

ガン
岩コラム



こき 鍼灸師による呼気(吐く息)鍛錬法

加齢とともに呼吸は浅くなり、声が出にくくなったり、肺活量が落ちたり、誤嚥しやすくなったりします。それを防ぐには、肺の機能を強くする必要があります。

私たち鍼灸師は、鍼や灸を使い、経絡やツボを介して、ココロとカラダの調和をはかろうとしています。鍼灸の基本は陰陽五行(木・火・土・金・水)であり、カラダの機能は五臓に当たる、肝・心・脾・肺・腎で考えます。呼吸はそのうちの肺経になります。

肺の機能を強くするには、鍼灸治療を定期的に受けてカラダを整えるとともに、肺経の動きをよくする呼気の鍛錬がおすすめです。

ガンコジン・レシピは、年齢に関係なくどなたでも、自宅で簡単に、
こき 呼気鍛錬ができるように工夫してあります。ぜひお試しください。



「ガンコジン」とは……

岩崎の

岩+カラダのかたい人=ガンコジン
という意味をこめてつけました。

私のように、
カラダのかたい人、不器用な人でも
簡単にできるレシピです！



ご紹介した呼吸法・体操の動画は
gunkojin.com でもご覧いただけます。

岩崎 真樹(いわさき まき)プロフィール

鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師。

日本鍼灸神経科学会会員(パーキンソン病認定鍼灸師)。

全日本鍼灸学会会員。日本伝統鍼灸学会会員。経絡治療学会会員。

練馬パーキンソン病友の会「ゆるりサロン(呼吸法・発声訓練実践講習会)」講師。

1966年和歌山県生まれ。劇団「オンシアター自由劇場」に参加。

同時に呼吸法・発声法のスタジオ「スタジオ・レイ」を主宰する加瀬玲子氏に師事。

また、2015年より「木更津杏林堂」金井正博氏に師事、鍼灸師として勤務。

鍼灸・呼吸・発声ストレッチを併せた治療を目指し、「神経難病患者の呼吸障害」について神経内科医のもとで勉強中。

▶木更津杏林堂 kisaradu.com



ワークショップ「ガンコジン・ストレッチ」



●日程：月に1回、金曜日の午前10：45～12：15(10：30受付開始)
※不定期のため、月ごとに岩崎携帯までお問い合わせください。

●定員：10名 ※要予約 ●費用：2,500円

●場所：杉並区内の公共施設

●服装　・ジャージ、トレーナーとフェイスタオルをご持参ください。
・スカート、Gパンなどではご参加いただけません。
・上履きは必要ありません。・更衣スペースはございます。

●その他

ご病気・けがなどで通院、治療中の方は、必ず医師の許可を得てください。
過去に大きな病気などをなさった方は、病名、病歴などをお知らせください。

●お問い合わせ 留守電にお入れください。折り返しご連絡いたします。

☎070-6646-1495(岩崎携帯) ☐メール gunkojin@pdx.ne.jp