

健康ってAなあ新聞

責任編集
長谷川勝士

1950年生まれ・姫路市出身
駒澤女子大学非常勤講師
(コミュニケーション論)
鍼灸師(全日本鍼灸学会会員)
放送作家(日本放送作家協会会員)
プロデューサー(町おこし・都市開発)



イラスト：
ごまいちか

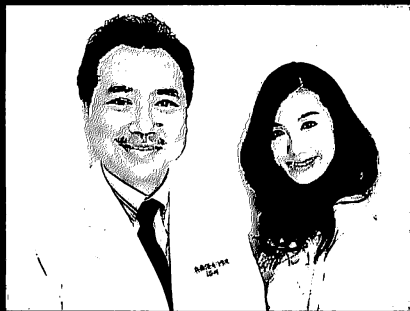
今月のクワイアント

ともさかりえ(女優)

今から14年前、私は当時の人気お色気番組「イレブンPM」の演出を担当していた。この番組の人気の一つにCM前の5秒間に「ニコッ」と笑い、フェロモンを画面に吹きかけるカバールガールが存在した。飯島直子もこの出身だ。で、次のスターを探していたプロデューサーが「すっげえかわい子を見つけた。ある女性を連れてきた。早速、責任者の私が面接。お名前は何？」ともさかりえと言います。お年は？「小学校6年生です」。

「ゲツ、子供じゃん。華奢な体つきだったが目も輝きが強く、ゾクッとさせる艶があった。即、番組に出演。「あの子誰？」という問いかけの電話が鳴り止まず、大反響だった。スターになるべくしてなったりえちゃん。女優としての活躍は皆さんご存知のとおり。この間久しぶりに会ったが肌の艶も笑顔も元氣そのもの。あの華奢な小学生がいまや人妻。しかも子持ち。いかに感慨にふけっている場合じゃない。早速、問診開始。まずは「健康は食から始まる」。

ともさかりえさんと私。さすがが女優。この小顔。私の顔がデカすぎるのか!?



ともさかりえ・1979年生まれ。A型。東京出身。夫は俳優で演出家の河原雅彦。昨年、長男・楓(ふう)を自宅出産。

ともさかりえ一家のある日の献立

- 朝・青汁、豆乳
- 昼・納豆チャーハン
- 夜・ゴーヤ、なす、豚肉の酢味噌あえ
- ニラと卵のチヂミ・ほうれん草のゴマあえ
- 冷奴の袖コンショウ添え・お味噌汁

東洋医学からの食アドバイス

春は「肝」の働きが過剰になり自律神経が崩れやすくなりイライラに悩まされやすい。ほうれん草は「涼性」で体をクールダウンさせ「肝」を助ける働きがあり、ニラは肌トラブルに効果的。ゴーヤは体の熱を取るの、夏向き野菜。りえさんのメニューはほぼ100点満点。

「冷奴と袖コンショウはあいますよ」とりえさんおすすめのこのメニュー。役作りだけでなくお菓子作り、料理といろんな工夫を凝らすりえさんならではのアイデア。「メニューは週間単位で考え、なんとなくバランスがとれればいいかな、くらの気楽さで作っている」そうだ。そーなんです、食はバランスが大切なのです。そんな健康満点のりえさんにも人生最大の危機が訪れた。去年、長男の楓(ふう)君を出産した直後のこと！

ともさかりえの健康危機一髪

「出産後、髪がすっごく抜けたんです。爪も弱くなり、栄養を吸い取られた感じ」

東洋医学からの食アドバイス

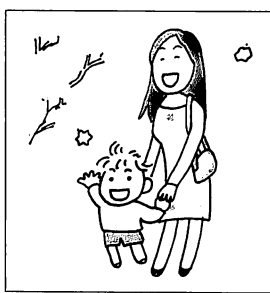
出産後は正気(エネルギー)不足で虚証といわれる体質になり、髪が抜けるのは臓腑機能活動の根源である「腎」の「腎精不足証」、爪が弱くなるのは「肝」の「胆汁機能不足による「肝血虚」による。出産して母親は自分の体を削って赤ちゃんに注いでいるんだね。

髪の毛に効くツボは頭のてっぺんにある「百会(ひゃくえい)」。両耳に左右の手の親指を入れ、中指で頂上をめぐり重なるたところが「百会」。さらに、テニスボールをつかむ感じで指の形を作ってください。

「百会」を中心にして指でググッと押ししてみると気持ちいいでしょう。そこが「四神聡」。この二つのツボをよくマッサージすると艶のある髪の毛が保てます。一般に、現代人に多い抜け毛や円形脱毛症は、ストレスによるものが大半で、悩みなどで「気」が滞ると血のめぐりが悪くなり「お血」という状態になります。そこでりえさんとストレスについて。

りえさんのストレス解消法

「息子とのお散歩が日課です。季節を感じながら二人で歩いていると、なんだか気持ちもスーッとできます」



ゆつくりとした散歩はストレス解消と同時に子供とのコミュニケーションにも最適です。そして、りえさんが大切にしている「家の健康法は「笑顔」。「私や夫が笑っている」と息子も笑うし、会話も食事も美味しくなるのです」。さて東洋医学については？

りえさんと東洋医学

「東洋医療にすごく興味があります。特に、子供ができてからその思いが強くなりました。自分の体と向き合うのは面白い！ マッサージとは違って、ダイレクトに効く感じがですね。体がじんわり暖かくなって、好きです。長谷川先生、東洋医療についてもっと教えてくださいませ」

女優としても、主婦・母としても常に自然体のりえさん。東洋医療とも仲良く付き合っていますね。りえさんの言う「ダイレクトに効く感じ」というのは「得気」または「響き」といい、うまくツボに当たっていることなのです。

東洋医療の根底にあるのが「陰陽五行」の考え方。自然の部として人間が存在し、大宇宙に対し人間の体を小宇宙にたとえます。ツボは「経穴」といい、経絡に365あるといわれます。気(生命エネルギー)の流れる「経絡」は血液のように目に見えるものではなく生体のみ機能しているネットワークなのです。

ともさかりえの水曜10時に注目!

NTV水曜午後10時から「自分とは全然違ったタイプだからやりがいがある」という「anego(アネゴ)」の沢木絵里子役でまた違った「ともさかりえ」に会えるよ。

5月16日(月)オープン!

耳はりタイエット、ゲルマニウム温浴
腰痛、五十肩、膝疾患、肩こり、便秘
全身倦怠感、片頭痛、眼精疲労など
痛くないハリ
熱くないお灸
はせがわ鍼灸院

姫路市二階町10第3POSHビル
☎0792-822229(予約制)

中国西安市の
国立病院にて研修

