



夏号

【ご挨拶】

コロナが終息しないまま夏を迎えました。重症化する方は少ないですが、高齢者や持病を持つ人はさらなる注意が必要です。按腹をなさってください。会食や勉強会などの集まりはできる限り避けていただきたいものです。油断なさらずに三密を避けることもお続けください。

今年は比較的涼しい日が続いておりますが、やはりこの季節は冷たい物が欲しくなり、生野菜を食べることも多くなります。冷蔵庫から取り出してそのまま口にするのではなく、常温に戻して召し上がることをお勧めいたします。できる限り火を通してから召し上がってください。

ソーシャルディスタンスを保つ生活はこれからの新しい生活様式になるのかもしれませんが、今までになかった新しい社会ができてくるのではないのでしょうか？今与えられている時間と距離の中、自分自身と向き合う・家族との関係を見つめなおす・仕事の仕方を考える、などなど未知の生活を迎える準備をしながら有意義にお過ごしください。

【活動報告】

免疫力アップ

見えない敵にどう立ち向かうか？ 基本的な三密を避ける事、手洗いうがいは欠かさない事、そして何より自己の免疫力を上げる事が重要になります。

では免疫力とは如何なるもののでしょうか？

それは本来自身が持つ各生理機能が正常に働いているかです。新陳代謝が正常になされ、たえず古い細胞が新しい細胞へと入れ替わる、約3か月で全ての細胞が生まれ変わります。それぞれの細胞の機能を活性化し、内臓の働きを良くすることで免疫力が強化されるのです。

肝、特に脇腹付近の肋骨や腸骨の骨の際を乾布摩擦すると良いと、以前からお伝えしてきましたが、それにプラスして肋骨内側・・・水落の凹み(鳩尾)から脇腹の肝まで広く、大きく乾布摩擦してください。

正しく準備をして、上手に乗り切りましょう。

胃土を叩け

すぐに効果が出ない患者さんに共通していることは胃土に分厚い邪が入り込んでいることです。脾胃の邪はたいへん根深いところがあります。

患者さんは様々な不調を訴え、大病する可能性が高いです。食べた後眠くなる、身体が重くなり思考能力が極端に低下するなどの症状は胃脾に邪が入り込んだ特徴的な状態です。

根気よく、丁寧に胃土の邪を取ることに、勝ち曳きの打鍼を使います。氣槌だけを使い、やや強めに胃土全体を叩きながら仕上げの手技を行います。改善するのに時間がかかります。

下にひく

関元あたり(下腹部)は気を引き下げ、上実下虚を解決します。どのような症状があっても、2~3回の治療の中に1度は火曳きの施術を行ってください。へそ下の反応を仕上げ手技とタッピングでとります。力が無い虚のお腹には軽く優しく、張って実邪がある場合は強めに按腹してください。

取材

骨粗鬆症について取材を受けました。

7月号のYouTubeでアップした内容と重なりますが、たいへん面白い内容になっています。

ご年配の方々が治療を受けると、必ず身長が伸びます。戻ると言った方が良いのかもしれませんが、へそ按腹で足腰が丈夫になり、姿勢が良くなった結果身長が伸びたという内容になります。わかりやすいように写真を載せる予定です。

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・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