男性 Aさんは、糖尿病を患っており、初診のときに、全身がだるくてしかたがないと訴えてきました。ヨロヨロとしており、歩くのもおぼつかない状態でした。免疫力の一つの指標とも

いえるリンパ球の数がかなりへっついて、七八〇個程度（一八〇〇～二五〇〇個が正常）しかありませんでした。

話を聞いてみると、まず食事の問題があるように感じたので、肉や脂肪を積極的に摂取し、炭水化物をへらすように指導しました。

それとともに、体を温めることを勧めました。その一つとして、ふくらはぎの三陰交を温めるように指導したのです。そして二カ月たったころには、はつきりとその効果が現れたのです。ヘモグロビンA1c（過去一、二カ月の血糖値がわかる数値で、基準値は四・三～五・八%）が、以前は八・〇%だったものが、七・〇%まで下がりましたが、血糖値（血液中の糖分量を示す数値で、正常値は一・〇～一・二%）も、二三〇mg/dlもあつたのが、一四〇mg/dlまで下がったのです。

そして、七八〇個しかなかった

たリンパ球も、一八〇〇個にまで急増しました。ふくらはぎを温めたことよって免疫力が高まり、それが糖尿病の改善にもつながったのでしょうか。最初に比べると、別人のように元氣になりました。

また、五十七歳の女性Bさんは、子宮ガンをかかえており、症状はすでにかなり進行していた。不正出血に苦しんでいた。ふくらはぎを自宅で温めるように指導しました。

するとBさんも、毎日ドライヤーで三陰交を温めるようになってから、免疫力が高まり、不正出血はしだいに減少していったのです。

このように、ふくらはぎを温めることは、さまざまな病気に對して、強い効果を発揮します。糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防や改善をはじめ、冷えからくる多くの不定愁訴や婦人科疾患などにも有効です。