

当法人の機関誌「楽西」から抜粋しましたワンポイントレッスン

当施設の所長が書いております！！

★ 肩こり ★ (楽西110号)

今回は肩こりについてお話させていただきます。

肩こりは、日本人に多く、欧米人にはないと言われています。肩の筋肉の伸縮、同じ姿勢の継続、考え過ぎ、悩み、ストレス、日常生活の中に肩こりになる原因はいくつも存在しています。肩こりを放っておくと、頭痛、吐き気、イライラ、仕事が捗らないなど日常生活の質を低下させることとなります。

では、自宅でできる肩こりの見分け方と、対処法を紹介します。

まずは、誰かに、後ろからどちらの肩が上がっているかを見てもらいます。もし左肩が上がっていたら、左肩に凝りを強く感じ、同時に右の肩甲骨（肩甲間部）にも凝りがあることが多いと言われています。凝っているエリアが解ったら、マッサージをしてもらう時に、バランスよくアプローチしてもらいましょう。必要なエリアには十分に、そうでないエリアには、それなりに、です。

そして「シンパシーポイントアプローチ」が重要です。

シンパシーポイントとは、マッサージをする側が思うポイント（凝り）と、マッサージを受ける側がしてほしいポイント（凝り）が一致することです。する側、される側のポイント（凝り）が一致してこそ、凝りがほぐれ、体が楽になるのです。そして、爽快な日常生活をおくることができるのです。

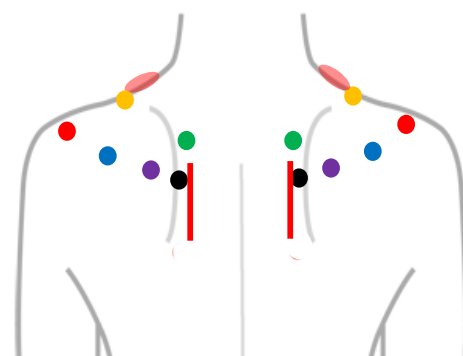
■肩こりに効くポイント及びツボ■

【ツボ】

- ◎肩井（ケンセイ）肩の端から12 釐前後●
- ◎乗風（ヘイフウ）※図参照●
- ◎巨骨（ココツ）※図参照●
- ◎肩外兪（ケンガイユ）※図参照●
- ◎曲垣（キョクエン）肩甲骨の上の内側の角●
- ◎膏肓（コウコウ）肩甲骨沿いの内側真ん中あたり●

【ポイント】

- ◎頸と肩の移行部 ●
- ◎頸脇肋筋（胸椎3～7の3横指外） —



さあ、みなさん、体は資本です。体には手当が必要です。揉み、指圧どちらでも得意な方法でやってみてください。大切なのは、思いやりの気持ちです。

みんなでポイント（ツボ）を覚えましょう。

★ 腰痛 ★ (楽西111号)

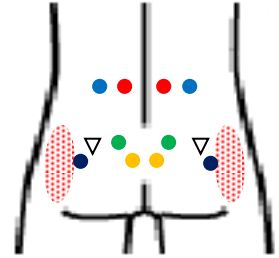
腰痛は、今や国民病と言われていています。では、あなたの腰痛はどこからでしょう。

筋肉、筋膜、靭帯、関節、ストレス（精神のバランス）による腰痛はらくさい治療院へどうぞ。

椎間板、神経、骨折、内臓の病気による腰痛、太腿や足先まで痺れがある、動いていなくても痛みが強い、夜間に痛みが強くなる、急な動作・転倒・くしゃみなどで、腰が痛くなり動けない場合はまず整形外科で受診をお勧めします。

□■□慢性腰痛によく効くツボセラピー (図参照)

- ◎腎俞 (ジンユ) ●
- ◎大腸俞 (ダイチョウユ) ●
- ◎志室 (シシツ) ●
- ◎次髎 (ジリョウ) ●
- ◎上後腸骨棘 (ジョウコウチョウコツキョク) ▽
- ◎胞盲 (ホウコウ) ●
- ◎中殿筋 (チュウデンキン) ●



など。これらのツボは、受ける側が、(イタキモ※)と感じるくらいの強さで、もむか、指圧をしてみましょう。千年灸でもよく効きますよ。

※イタキモって何?…痛みに似ているのだけど、とても心地よく気持ちいい感覚のこと。

□■□シンパシーポイントのすすめ

シンパシーポイントとは、受ける側がして欲しいと思うポイントと、アプローチする側が思うポイントが一致すること。両者の思いが一致し、共感することで、腰痛に効果的なツボ (シンパシーポイント) となるのです。

□■□現在の腰痛の特徴って?

現在、腰痛の8割がCTやMRIによる所見がないと言われていています。腰部そのものには異常がないのです。これを、非特異的腰痛と言います。

この腰痛の原因はストレスです。脳がストレスを感じ、腰に痛みを起し、ストレスフルな状態を知らせ自分の体を守ろうとしているのです。人間ってスゴイッ。

□■□では、そんな腰痛をどうしたらよいでしょう?

近年、原因が解らない腰痛を何年も抱えていた人の症状が、趣味に没頭したり、誰かに話を聞いてもらったりすることで改善されたと報告されています。この非特異的腰痛は、現代が生み出した、心の叫びなのかもしれません。

今日も時間に追われ、人間関係に悩み、言いたいことを言えずに過ごしていませんか?

そんな中、少しでも、ほっこりするひと時が必要ですね。

みなさん、明るく、笑顔で楽しい時間を過ごしましょう。

★ 更年期症状 ★ (楽西 112号)

今回は更年期症状について、みなさんといっしょに勉強していきたいと思います。

□■□更年期症状は大きく3つに分類できます。

1. うつ状態 (心が風邪をひいている状態)
2. 卵巣機能低下 (ホルモンバランスが安定していない状態)
3. 自律神経症状 (相手に解ってもらえない体調不良な状態)

□■□ここでは、自律神経症状にフォーカスしましょう。

自律神経症状

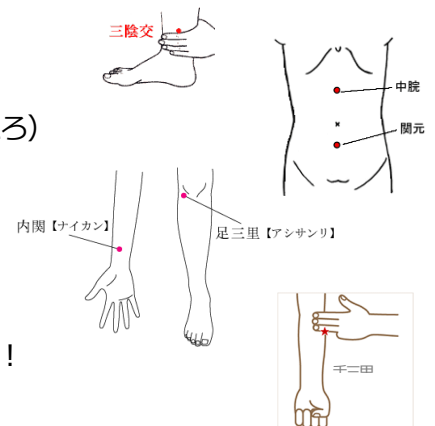
- ①ホットフラッシュ ②動悸 ③めまい ④肩こり、腰痛 ⑤喉の詰まり感 (ヒステリー球)
- ⑥疲労感、倦怠感 などなど

□■□はり治療が効果的

自律神経症状には、なぜかはり治療が効きます。根拠はまだはっきり解っていませんが、はりの刺激が自律神経を支配している脳のある部分と関係していると言われています。

□■□自宅でできるツボセラピー (図参照)

- ◎手三里 (肘を曲げた時にできるシワから指2本位手側)
- ◎内関 (手のひら側で横シワの中央から肘の方に3~4cm上がったところ)
- ◎足三里 (膝の皿の下、靭帯の外側にある窪みから指幅4本分)
- ◎三陰交 (足の内側のくるぶしの上、指幅4本分の骨のきわ)
- ◎関元 (お腹の中心線上でおへそと恥骨の間)
- ◎中脘 (みぞおちとおへその真ん中)



これらのツボに拇指でアプローチしてください。千年灸をすえてもOK!

□■□シンパシーポイントアプローチのすすめ

シンパシーポイントとは、受ける側がして欲しいと思うポイントと、アプローチする側が思うポイントが一致すること。両者の思いが一致し、共感することで、症状に効果的なツボ (シンパシーポイント) となるのです。

*****☆*****☆*****☆*****☆*****☆*****☆*****

更年期症状は男女共に経験します。特に女性に多い症状です。何歳くらいで、どれくらいの期間かは人それぞれに異なります。

大切なことは、自分が更年期の症状を少し知っておくことと、周囲の理解です。相手の症状は解ってあげられないかもしれませんが、理解しようと思う心は大事です。

もし、側に更年期症状で苦しんでいる人がいたら、その人の話を聴いてあげてください。

それだけでも少し楽になるんですよ。

是非、お試してください。

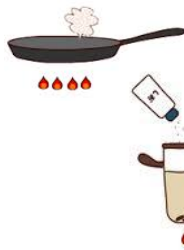
★ 長 寿 ★ (楽 西 113 号)

□■□長寿と食事

現在、日本は長寿大国。その理由として、和食が体に優しいと言われています。
特に、米（玄米）・野菜類・豆類・めか漬けなどが体にパワーを与えるようです。

～玄米スープのすすめ～

玄米にはビタミンB2が豊富に含まれています。
ビタミンB2は粘膜、皮膚、疲労回復などに関係していると言われています。
体も温まりますし、何よりスープで食べると、胃に優しいところがよい点ですね。
しかも、美肌に効果絶大なのです。是非、試してみてください。
今日は、スーパーで玄米が売れるでしょうね。



<作り方>

- ①玄米を洗う。
- ②よく水を切る。
- ③玄米を炒る。(20分から30分)
- ④水を入れる。
- ⑤昆布、だし、梅などで味をつけるとなおいし。



□■□長寿とあん摩鍼灸

～シンパシーポイントのすすめ～

マッサージをする側が思うポイント（凝り）と、マッサージを受ける側がしてほしいポイント（凝り）が一致することです。

する側、される側のポイント（凝り）が一致してこそ、凝りがほぐれ、体が楽になるのです。
そして、爽快な日常生活をおくることのできるのです。

□■□自宅でできるツボセラピー

～ツボセラピーで、自律神経のバランスを整え、免疫を高めましょう～

- ◎ 血圧の症状には **内関**（手のひら側で横シワの中央から肘の方に3～4cm上がったところ）
- ◎ 鼻、腸の症状には **手三里**（肘を曲げた時にできるシワから指2本位手側）
- ◎ 不眠症には **失眠**（足の裏側、かかとの中央の少しへこんだところ）
- ◎ 喉の症状には **太衝**（足の親指と人差し指の間をなぞり一番へこんだところ）

さあ！みなさん、自分にも誰かにも実際やってみてください。

あら不思議、症状がましになりますよ。大事なことは、イタ気持ちいい刺激が入ることです。
また、お会いしましょう。