

# ★経穴のはなし★

## 経穴

### ◆ツボへの刺激の仕方◆

指圧、お灸、鍼

太田 順康

鍼はツボによっては動脈が通っていたり、神経が走っていたりして、鍼をしてはいけないツボが沢山あり、鍼灸師の資格がないと無理ですが。

鍼に代わる刺激では、磁石の粒などを貼る形式のものが市販されています。またはアルミホイルをご米粒大に丸めて貼ったり、1円玉を貼っても効果があります。

お灸は直にする直接灸は傷跡が残ったり、火傷痕が化膿したりして難しいので、市販の台座の上に艾をセットしたものや、艾を棒状に巻いてツボの上にかざすものなど安全なものが出回っています。どちらにしても熱く感じて我慢が出来なくなったら、はずします。

刺激の必要なツボほど中々熱く感ぜず時間がかかるものです。タバコの火をツボの上にかざしても同じ効果がありますが、受動喫煙になるので止めた方が良いでしょう。

また、生姜やピワの葉、塩などの上に粗めの艾を置いてお灸する間接灸も効果があります。

各地のお寺などで行われるほうろく（素焼きのママなどを炒る道具）を被ってお灸をする「ほうろく灸」も頭の百会への間接灸です。

簡単なのは指圧、マッサージです。

押す=手のひらか、指先で押す、5～6秒位押したら、すっと一気力を抜きます。これを数回繰り返す。

揉む=1本の指の腹で柔らかく円を画くように揉む。嫌な痛みがあるときはそれ以上やってはいけません。

前回解説したツボの他にも簡単に刺激出来る有用なツボが沢山あります。

壇中=左右の乳頭を結んだ線上で胸の骨上にあります。不安になったり、動悸がしたりしたとき自然に手がいく場所です。不安、イライラ、不眠を治すツボです。講演など人前でお話をするとき軽く指先で叩くとあがらないで済むそうです。

関元=お腹の正中線の上でお臍から指の横幅4本分下の所です。全身の気が集まる重要なツボです。



# 竜禪洞

## すこやか教室

曜日と時間：毎週金曜日 11:00～12:00

参加：無料

<4月の予定>

原菜奈美さんのすこやか教室（屋内）は、都合により3月で終了しました。4月は屋外のみとなります。

今年があつという間に春が訪れ、草花も若葉も元気に伸びはじめています。自然の営みを楽しみながら松尾池へ、百々が峰へ、ゆっくり歩いてみませんか。

4日（金） 11日（金） 25日（金）



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。

7日（月） 21日（月） 28日（月）

### 4月の休診日

3日（木） 14日（月） 17日（木） 18日（金）

よろしくお願ひいたします。



下腹部の臓器全体特に子宮、膀胱の働きを良くするツボです。顔尿気味の人、月経痛、月経不順や、不妊症、不育症などにも応用されます。またお腹や足の冷えの強い人は、前回の三陰交と関元に温刺激を加えると効果的です。また小腸の働きも良くしますので、消化吸収が良くなり、過敏性腸症候群にも効果があるツボです。

「しわを防ぐツボ」養老と懸髎を心地よい位の方で10回位刺激します。

養老=手首の小指側の突起から指の横幅1本分肘の方へ寄った所。

懸髎=眉毛の下側の線の高さでこめかみ側の髪の毛の生え際にあります。どちらも軽く押して気持ちの良い場所です。しわを防ぐのであって、しわを治す訳ではないので悪しからず。（つづく）