

## ●胸腺ノック

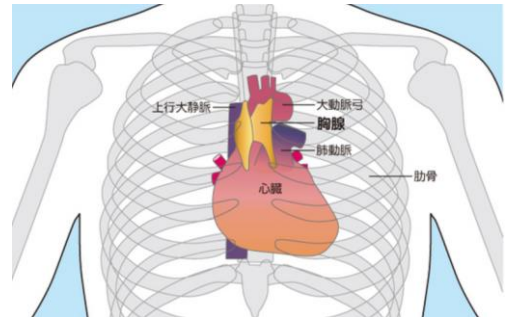
### 〈ノック式胸腺刺激法 開発者：福生吉裕〉

免疫細胞のNK細胞、ヘルパーT細胞、キラーT細胞を活性化することが研究によって示されている方法をご紹介します。

胸腺について

胸腺は、胸部の中央の前（腹）側に位置します。胸腺は免疫と関係のある役割を担っています。血液中には免疫を担当する細胞が何種類もありますが、胸腺と関わりがあるのは主にT細胞

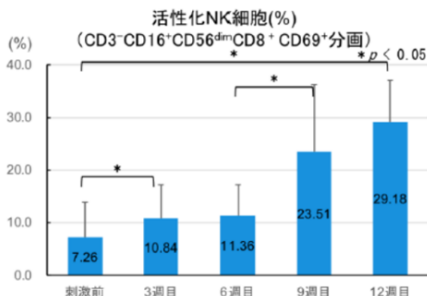
（胸腺のthymusから”T”が命名されています）です。一般に、骨の中（骨髄）で作られたリンパ球は、成熟したT細胞に変化していきます。そのときに、胸腺はT細胞にこの教育をするところです。



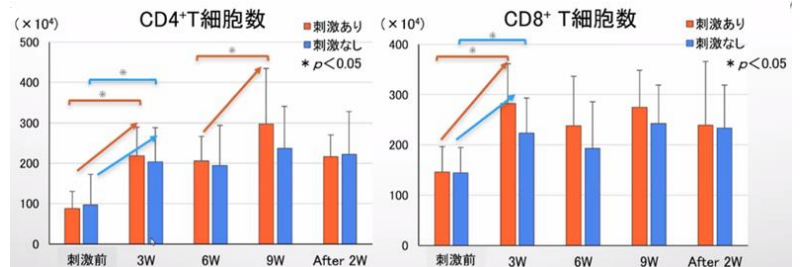
## ●研究で行われた方法



- ①自然な体形から
- ②両腕を胸の高さにあげ、両肩をそらして3回伸展する
- ③胸骨部〈心臓よりやや上方〉を3回叩き、胸腺を刺激する
- ②と③を一連の動作として10セット、1日2回（朝、晩）行う



胸腺刺激に伴う活性化NK細胞の変化 n=16



ヘルパーT細胞 (CD4<sup>+</sup>)、キラーT細胞 (CD8<sup>+</sup>) の変化 n=18

## ●この胸腺ノックを未病ケアの実践として、日常生活の中で活用しましょう

例) 食事の前に 散歩をしながら 歌を唄いながら...  
自分なりの方法で取り入れると良いと思います

参考に李節子さんのシャッキリ体操の動画 (YouTube) をご覧ください



(QRからご覧になれます)

