



血流の急所を刺激して糖尿病が大改善！合併症も未然に防ぐ ふくらはぎマッサージが大評判

ふくらはぎ健康法タオ・タオ整骨院代表 丸山眞砂夫

ふくらはぎは「第二の心臓」

近年、ふくらはぎが万病の予防・改善を担う急所として注目を集めています。テレビや雑誌などを通じて、ふくらはぎの名

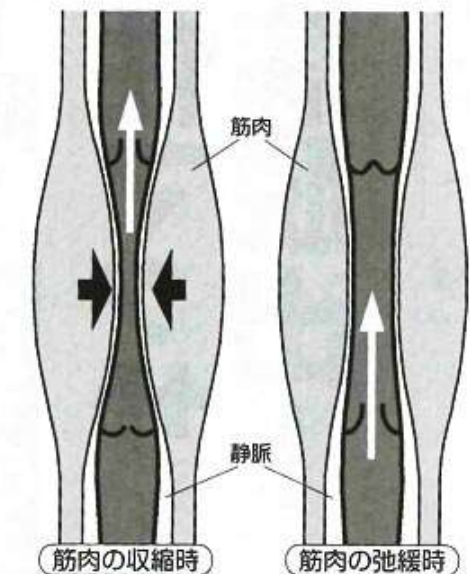


丸山眞砂夫先生

を一度ならず見聞きしたことのある方も少なくないでしょう。ふくらはぎ健康法は、もとを正せば、故・石川洋一医師が礎を築いたものです。当院では数年前より、石川医師の意思を忠実に継いで、ふくらはぎマッサージを施術の中核に据えています。その結果、生活習慣病全般から関節痛、アレルギーなど、さまざまな病気の改善例を確認しています。糖尿病もそのひとつで、血糖値にとまらず、糖尿病の経過

●ふくらはぎの役割

を見る上で重要となるヘモグロビンA_{1c}(過去一〜二カ月の血糖状態を示す数値)がよくなっ



た、という喜びの声も少なくありません(四〇ページ以降参照)。ところで、筋肉によって盛り

上がった形状のふくらはぎを持つ動物は、唯一、二足歩行の人間だけです。なぜでしょうか。

私たちの体をめぐる血液は、最初に心臓から流れ、動脈を通じて栄養と酸素を全身に運搬します。その後、静脈を通じて、二酸化炭素と老廃物を回収し、心臓に戻ってきます。

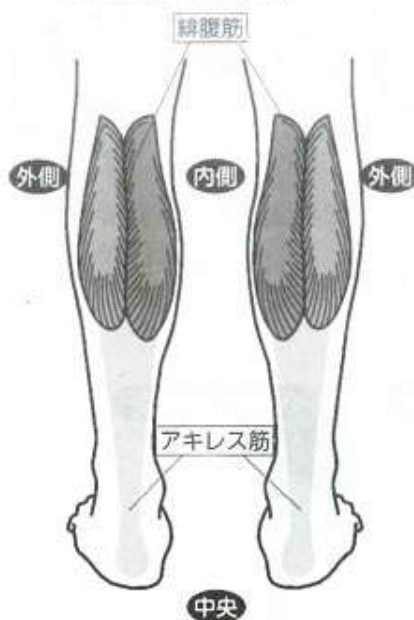
ところが、下半身などの末端から血液を心臓に戻すためには、二足歩行で多大な重力を受けている人間にとって、大きな力が必要になります。また、静脈に

は上から下に血液が逆流しないよう、弁が作られています。つまり下半身などの末端から血液を心臓に戻すためには、圧力をかけて弁を開く必要があります。

こうした働きは乳搾りのような動きから「ミルキングアクション」と呼ばれており、これを担っているのがふくらはぎの筋肉なのです。ふくらはぎが「第二の心臓」といわれる理由です。

高血糖で傷ついた血管が若返る！

●ふくらはぎマッサージで刺激する場所

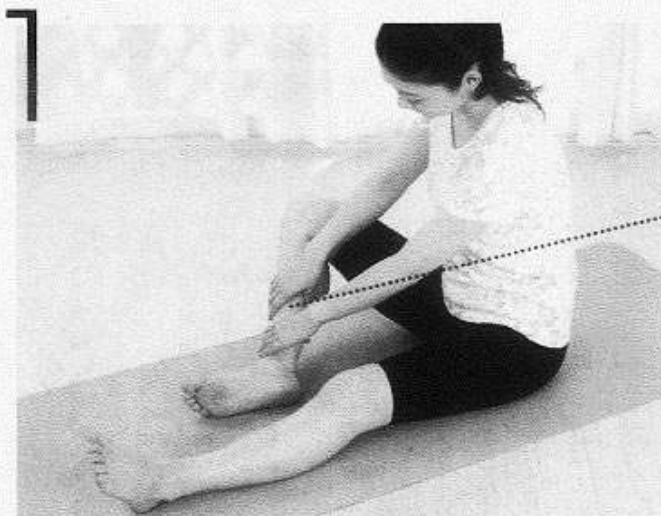


ふくらはぎマッサージでは内側、中央、外側で対応する症状が異なる(次ページ参照)。

しかしながら、多くの現代人は運動不足やストレス、生活習慣の乱れなどによって、ふくらはぎの筋肉を正常に動かすことができません。実際、患者様のふくらはぎを触ると、異様に冷えていたり、極端に硬かったり、不自然に柔らかかったりと、ふくらはぎの本来の柔軟性やしなやかさに欠けている場合が大変多いのです。こうした状態を放置しておく

相当な負担がかかります。そのため、末端の毛細血管まで血液が届かず、しびれや痛みなどが合併症の要因にもなるのです。ふくらはぎマッサージを行うと、こうした血行不良が改善され、高血糖によって傷ついた血管が若返るとともに、自律神経が安定したり、免疫力が高まります。内臓組織の血行もよくなるので、各臓器の機能が活性化。糖尿病に関連して言えば、すい臓の機能強化につながるのです。すい臓の機能が回復すれば、インスリン(すい臓から分泌される血糖値を下げるホルモン)の量が増えて、血糖をコントロール。ヘモグロビンA_{1c}の数値も安定します。また、末端の血流がよくなるので、合併症予防にも大いに役立つはず。

特集1 イタ気持ちいい刺激を目安に!「ふくらはぎマッサージ」のやり方



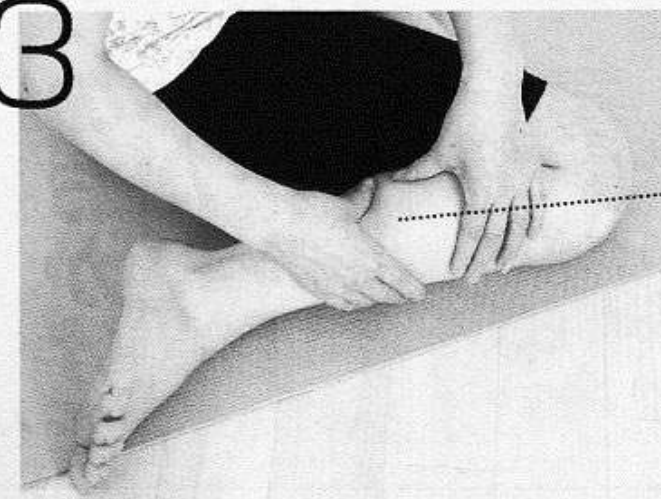
1
〈やり方〉
 ふくらはぎの内側を、アキレス腱からひざ側に向かってもむ
 *痛みが強すぎる場合、最初はさするだけでもOK

2



2
 ふくらはぎの中央を、アキレス腱からひざ側に向かってもむ
 *痛みが強すぎる場合、最初はさするだけでもOK

3



3
 ふくらはぎの外側を、アキレス腱からひざ側に向かってもむ
 *痛みが強すぎる場合、最初はさするだけでもOK

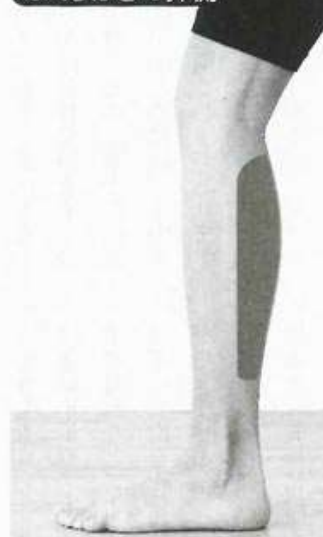
イタ気持ちいい刺激を目安に!

「ふくらはぎマッサージ」のやり方

ふくらはぎ健康法タオ・タオ整骨院代表
丸山真砂夫

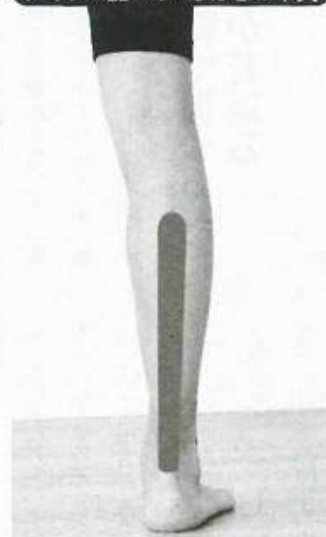
●ふくらはぎの位置に対応する症状

ふくらはぎの外側



高血圧、耳鳴り、めまい、頭痛、首痛、腰痛、ひざ痛、肩こり、肋間神経痛、しびれなど

アキレス腱～ふくらはぎの中央



脳梗塞、パーキンソン病、坐骨神経痛、しびれ、腰痛、ギックリ腰、頭痛、偏頭痛、不眠、イライラ、膀胱炎、むくみなど

ふくらはぎの内側



糖尿病、肝臓病、腎臓病、婦人科系疾患、自律神経失調症、更年期障害、股関節痛、パーキンソン病、冷え性、便秘、肥満、排尿困難など

入浴中・入浴後に 行うとより効果的

ふくらはぎマッサージのやり方は、いたって簡単です。ふくらはぎを内側、中央、外側に分けて、それぞれ両手でもみます。「イタ気持ちいい」と感じる程度の刺激を目安に、一日に片足で三〜五分ほど行いましょう。

ふくらはぎマッサージでは、内側、中央、外側によって、対応する症状があります。今回のテーマである糖尿病の場合、内側です。そのため、糖尿病の方は内側を意識してもむと、より効果が期待できますが、内側に限らず、ふくらはぎ全体をもむように心がけてください。

ふくらはぎマッサージを行う時間帯は、特に決まっていません。入浴中や入浴後に行うと、刺激が入りやすく、お勧めです。



ふくらはぎがパンパンに膨れ、内側には目に見えるほどのゴリゴリとしたこりを発見。ふくらはぎマッサージを行ったことで、柔らかくスッキリになり、散歩も楽しめる!

の一月、ケアマネジャーから教えてもらったのがタオさんだったので。

しかし、体を動かすことすらつらい私は、タオさんの介護センターの車に乗るのも一苦労。とにかく体を動かしたくありません。

せん。運動も苦手だったこともあり、体操などを続ける自信はありませんでした。

そんなことを思っていたころ、初めてふくらはぎマッサージを体験したのです。多少痛いぐらいがよかったので、強めに

マッサージを受けるようにしていました。

ふくらはぎマッサージを続けていくうちに、だんだん気持ちよくなってきて、すっかりふくらはぎは柔らかくなっていました。あれほど張っていた自分の足が別人のようにスッキリしていたのです。

歩くことが普通になってきて、タオさんで行われる体操にも進んで参加するようになり、気づけば三時間も夢中になりました。

それから半年後、自分の体の変化には気づいていましたから、自身を持って病院の検査に向かいました。すると、ヘモグロビンA_{1c}が七・七まで下がっていたのです。

気づけば、内側にあったゴリゴリのこりも自然と見当たらなくなっていました。これもまた、ふくらはぎマッサージを行った

のおかげだと思います。

今年二月の検査では、ヘモグロビンA_{1c}六・七、血糖値一四〇と、大幅に下降に成功していました。驚きとともにうれしい気持ちでいっぱいでした。

以前は、歩くのも痛みとツラさで限界でしたが、現在では三分の散歩も難なくこなすことができます。足取りが軽くなったので歩くことが日課になるほどです。

自宅にこもるのが当たり前の生活でしたが、外出する機会が増えて気持ちが前向きになることができました。



数値が安定してびっくり!

特集1



ふくらはぎマッサージのおかげでヘモグロビンA_{1c}一〇・八が六・七に下降!歩くのも楽々!

体験談

大阪府在住 松川義彦さん(六一歳)

ふくらはぎにこりがあった

今から十数年前に糖尿病と診断されました。薬を服用して過ごしていましたが、下がることはなくヘモグロビンA_{1c}が七・九で血糖値は一八〇という結果になりました。

そして、二〇一一年に、とうとうヘモグロビンA_{1c}が一〇・八まで上昇して危険な状態に陥ってしまったのです。

食べるのが好きな私は、医

師から注意を受けていたにもかかわらず、さほど食事に気をつかうことをせず、うどんばかり食べていた時期もあったと思います。

実は、以前から脊柱管狭窄症を患っており、体が思うように動けないことが増え、歩くのもツライ状態だったのです。

二分間ほど立っているのもツラく、自宅から目の前に見える郵便局にも行けないほどでした。そして、ふくらはぎはパンパンに膨れ上がっており、内側に



ふくらはぎマッサージを続けていくうちに、だんだん気持ちよくなっていく

は目に見えるほどのゴリゴリとしたこりがありました。医師からはそのこりは病気ではないといわれましたが、どんどん自分の体の状態に不安が増えていっ

たのです。

パンパンに張ったむくみもスッキリ

そんな日々が続いていた去年

**ふくらはぎマッサージで血糖値、ヘモグロビンA_{1c}が大改善！
体のだるさ、口渇も消失！**

大阪府在住 武藤靖子さん(七十二歳)

**夜間ひん尿も
解消できた！**

私は、四〇代のころから糖尿病を患い、自分の体に気を使いながら生活を送ってきました。そのため、糖尿病に関する講座やセミナーには積極的に参加し、学んだことを実践していました。また、私はダイエット目的のときどきプールに通って運動をしていました。ある日のこと、いつも通りに運動を行ってプールサイドを歩いていたところ、足を滑らせて骨折しました。一年半以上も寝たきりの日々が続き、なにもかも主人に任せ

つきりに。なんとか歩ける程度までは回復しましたが、運動をすることはまず不可能ですし、散歩することさえ出来ません。

そのことが引き金となったのか、糖尿病はますます悪化。ヘモグロビンA_{1c}は八・五、血糖値は一九六まで上がったのです。体もだんだん重苦しく感じるが増え、喉が異常に乾きます。喉を潤すため大量に水分を摂るぶん、トイレに行く回数が増えて夜中に起きてしまいます。また、AHI(無呼吸低呼吸指数)の数値が異常に悪いと医師からいわれました。どうにかしたいとは思いましたが、手術

はできませんし、様子を見ることしかできない状態でした。

そんな日々を過ごしていたころ、大阪府へ引越すことになり、糖尿病状態を検査するため二週間入院をしました。

環境の変化や強い薬に変えたことにより低血糖になってしまいました。入院から二カ月ぐらいい、頻繁にガンガン頭痛が鳴り響き、やふらつきを起こすようになったのです。

なんとかうまく薬で抑えましたが、ヘモグロビンA_{1c}、血糖値は一向に不安定のまま。そんな今年五月ごろ、病院からタオさんを勧められたのです。

当初はふくらはぎマッサージを受けたときは、イタ気持ちよく、ずつと揉んでもらっていた気分。終わったころには、全身がポカポカ温かくなります。ふくらはぎマッサージを行っ



体が軽くなった！

てからさほど経っていませんが、現在のヘモグロビンA_{1c}は八・二、血糖値はなんと一二〇に下降。これからぐんぐん下がっていくことに期待しています。

以前のような口の渇きがなくなったので、夜中に起きることもありません。同時に低血糖も起きなくなり、無呼吸低呼吸指数までよくなりました。

体が軽くなったように感じますし、これもふくらはぎマッサージを行ったおかげでしょう。今では、運動をしたい、散歩したいと思うようになりました。

**ヘモグロビンA_{1c}も高血圧も
軒並み大改善!足の激痛まで
消失したふくらはぎマッサージ**

大阪府在住 小野幸子さん(八二歳)

**ふくらはぎのケアで
体が根本から変わった**

二三年前のあるころから、突然、足に激痛が走るようになり、太ももが張る、足の曲げ伸ばしができないといった症状に悩まされるようになりました。生活に大きな支障が出てしまいい、杖なしでは歩くこともできず、自宅で転倒したことも度々ありました。団地に住んでいるため、階段の昇り降りがとても辛かったのです。

今年の一月から週二回、タオさんに通いはじめて、ふくらはぎマッサージを受けるようになっていきました。このように、私の場合、タオさんを訪れた元々の理由は足の痛みだけでしたが、じつは、ふくらはぎマッサージを続けていくうちに、糖尿病までよくなったのです。私が糖尿病と初めて診断されたのは、二年前くらい前のこと。特に甘いものも好みませんし、生活に変化があったわけではな



糖尿病も高血圧も軒並み大改善!

いの、病院の検査でヘモグロビンA_{1c}が八・一〜八・二まで上がってしまいました。

薬を飲はじめたものの、いまひとつ数値に改善の見られない状態が続いたのですが、ふくらはぎマッサージを受けるようになっていきました。

今年一月から週二回、タオさんに通いはじめて、ふくらはぎマッサージを受けるようになっていきました。このように、私の場合、タオさんを訪れた元々の理由は足の

はぎマッサージを受けるようになったら、数値は着実に下降。現在、六〜七を行き来しており、医師からも「すごくよくなりましたね。この状態を維持しましょう」といわれています。加えて、一五〜一五二の血圧も今では一三〇台で安定。ふくらはぎマッサージのおかげで、まさにいろんな症状が軒並みよくなった格好です。