

2018年 7月号

へそ按腹たより



へそ按腹普及会日本事務局

【ご挨拶】

まだ梅雨もあけないのに真夏のような暑さがやって来ました。熱気はテレビの前でも最高潮！ 夜毎にワールドカップの熱い興奮で、睡眠不足になっていませんか？ 普段はあまりテレビを見ない人もこういうシーズンは特別で、夜も目を凝らして応援しているのではないのでしょうか？

暑い時期に睡眠不足でいると、疲労回復の妨げとなりますから、わずかの時間でも良いので昼寝しましょう。

また、いつも話題になるのが熱中症です。適度な水分補給が必要です。それとともに、身体に水を溜めすぎないように汗をかかせる必要があります。気温が比較的涼しい時間帯を選んで、散歩をしたり、体操をしましょう。大きく身体を動かしてください。

そして意外なことに、夏が一番胃腸を冷やしやすい時期です。冷たい物が嬉しい季節ですが、一気に飲まないこと。少しずつゆっくりと飲みましょう。

今年迎えた韓国からの留学生は、だいぶ日本に慣れて来ました。アフリカでは、新しいクリニックの場所がみつかり、準備に勤しんでいるとメールが来ました。現地在住の日本人が8月には来院されて、次の展開について打ち合わせする予定です。

希望を感じる日々です。皆様ありがとうございます。

【活動報告と按腹情報】

胃土の邪

貧血がひどく、腰痛持ちの40代の女性が来院されました。最初は肝を中心に、腸骨内側や大転子を治療しましたが、仙骨の痛みは改善しませんでした。

再度お腹全体を診察したところ、胃土でも中心の部分である任脈のライン、縦に太いスジを見つけました。中脘近辺に按腹をくわえ打鍼しました。すると胃土を始め、下腹部の膨らみが空気を抜いたようにみごとに凹みました。

へそ周りの邪

これからますます湿気と気温が上がります。この時期に発症しやすいのが動悸息切れです。夏は心臓に負担がかかり易いからです。

来院した60代の女性は、階段や家事仕事をするだけで

動悸がし、胸が苦しくなると訴えていました。お腹を診るとへそ周りに邪が入り込んでいました。大小腸のゾーンを治療することにより、2回で症状は劇的に改善しました。

肝の邪

6月の一般定例会は自律神経失調症がテーマで、大転子周り、縦に走るスジの取り方を勉強しました。この場所は色々な症状の反応が出ます。腰痛やギックリ腰、椎間板ヘルニア、ガンなどの難しい病気に対して、臀部の凹みから大転子に張り付くスジを、いかに按腹してほぐすかが問題です。そのほか脇腹や鼠径部、大腿四頭筋などにスジを感じとれます。大きく掴んで、ゆっくりと引っ張り上げます。指先にグリグリした凹凸や、細いスジがバラけた感じが伝わります。注意しなければならないことは、触ってはならないスジがあることです。

一般定例会にはどなたでもご参加いただけます。

按腹体操教室

毎月 第2木曜日 午後2:00~4:00

最初に全体按腹を行います。手ぬぐいを用いて脇腹や仙腸関節付近をさすります。長い手ぬぐいを両手に巻きつけ、お腹全体に乾布摩擦。素手でやるより効果的です。

参加資格 どなたでもご参加いただけます。

参加費 3,700円

セラピスト認定講座

2018年8月4日(土) 5日(日) 9:30~17:00

お待たせいたしました。夏の認定講座を開催いたします。テーマは”高血圧と動脈硬化など”です。ご質問、ご希望に応じますのでお申し出ください。鍼灸師の方には、按腹と同時に鍼の打ち方を伝授いたします。

詳しくは治療院ホームページをごらんください。

YouTube 会員についてのお問い合わせ先

【へそ按腹普及会(すぎやま按腹鍼灸院内)】

電話: 03-6206-2666

メール: heso.ampuku.hukyukai@gmail.com