

2017年9月号

へそ按腹普及会 日本事務局

## へそ按腹たより



### 【ご挨拶】

今年記録的な長雨の夏ですが、お盆を過ぎて朝晩の空気に秋の気配を感じるこの頃です。

明け方には気温も下がるため、夏風邪が増えてきました。就寝時には昼の暑さが残り、エアコンや扇風機が必要な時もありますが、風が直接当たらないようにお気を付けください。夏の疲れが出やすい時期でもあります。

このような季節の変わり目にはぜひ按腹していただきたいところがあります。それは胃土です。胃土から脾は土の性質を持ち、植物の命、エネルギーを育む場所です。一番守るべきところですよ。

体の真横から前中央に向かって、グーの手でさする、肋骨の高さから脚の付け根、鼠径部の高さまでずらしながら丁寧にさすってください。

### 【活動報告と按腹情報】

#### ぎっくり腰

ぎっくり腰の患者さんが多く来院されます。夏の疲労が腰に溜まって腰痛を引き起こしているようです。こういうタイプの方は章門あたりをさすります。脇腹全体ですが、特に真横の肋骨の切れ目あたりになります。指先を肋骨の下に当てながら、骨を持ち上げるように按腹してください。

また、骨盤から脚の付け根あたり（環跳）を軽く叩き叩打法を行ってください。

#### 五十肩

意外と五十肩の治療は難しいものです。実邪の範囲が背中から腰全体、時には大腿部まで広がっているからです。以前は脇腹全体、脇の下、肋骨全体を按腹するようにお伝えしてきたのですが、肋骨の縁を丁寧に按腹する方がより早く改善することがわかってきました。指先を骨に引っ掛けるような感じで肋骨の下端を丁寧に按腹してください。心（胸骨の上）も軽くさすりましょう。

### 不妊の方

不妊の方は大腿部に邪が溜まる、いわゆる下半身太りという特徴があります。痩せ型の方は脂肪ではなく硬いスジが入り、大腿部全体が張っています。叩くと痛みを感じたり、弾力性がないため響く感じがします。脚の付け根から、大腿部付近の肝のゾーンを按腹すると良いでしょう。

### 仕上げの手技

皮膚の、出来るだけ表面にごく軽く刺激を加えます。チクチクと痛い所を探します。

境界線の目印はシワですが、虚になっているお腹の凹みを優先してください。坐位で息を吐き、お腹を凹ませるとくぼみが出ます。

腰骨の付近や、大転子という大腿骨の付け根付近に凹みが出やすいです。

### ～～玄米と青汁～～

先日ニュースで特保認定の青汁による肝機能障害が報告されました。薬物は身体を冷やし、胃腸や肝臓に負担をかけることとなります。

桑玄米はそれら全ての問題を克服するために開発いたしました。

### 10月21(土)22(日):2級セラピスト認定講座開催

夏季認定講座は「痛みをへそ按腹でとる方法」に特化した内容でした。参加者は再受講者も含めて11名、実技中心に進められたので、見事に仕上げの手技をマスターし、施術ができるようになりました。次回、秋の認定講座を10月22(土)23(日)日に開催いたします。詳しくは治療院ホームページをご覧ください。

### YouTube 会員についてのお問合せ先

【へそ按腹普及会（すぎや9ま按腹鍼灸院内）】

電話：03-6206-2666

メール：[heso.ampuku.hukyukai@gmail.com](mailto:heso.ampuku.hukyukai@gmail.com)

