

2021 年秋号

へそ按腹普及会 日本事務局

へそ按腹たより

秋号



【ご挨拶】

道端に真っ赤な曼珠沙華が咲いて、秋の訪れに気付きました。暑さは残っていますが、さわやかな風が心地良く、歩くことが楽しい季節です。

コロナは一時期に比べればだいぶ落ち着きましたが、まだまだ油断ができません。

去年はインフルエンザがほとんど出なかったのですが、そのため免疫ができず、今年インフルエンザが流行るのではないかと医療者もいます。

こういった感染症対策としては免疫力と自然治癒力を高めることが必須です。先日はコロナに罹患し、糖尿の持病があるために重症化して入院した方から電話があり、電話で按腹の仕方を指示しました。治癒が早く、早々に退院しました。按腹は身体自身の力を発揮させてくれるのですね。

お腹のウィークポイントとなるコリをいかに按腹していくか？根っことなるコリが本当に見つけにくいと場合があるので、絶えず全体按腹をする必要があります。へそ周り・お腹はもちろん、肋骨・脚の付け根、自己免疫疾患がある方はへそ裏も注意して見て下さい。前回の YouTube でご紹介したように、軽く擦る、つまんで引き下ろす、そうして気になるポイントを見つけていきましょう。

凹みを見る

お腹の凹み、虚を中心に診て下さい。その近辺を特に意識して按腹してください。凹みは腰あたりにも、脇腹や肋骨の内側などにも見られます。へそすらも背骨に沿って凹むところをチェックしてください。

凹みやくぼみを見つけたら、その周りを全体的に按腹します。擦ったりつまんだり、胸の中心を走る胸骨の小さなくぼみから按腹してください。

太ももの外側にある出っ張った骨ではなく、脚の付け根から下を按腹してください。

ワクチン

ワクチンの接種はできるだけ受けた方が良いと思いますが、慎重に考えるべきことも多いように見受ら

れます。

ワクチン接種後数日して、身体がだるい、眠くて仕方ない、頭がボーッと目がかすむ、手足に力が入らないなど訴える患者さんが来院しました。

60代の男性は接種した翌日に、首と腕の痺れと痛みを訴えて来られました。いわゆるビール腹でした。肋骨の内側を擦ったり、つまんだりしながら、鍼を刺し、軽い刺激で按腹しました。すぐに腫れがひき、痛みがとれました。

友人の祖父が2回目の接種を終えて数日後くも膜下出血で倒れました。基礎疾患はなく大変元気だったそうです。コロナにも感染していました。

接種後は1週間ほど、こまめに水分補給しながら、直射日光は避けて下さい。

北海道の温泉

広い大地、土と草の薫りがほのかに漂い、木々が真っすぐに伸びている。なぜか空が高ーく、広ーく、身体全身が浄化されるようでした。身体を癒すには最高の場所です。

なんと言っても温泉がイイ!! 今回の温泉はモール温泉と言って、樹木の成分できているそうです。アルカリ温泉とは違うすべすべ感がありました。帯広は比較的雪が少なく、カラッとした天気、北海道の人も住みたいと言う町です。

少彦（すくなひこ＝一寸法師のモデル）という医療の神様を祀ってある帯広神社をお参りました。

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