



つぼの話

今回は、つぼの話をして頂きますが、皆さんはつぼについてどのようなイメージを持たれていますか？

- 押せば身体の調子が良くなる所？
 - 肩こりや腰痛などの時に反応が表れる所で、押したり揉んだりすると気持ちがいい所？
 - 武道などで使用される身体の急所できつく刺激すると危ないところ？
- など人によってつぼと言われても色んなイメージがあると思います。

つぼというと、どうしても古代の中国が頭に浮かびますが、つぼとはどういったモノなのでしょう？

中国の古い石碑には右の様な字が彫られています。
なんて読むかわかりますか？
これは一文字で『天人合一』を表しています。



古代中国で発生した東洋医学では、宇宙全体と人間の身体を対応させて考えました。自然界、宇宙全体を『大宇宙』個人個人の人間を『小宇宙』といった感じでした。

そして自然界で起こる現象を、人間の身体の中で起こる現象にあてはめて考えました。

今回の話つぼに関してだと、書物によって多少のバラつきはありますが全部で360穴あると言われていています。これは古代中国の1年の日数と同じです。そしてつぼとつぼを結んでいる経路これは経絡といますが経絡は12本あります。これも1年の12ヶ月に対応させていたり、古代中国に流れていた12本の河川の数に対応させたりしています。東洋医学の原点は自然と人間の調和を第一に考えました。これは今で言う、自然のリズムにあった生活、季節に応じた生活がどれ程大切かを教えてくれていると思います。

体内ではつぼは、肝臓、心臓、肺、腎臓、胃腸、膀胱などの五臓六腑に連絡しています。胃が痛いときはこのつぼ、飲みすぎなどで肝臓が弱ったときはこ

のつぼといったような使い方が出来るのはここからきています。

ですので、つぼを押すと全身の弱った五臓六腑の状態を正しくすることが出来たり、その季節に上手く身体を順応させていくことが出来ます。もちろん肩こり、腰痛にも効きます。この場合は痛みのある場所を直接押すことによって、その場所の血行を良くして痛みや凝りを軽減していきます。こういう風に痛い場所を直接押す場所のことを、阿是穴(あ〜ここ、つぼ)といいます。

今日のつぼ



今日は肩こりと食欲増進、消化促進のつぼのご紹介と、認知症予防の指圧マッサージを紹介します。

天柱(てんちゅう)…首の後ろの髪の毛の生え際にある、2本の太い筋肉の外側のくぼみ。

【首の凝りに効果があります。】

風池(ふうち)…首の後ろの生え際で、2本の太い筋肉の両外側をわずかに離れたくぼみ。

【首の凝り、頭痛、のぼせ、めまい、風邪の初症状に効きます】

風府(ふうふ)…後頭部、髪の毛の生え際の真ん中を指幅2本分ほど上がったくぼみ。

【風池と同様に首の凝り、頭痛やめまい風邪の初症状に効きます】

肩井(けんせい)…首の後ろの根元と肩先の中間のところ。

【肩こりには最もよく使われるツボです。】

翳風(えいふう)…耳たぶの後ろのくぼんだ所

【首の側面の凝り、耳や歯の疾患に効果的です。】

中脘(ちゅうかん)…腹部の中心、みぞおちとおへその中間

【食欲不振、腹部のマッサージと併せれば内蔵機能の調整に効果的】

育俞(こうゆ)…おへそから指1本分外の両側

【消化機能の調整、腹痛・下痢・便秘にもよい】

足三里(あしさんり)…むこうずねの外側、膝を手で覆うとき中指の当たるところ

【食欲増進、全身に活力をいきわたらせる】

衝陽(しょうよう)…足の甲にあり、足の2番目と3番目の指の間を上って行って、指が止まる所

【心因性の食欲不振に効果的】

つぼ押し

それでは、つぼを押してみましよう。

今回は、一人でも出来るつぼ押しをしてみましよう。

押し方ですが、強さはあまり強いと危険を伴いますし、弱すぎると効果が薄れます。力加減は5～10kg

くらいがちょうど心地よい強さになります。体重計を指で押してみられるとおおよその強さがわかると思います。人にしてあげるときは体重を手に乗せるようにすると上手く圧がかかります。

コツとしては、先ずゆっくりジワーっと圧をかけて、適度なところで数秒押しただまにします。そしてまたゆっくりと力を抜いていきます。



→まずは頸を押してみましよう。

頸の付け根には天柱・風池・風府などのつぼが並んでいます。押し方はひじを左右に張り出して、両手で頭を抱えるようにして親指で押します。



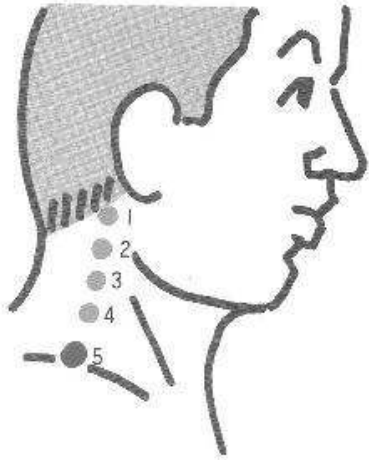
←次に二つの天柱をつまむように揉んでみましよう。こうすれば、うなじのコリに効果があります。



これで首の付け根とうなじを押しました。

↓次は翳風を押します。

翳風は耳たぶの後ろのくぼんだ所です。少し痛みのある人は弱めの力加減で押してください。首の側面が凝る方は、このときに鎖骨にかけて耳から下りる太い筋肉の後縁を5箇所くらいにかけて押していくとさらに効果的です。



→次は肩のつぼ
肩井にいきます。
肩井を押すときは、
片手は指先に軽く
力をこめるように
して肩をつかみ、
もう一方の手は肘
を包むように支え、
肘を上下に動かし
ます。てこの原理
を利用することで



楽に刺激が出来ます。左肩は右手で、右肩は左手で
やってみましょう。

最後に認知症を予防する指圧をやってみましょう。

いったん脳細胞が萎縮してしまうと再生はしません。脳細胞が萎縮することに伴って現れる、物忘れやボケの症状が出ないように日ごろからの予防がとても大切になります。

① まず左右五本の指をやや開き気味にして頭に当てます。この時は指先にしっかりと力が入るようにしましょう。

【生え際からうなじに向けて、6回くらいで押してみましょう】

② 両手を重ねておでこ事と頭のとっぺんの間くらいを10秒ぐっと押します。次に頭のとっぺんを10秒、後頭部を10秒押します。

そして最後に頭を挟む様に側頭部を10秒押します。

③ 仕上げに②と同じ場所を、重ねた手を震わせて押してみましょう。

どのつぼを押すにしても、繰り返す事で効果が表れてきます。一度に急激にやるより、ゆっくりとした刺激を長い期間するように心がけてくださいね。

参考文献 図解・よくわかるツボ健康百科 芹澤 勝助
浪越式 秘伝指圧 浪越 徹

はり灸治療には健康保険が使えます。

当院でお渡しいたします同意書を使用させていただく事ではり灸治療に保険が使えます。治療費につきましては、保険適用30分治療で¥950

60分治療で¥2800です。30分治療は週1,2回来られる方で慢性的な疾患を長期的に治療していきます。

寝たきりの方、介護が必要な方につきましては、保険による出張治療もいたしております。費用は30~40分で¥500です。