

NPO法人 日本キネシオン協会(JKA)の各支部にて、身体に安全な健康法の一つとして、**海岸での砂浴健康法**を行なっています。

誰でも参加可能ですので、奮ってご体験ください。

## 砂浴健康法 — 自然治癒力の活性化 —

昔から「ふぐ毒にあたらしたら砂に埋めろ」とか「リウマチの人は海に行け」という言い伝えがあり、砂に長時間埋まることで新陳代謝が促され、体毒を外に出すという健康法として砂浴が受け継がれています。

陰陽五行(東洋医学)では海は陽に属しており、**陽氣が身体の活性化を促して心身を元気にし、体循環やデトックス効果を促進**します。 ※山は陰で、あふれ過ぎる陽気を沈め興奮を抑えます。



住み慣れた土地を離れて、別な環境に身を置き療養する**転地療法**の一つが砂浴です。「**太陽の光**」「**おいしい空気**」がカラダを元気にし、「**打ちよせる波音**」を耳にするだけでもリラックスできます……自然がヒトの治癒力を高めてくれるのです。

むくみ、宿便(便秘)、リウマチ、自律神経失調症、などが、砂浴でどのように変化するかをご体感ください。陰性の肥満の方の痩身にも効果が期待できます。

## 砂浴実施要綱

1. 時期: 海水浴シーズンとその前後に行いましょう。
2. 場所: 人が大勢集まる場所より、やや離れた(ひと気の少ない)場所が良く、潮の干満で水が入れ替わる境目辺りに位置取りします。他の人が埋まった場所は避けます。
3. 方法: **椅子型に穴を深く掘り、首を楽な体勢に整えて肩まで埋めます。3時間以上埋まることをオススメします。**
4. 飲料: **身体に良い水(SOD作用のある無農薬栽培のお茶などでもOK)を手元に置き、どんどん飲みましょう!** ⇒ 体液の浄化と入替えを図ります。  
\* SOD=「活性酸素分解酵素」のことで「抗酸化」を意味します。活性酸素は身体の酸化を高めて老化を促進し、生活習慣病などの大きな元凶ともいわれている有害因子です。
5. 服装: **なるべく露出が多い状態**で入ります。露出部分は日焼けを防ぐよう工夫しましょう。



## NPO法人 日本キネシオン協会(JKA)とは

誰もが“**自分の健康は自分で守る**”という理念から、家庭療法・民間療法・手技療法を始めとする各種代替医療を学問的に体系立てた「安全で」「害のない」「即効性」を実証している“**ダイナミック・キネシオ・シナジー(DKS:筋機能調整)療法**”の研究をさらに深め、広く国民に普及し、国民の健康維持・増進の一端を担い社会に貢献する特定非営利活動法人です。