



## 春号

## 【ご挨拶】

満開の桜を横目に足早に通り過ぎるしかない忍耐の春を迎え、今年はただ用心深く油断せずにコロナの災禍が通り過ぎるのを待ちわびております。闘うにはあまりにも未知で危険なウイルスですから、感染しないようにマスク、手洗い、うがい、そして何よりも人の多い所を避けることが大切でしょう。感染予防、免疫力を高めるためには、バランスのとれた栄養、十分な休養、適度な運動は言うまでもありませんが、身体の酸化が重症化の原因と言われておりますので、ビタミンCをしっかりと摂ることをお勧めいたします。また体温（平熱）を高く保つことも大切です。日光浴（手だけ陽に当てても効果がある）、生姜スープや野菜たっぷりの鍋、海藻類・のりは特にお勧め、深呼吸（鼻からゆっくり吸う）など工夫してみてください。

按腹のポイントは肋骨と腸骨（骨盤）のまわりです。肋骨・腸骨の骨に沿って、骨の際を丁寧に按腹なさってください。万一感染しても軽く済むように準備を怠らず、ピンチをチャンスに変えていかれるように過ごしましょう。

## 【活動報告】

コロナウィルス対策

3月から治療時間を変更しております。人形町治療院では、火・木・金曜日、12時・1時・2時の受付のみ、柏治療院では日曜日、3時・4時・5時の受付のみ施術しております。混んだ電車に乗らない、患者様にも乗せないためです。

常時換気し、ベッドは毎回強アルカリ水で除菌いたします。手の消毒とマスク着用は全員にお願いしております。

発熱・咳の症状が出た場合、来院をお断りし医師の診断をお願いしています。

虚実

鍼の施術を行う場所は“虚である凹み”と“実である凸”がはっきりとしている場所のみです。へそ裏も同様です。起立筋は盛り上がり実を呈し、その近くに凹みがあり、虚となります。ただ張っている

場所は軽く流してください。

正面のコリ

完全に実である堅いところは按腹を避けるのですが、ただ硬い場所は全体按腹をすべきです。子宮筋腫などでバンバンに張っているところは完全なる実です。お腹正面のコリは必ず軽くほぐしてください。特に胃土とへそ周りに邪が溜まります。軽く全体按腹を施すうちに反応のある場所がはっきりと中から現れます。今までのコリの概念が崩れ、明らかになったへそ按腹の全体手技＝お腹のコリを見つける確実な方法です。

心・脾・肺

肋骨の内側ですが、かなり胃土と重なる部分があります。心にしても水落の凹みの強い場所を按腹します。脾と肺も同じことが言えます。凹んでいる場所を探しながら按腹を加え、硬く張った場所は軽く流しながら少しずつ邪を払いのけます。胃土に重なる部分まで大きく払いのけてください。

按腹する時

必ず息を吐きながら行ってください。さする時も、引き上げる時も、挟み込むときも、息をゆっくりと吐きながら、お腹をへこましながら行ってください。

今後の予定

按腹体操教室・定例会の開催日時は未定です。定例会のテーマは「眼下疾患」「便秘」「乾癬」「寝汗」など身近な内容を予定しています。定例会・YouTubeのテーマのリクエストをお寄せください。順次取り上げてまいります。

YouTube 会員を募集しております。

YouTube 会員についてのお問い合わせ

【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](mailto:heso.ampuku.hukyukai@gmail.com)