

2021 年新年号

へそ按腹たより

へそ按腹普及会 日本事務局

新年号



### 【ご挨拶】

新年あけましておめでとうございます。

今まで味わったことのない混乱の 2020 年を越えて、いまだに先の見えない不安を感じつつ、しかしいつか収束した未来には、より良い新しい世界が開けるという希望と喜びが溢れています。

まだまだ厳しい環境が続く上、寒さが増してきますから、うがい、鼻うがいなどでしっかりと咽喉の粘膜を守りましょう。

ワクチンができましたが、効果はまだわかりませんし、かえって副作用も心配になります。自分自身の免疫力を上げることを第一に、部屋の湿度を常に 50%ほどに維持できるように努め、身体を温める食事＝ネギ・生姜・根菜などをいれた鍋物 etc.を摂り、自己管理をして賢く暮らしていきましょう。

按腹は最高の予防法です。肝の肋骨内側を中心に八の字に、それからお腹全体を按腹してください。

### 【活動報告】

#### へそ周り

へそは邪が集まりやすい所です。へそを中心に周りが盛り上がっています。その分へそが深い位置に入り込んでいます。へそは膀胱や腎のゾーンになりますが、へそ周りのコリは肝の昂りから来る場合が多くあります。肝腎同源と言って、肝の病は腎に出やすく腎の病は肝に出やすいのです。へそ下を火曳きの施術で丹田に気を集めてください。

按腹して最後の決め手がない時、へそを上下左右からつまみ、へそ自体をつぶすように按腹してください。自律神経の失調やうつ病、統合失調症など緊張の強い方には必ずへそつぶし按腹を行ってください。へそを大きくつまんで息を吐きながらへそを引き下ろします。加えてへそつぶし按腹を行ってください。

#### へそ裏の凹み

へそ裏は仙骨から尾骶骨付近の凹みを良く見てみましょう。その周りにつかみやすい皮膚や脂肪があるのですが、注意する所は脊柱起立筋、仙骨の上から首まで延びている筋肉です。腰椎の際・仙骨付近まで良く診る必要があります。まさにへその真裏です。

不眠症・精神不安・パニック症候群・統合失調症など精神疾患の方に対しては必ず用いるポイントです。へそ裏全体を軽く叩きながら、へそ自体を大きくつまみ（上下から指先でつぶすようにつまみ）引き下げるように按腹を行ってください。心・胃土の邪を一気に引き下ろします。火曳きの鍼です。

#### 糖尿病腎症

全国の透析患者数は 35 万人に上るそうです。原因の 1 位は糖尿病腎症で 40%を越えています。

糖尿病の方は多く来院されますが、胃土がフニャフニャです。柔らかすぎる＝胃の気が失われている、つまり生命力の低下を意味します。

腎臓の透析が必要になるほど病が進むと、浮腫が顕著になります。特に眼瞼に現れます。お腹の邪は下腹部全体に広がり、太いソーセージのような塊が、指先で少し圧を加えると良くわかります。按腹でうまくそのソーセージを取ると浮腫がとれ（尿が出て）、胃土には力がついてきます。検査結果も改善します。

#### 耳鳴り

風邪の後などに突然耳鳴りが始まる突発性難聴。へそ周りから腸骨付近を施術します。下腹部に力が無い、腎の弱りがあります。腎に問題がない場合は、肺から肝のゾーンに反応が出安いです。肋骨の際でするので、慎重に丁寧に按腹してください。

#### 今後の予定

体操教室・定例会の予定は検討中です。

YouTube 動画を通して皆さまのご質問やリクエストにお答えしてまいります。ご質問・リクエストをお寄せください。

個人レッスンを随時お受けいたします。

**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)