

春禪洞

★経穴のはなし★

経穴

◆診断にも治療にも使われる場所◆

太田 順康

東洋医学では身体の中を巡って生命現象を維持しているものを「気血水」としています。「気」とは目に見えないけれど、その働きで存在が判るものを言います。空気が、気分、などです。人体では精神作用、神経系などの働き、ガスの動き、呼吸の出入、エネルギーなどをいいます。「血」は血液だけでなく、血管系の働きをさします。「血」には体液全般をさすときと、「水」体液のうち色の無いものを別けるときの場合があります。この気血が身体を巡る経路を「経絡(けいらく)」といいます。この経絡の上にある、圧痛や動悸など反応する場所を「つぼ」といいます。主な経絡は14本ありそれぞれが五臓六腑と密接に関係しています。

病気になる、その臓器に関係している経絡上の経穴に圧痛や、しこり、色変、などの変化が現れます。またその経穴に、お灸、指圧、鍼などで刺激を加えることでその病気を治すことが出来るものです。経穴は全部で365あり、それぞれ名前がついています。頭のてっぺんにある「百会」や膝の下にある「足の三里」などは比較知られています。「足の三里」膝のお皿に親指をかけ、残る4本の指をすねの外側にあてたとき中指が指す点です。胃腸の弱い人はここに圧痛が出ることが多くあります。消化器系の諸症状、足腰の異常、全身の疲れを取り健康を増進するツボとして知られています。松尾芭蕉の「奥の細道」に旅の準備として、ここにお灸をすえる様子が書かれています。

「百会(ひゃくえい)」頭てっぺんにあります、左右の耳の一番高い所を結んだ線と身体の真ん中を通る線が交わる所です。赤ちゃんのとき頭のてっぺんでトクトクしている所です。めまい、疲れ目、頭痛、首、肩凝りなどのツボです。まっすぐ下りて行くと肛門に届くので痔にも良いツボです。

「肩(けん)井(せい)」後首と肩先の丁度中間にあります。肩凝り、五十肩、疲れ目、寝違いを治すツボです。

「三陰交(さんいんこう)」足の内くるぶしの上端から手の指4本分上で脛の骨の際にあります。女性のツボと

すこやか教室

曜日と時間：毎週金曜日 11:00～12:00

参加：無料

指導：原 菜奈美(理学療法士)

<3月の予定>

約5年、長女が1歳の時から携わらせていただいたすこやか教室の室内運動を、今月までとさせていただきます。皆さん、楽しい時間を本当にありがとうございます。最後のすこやか教室では、自宅で手軽にできる運動を総まとめしたいと思います。今まで行ってきた室内運動の中で、皆さんが日常で取り入れやすいものを中心に行いたいと思いますので、ぜひご参加ください。

14日(金) 28日(金)

- 棒体操でストレッチ
- 自宅でできる運動まとめ
- 頭の体操

お知らせ

§漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範、岐阜県漢方研究会会長、岐阜薬科大学「漢方学」講師)

今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

13日(木) 17日(金) 24日(月)

§3月の休診日

3日(月) 6日(木) 7日(金) 10日(月)

21日(金・春分の日)

よろしくお願ひいたします。

云われていて、足腰の冷え、月経不順、不妊症、更年期障害、などに効果があります。また妊娠中には安胎、養胎のツボとして安産のためにお灸をします。

ツボの探し方 ツボの位置をみて、大体の位置を決めてまず軽く擦ってみる、次に痛みあげたり、押し下したりして他の場所より圧痛、こり、しこり、冷え、ほてり、などある所をさがします。次回家庭で出来るツボへの刺激の仕方をお話します。(つづく)