

東洋医学の知恵

～自分で押せてすぐに効くセルフケア養生法～



日時 : 2022年7月3日(日)
AM10:00~12:30
開催場所: ヨガスタジオアピュアー

参加者の皆様



この度は、ワークショップにご参加いただき、どうもありがとうございます。
ございます。

まず、皆様にお伝えしたいのは、皆様はとてもすごい！ということです。
自分の不調を改善したい、もっと元気でいたい、家族の健康を守りたい。
そんな気持ちから、時間や手間やお金を使って、ご参加くださったのだと思います。不調に対し
て向き合い、前向きに解決しようと行動することは、誰にでもできることではありません。立派
です。まだ講座の始まりですが、今参加している時点でもう百点満点です。

ですから、この後はリラックスして聞いていってください。東洋医学は古代中国で生まれた
ものなので、難しい漢字や耳慣れない言葉が出てきて、疲れてしまわないように、足を崩して聞
いてください。

本やネットで調べて自分でツボ押ししてみても、合っているのかわからなくてやめた、とい
うお話をよく聞きます。今回はぜひ自分のツボを見つけて頂きたいと思います。お話する内容
はなるべく丁寧に冊子にまとめ、時間中は実技に時間を使って頂けるように工夫しました。ス
タジオ受講の方は触って教えられます。ZOOM受講の方は触れないぶん、たくさん質問してく
ださい。話の途中でもご遠慮なく。恥ずかしがり屋さんの方は、終了後にメールやSNSで連絡い
ただいてもかまいません。そして、終わった後におうちでのケアに役立てて頂けたら嬉しく思
います。

この時間が皆様とその大切な人の健康に役に立つものになるように、精一杯勤めさせて頂き
ます。

2022年7月 増永七生

自己紹介

私は教員として働いていましたが、うつ病と診断されて退職しました。七年経ってようやく毎日楽しく過
ごせるようになりましたが、不調の間はやりたいことができなかつたり、家族に八つ当たりしたりと辛く感じ
ることもありました。病気で感じる苦しみは、症状による苦痛だけでなく、不安、焦り、苛立ちなどの心理的な辛
さ、家族、仕事、お金の問題などの社会的な辛さも大きな割合を占めると感じます。

なぜ自分が病気になったのか、お医者さんと話しても分かりませんでした。理解したいという思いからヨガ
や東洋医学の道に入り、一つ気づいたことがあります。それは「自分の体の声を聞いていなかった」ということ
です。

うつ病の診断を受ける一年以上前から、ひどい頭痛に悩まされていました。頬に湿疹がたくさんできて、周り
にギョッとされたこともあります。月経前の腹痛や頭痛も強かった。病院に行きましたが、特に原因になる病気
があるわけではなく、ストレスや自律神経症状と言われました。今思えば、体は色々な形でSOSを出していたの
だと思います。私は「仕事に慣れれば楽になるだろう」、「みんな苦労してるんだから、私にもできるはずだ」と、
不調の奥にある体の状態を考えることができませんでした。薄々気づいていてもこの仕事を手放すわけにはい
かないと、力技で乗り切ろうとしていました。

今思えば、ストレスで体のあちこちに不調が現れて、肩が凝って頭痛が起こったり、免疫力が弱って肌が荒れ
たりしていたのです。それを長く続けた結果、新しいエネルギーを作る役割の胃腸すら弱って、起き上がれない
くらい消耗してしまっただけです。早めに仕事を辞めて休憩していれば、ここまで長引かなかっただけでしょう。

自分の病気は、なるべくしてなったものです。自分の考え方が変わらない限り避けられなかったですし、その
おかげで今の自分があります。病気を通じて自分の幸せについて考えることができ、ヨガや東洋医学に出会う
こともできました。後悔はありません。ですが、ならなくて済む人にはなっていて欲しくありません。不調がなくなり、
自分の好きなことをして生きるためのお役に立ちたいと思うようになりました。

このワークショップでは、セルフケアを通じて体の状態を推察したり、ツボを押した時の感触や変化を感じ
たりする力を養って頂きたいと思っています。その感覚はヨガによって培われる力と同じです。深い呼吸をし
ながら、押している部分の感覚を感じてみてください。体がどうして欲しいか聞くことが、きっと健康のお役に
立つと思います。

ツボとは？

ツボとは人体の気の集まる所です。

東洋医学では、人間の体には気(生命を動かすエネルギー)が流れていると考えられています。気の流れは電車の線路のように何本ものルートを作っています。

ツボとは、この気の路線の駅のように、気が溜まったり他の路線と交わったりするポイントなのです。そのためルート上の筋肉や繋がっている臓器の不調がくぼみや圧痛として表れ、ツボを刺激することで調子を整えることができます。

この気のルートのことを経絡(けいらく)と言い、ツボは経穴(けいけつ)とも呼ばれます。私たちの体には14の経絡と、361個以上の経穴があるとWHO(世界保健機関)でも認定されています。中国では数千年前からツボを使った治療が行われていた記録があり、長い歴史の中で蓄積された経験が今日まで活かされています。

本治(ほんち)と標治(ひょうち)

東洋医学では、同じ症状の人がいたとしても、病気の原因は各々違うと考えます。そのため質問をしたり体を触ったり、脈や舌の様子を見たりして、その人の体の状態を推察してくずれたバランスを戻すための治療をします。これを本治(ほんち)と言います。同時に今出ている辛い症状を和らげるための治療、標治(ひょうち)も行います。

今回の講座で考えると、症状別のツボ押しは標治、タイプ診断は本治の手段と言えます。

ツボの見つけ方

- ①他よりも凹んでいる所。
- ②押すと気持ちが悪かったり、圧痛がある所。
- ③コリコリと筋ばっている筋肉がある所。
- ④その場所だけ冷たかったり、汗をかいている所。
- ⑤色や肌の質感が変わっている所。

慣れないうちは難しいですが、始めから強く押さず手のひら全体でやさしく撫でるように触りここはと思う所で指先に力を入れてみると見つけやすいです。

ツボをみつけてみよう！

中脘(ちゅうかん)

位置 …おへそと胸の中心の midpoint です。

指を面で滑らせて、

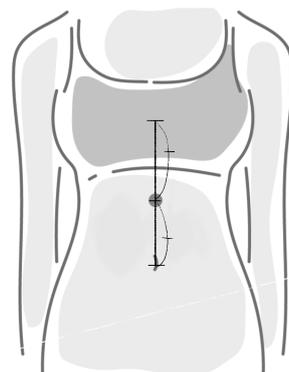
くぼんでいたり冷えている部分を探してみましょう。

押し方…気があふれ全身をめぐるスタートの場所。

疲れた時に冷えることが多いです。

押すのではなく、お灸や蒸しタオル、

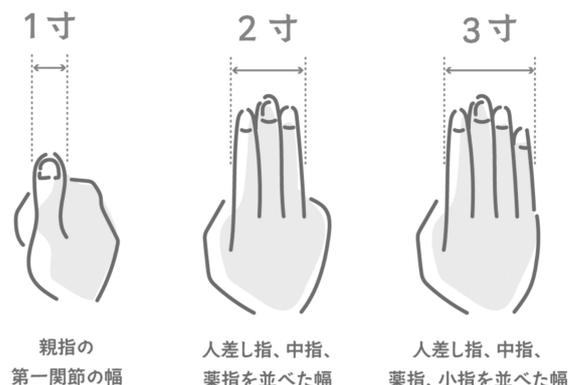
湯たんぽで温めることでエネルギーを回復できます。



中脘 [ちゅうかん]

よく使う測り方

自分の指の幅で体を測り、ツボを見つけることができます。



このほか専門家は、関節や骨などの目印や、筋肉から割り出してツボの見当をつけ、最終的には指先の感覚で決めることが多いです。

ツボ押しの基本

- ・位置はおおよその目安。自分の感覚を大切に。
痛気持ちいい、ズーンと響くなど、心地よい場所を見つけましょう。
- ・深く呼吸しながら5秒間、5回ずつを目安に行いましょう。
- ・痛いのはNG！強く押しすぎると逆効果。
効いているかわからない時は控え目に行いましょう。
繰り返し触ることで、心地よさが分かるようになります。

押し方のバリエーション

- ・親指の先でグッと押す
- ・親指の腹や母指球で押す
- ・人差し指・中指の腹で丸く回すように揉む
- ・人差し指から小指でさする

刺激量
多い
↑
↓
少ない



注意点

- 以下のようなときは、控えましょう。
- ！皮膚に炎症や湿疹、腫れなどがあるとき。
 - ！骨折や内出血、けがなどがあるとき。
 - ！発熱、激しい疲れ、飲酒をしているとき。
 - ！食事と入浴の前後一時間。

症状が激しい場合は専門医の診療を受けましょう。
妊娠中の方や出血性の病気、持病や怪我などをお持ちの方は
医師等の指示に従い、相談しながらご利用ください。

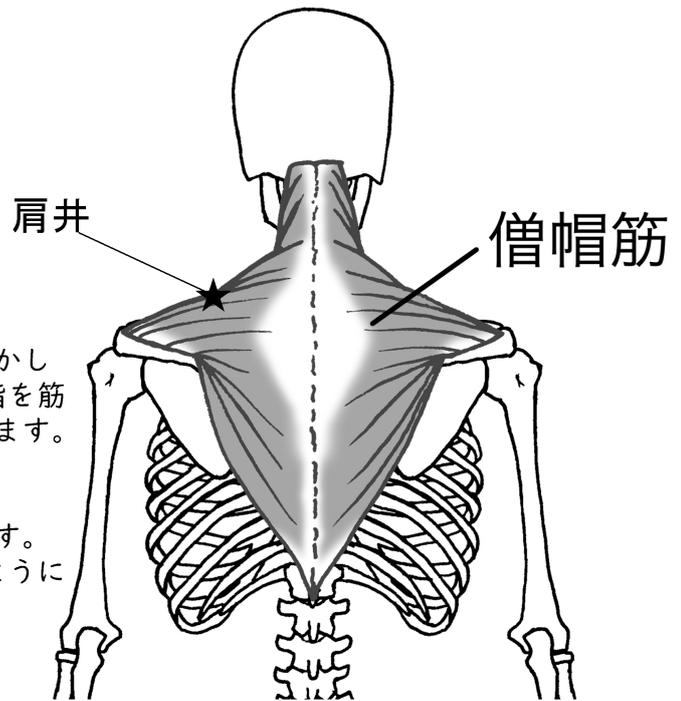
症状別のツボ【肩こり】

肩井(けんせい)

位置 首の付け根と肩の先の中点。
自分で押して気持ちいい部分全体をほぐします。

押し方 人差し指・中指・薬指の腹で揉む。
押しながら同じ側の手でおしりをさするよう動かしたり、硬くなっている部分をつまむようにして親指を筋肉の隙間にねじ込むようにすると刺激を強くできます。

メモ 肩井は肩の凝りを感じやすい僧帽筋の上にあります。
僧帽筋は首の後ろから肩、背中にかけてフードのようにカバーする大きな筋肉です。



手三里(てさんり)

位置 手のひらをおへそに向けて肘を曲げ、肘のシワの外側のはしから指3本分、指先側です。

押し方 反対の手で包み込むようにつかみ、親指を当てて圧をかけます。

メモ 手首を反らせる時に働く筋肉があり、タイピングや調理など腕を使う方に炎症が起きやすい部分です。腫れや痛みがある場合は押さないうで、酷いようなら整形外科を受診しましょう。

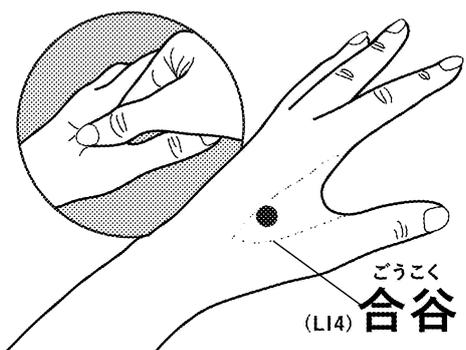


合谷(ごうこく)

位置 手の平で、人差し指と親指の付け根の骨が交わる部分のくぼみにあります。

押し方 反対の手の親指の腹をくぼみに当てて、小指の方向に向けて骨の隙間を開くように押します。痛みがあればくぼみ全体を優しく揉みましょう。

メモ 気の巡りを良くする万能のツボ。
目、肩、腰など痛み全般に効果があります。
大腸の経絡の要所で、腹痛や便秘などの治療にも使えます。
眠気防止にも○なので、思い出した時に揉んでみてください。



【首こり・目の疲れ】

完骨(かんこつ)

位置 耳の後ろにある膨らんだ骨の下後ろのくぼみ。

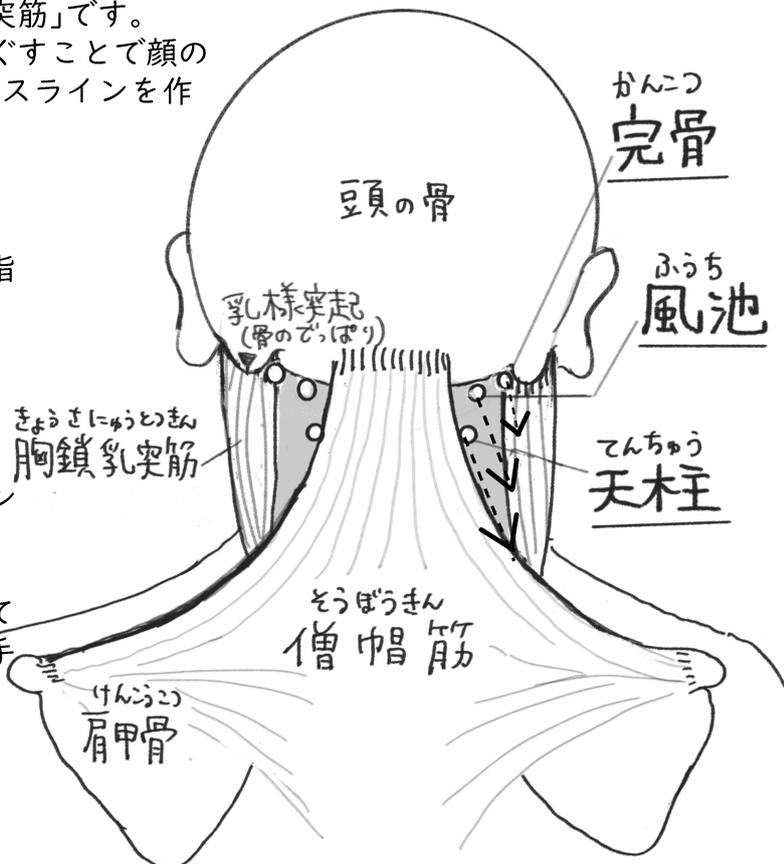
押し方 天柱、風池と同様に親指または人差し指、中指、薬指の腹で5秒ずつ圧をかけては下に移動します。

メモ 耳の後ろの骨の出っ張りは乳様突起といい、ここから鎖骨と胸骨を結ぶ首の筋肉が「胸鎖乳突筋」です。頭を左右にひねる時に使う筋肉で、ほぐすことで顔のむくみやたるみを解消し美しいフェイスラインを作れます。

風池(ふうち)

位置 耳の後ろから、頭の骨の縁に沿って親指を内側にすべらせ大きく盛り上がった筋肉で指が止まる場所。

押し方 両手の親指をぐっとあて5秒間圧をかけます。大きな筋肉(僧帽筋)の縁に沿って1センチずつ下に移動し、凝っているところ、気持ちがいいところを探しながら首の付け根まで押しましょう。椅子に座って背もたれに体重を預け、首の後ろで両手を組み背中を後ろに倒すように体重をかけると指の力を使わずに押すことができます。痛いと感じる場合は人差し指で優しく刺激してください。



天柱(てんちゅう)

位置 風池の1cm内側、1cm下側に指を滑らせてくぼんでいるところ。

押し方 天柱と同様に、5秒ずつ圧をかけては1cmずつ下に移動。首の付け根まで。両手で首を挟むようにして、内側に押すようにすると圧をかけやすい。

百会(ひゃくえ)

位置 頭のとっぺん。両耳の1番高いところを結ぶ線と、体の中心を通る線の交点。周りにもたくさんツボが集まっているので、触ってみてくぼんでいたりむくんだりしているところを刺激しましょう。

押し方 親指でグーッと圧をかける。または、人差し指、中指、薬指を回すようにしてもみほぐす。



【目の疲れ】

顔面、特に目の周りにはたくさんのツボがあり、マッサージすることで血行促進、筋肉の疲労回復により眼精疲労がもちろん目元の引き締めにも効果絶大です。続けることでフレッシュで美しい目元になれます。

晴明(せいめい)

位置

左右の目頭から少し鼻よりのくぼみのところ。

魚腰(ぎょよう)

位置

眉の中央に少し下。

瞳子膠(どうしりょう)

位置

目尻のさらに指1本分外側。

太陽(たいよう)

位置

こめかみから目尻に指を滑らせ、少しくぼんでいるところ。

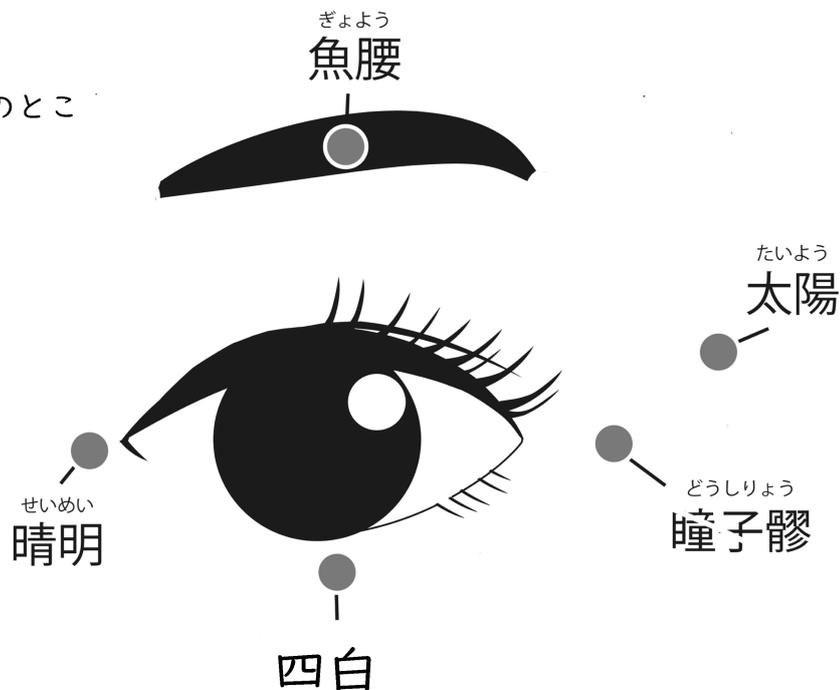
四白(しはく)

位置

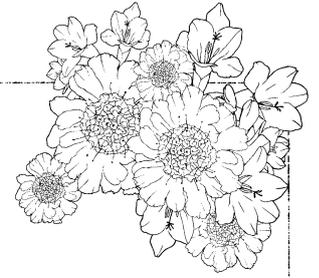
瞳の中心の真下指一本のところ。

押し方
(共通)

以上のツボを上から順番に、指先(親指・人差し指・中指のどれか)で優しく押しながら、小さな円を描くように刺激しましょう。強くこすらないように気を付けて。スキンケアの際に保湿クリームなどの上から行ってもいいです。



更年期障害と漢方薬



更年期障害とは、性ホルモンの分泌が低下することによって起こる不調で、女性の閉経が終わる前後五年間、45～55歳ごろに起こると言われています。今まで出ていた性ホルモンの量が変化することで、内臓や代謝、体温といった体の動きを制御する自律神経のバランスが乱れて起こります。のぼせ(ホットフラッシュ)やめまい、頭痛など、不調の出方は個人差があります。

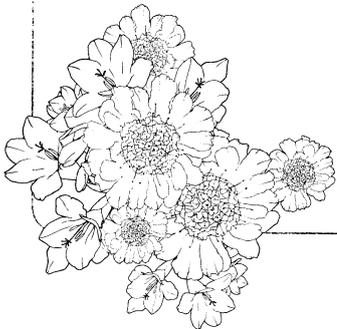
東洋医学では血の道症と呼び、血の巡りの悪さによって起こる症状だと言われています。足のツボ押しやマッサージは血の巡りを促すため、のぼせや冷えやむくみには即効性があり、めまいや内臓の不調が起こりにくいようにバランスを整えます。

セルフケアでは症状が良くならない場合、産婦人科での治療や漢方薬も効果があります。漢方薬は一般病院のほか、漢方専門薬局、日本東洋医学会の漢方医などで取り扱いがあります。病院で処方されたツムラの漢方エキス剤は医療保険適用です。ほかは保険の適用はありませんが、所得税の医療費控除が受けられます。

「三大女性漢方薬」と言われるのは、当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)、加味逍遙散(かみしょうようさん)、桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)です。ツムラの漢方エキス剤についている番号なら、23番、24番、25番です。産婦人科の先生の中にはこの三つ+αを覚えて診療に使っている方もいます。

当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)は血と水に不調が多い方、加味逍遙散(かみしょうようさん)は血も気も不足している方、桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)は特に血の症状が強い方や、ホットフラッシュのある方に効果的と言われています。

更年期症状は周りの人に分かりづらい症状のため、一人でガマンされる方が多いそうです。しかし症状がどう辛いかに話すことで、医療者や周りの人の理解が進むこともあります。健康に心地よく過ごすのは大切なことです。無理をせず医療機関も利用してください。



【女性特有の症状】

月経の不調や更年期障害はホルモンの変化に体がついていけず、自律神経のバランスが崩れることで起こります。体質に合わせた鍼灸治療をすることで、辛い症状を和らげることができます。セルフケアでは共通して役立つ足のツボを紹介します。

心臓からもっとも遠い足は老廃物(痰湿/たんじつ)が溜まりやすく、だるさやむくみが起こりやすい場所です。この痰湿をツボ押しやマッサージで押し出すことで体が軽くなります。

また、ふくらはぎは二酸化炭素や老廃物を回収した静脈の血液を心臓に押し戻すポンプの役割をしています。ほぐすことによって全身の血液循環が良くなり、冷えや腹痛の改善、内臓機能アップが期待できます。私のYouTubeでもマッサージ方法を紹介しています。巻末をご参照ください。

押し方 (共通) 目の周りと同様に、順番に押しながらマッサージします。

【のぼせ】★

太衝(たいしょう)

位置 足の甲の、親指と人差し指の骨が接する股のへこみ。

足三里(あしさんり)

位置 すねの前面で触れる骨(脛骨)と、外側で触れる骨(腓骨)の midpoint のラインで、膝小僧の下端から指4本分下の位置。もう少し下に反応が出ることも多いです。

メモ 江戸時代の俳人・松尾芭蕉もお灸をしたことで有名なツボです。このラインは胃の経絡が通るため、胃腸の調子が悪い時に揉んでも効果があります。

【足のむくみ・体のだるさ】♥

委中(いちゅう)

位置 膝を曲げてできるしわの中央。

承筋(しょうきん)

位置 委中の下で、ふくらはぎの筋肉の最も膨らんだ部分。

メモ ふくらはぎの腓腹筋は内外に二つに分かれており、委中と承筋はその真ん中の分け目にあります。ツボ押しだけでなく、周辺の筋肉を揉みほぐしましょう。腓腹筋の、静脈の血を心臓に戻すためのポンプ機能を働かせて、むくみだけでなく血行の悪さや冷えの改善、脂肪が燃えやすくなり美肌になる効果も期待できます。

条口・豊隆(じょうこう・ほうりゅう)

位置 すねの前面で触れる骨(脛骨)と、外側で触れる骨(腓骨)の midpoint のラインで、高さは膝小僧の下の端と足首との midpoint が条口、その指一本外側が豊隆です。

メモ 特に豊隆は痰湿を取り除く特効のツボと言われています。また、咳などで起こる胸の痛みや、肋間神経痛を和らげる効果もあります。

【不調全般・冷え】◎

三陰交(さんいんこう)

- 位置** 内くるぶしの指4本上
- メモ** 「女性の足三里」とも言われ、女性ホルモンの働きを調べ、元気と若さを保つのに効果的なツボ。冷え、臓器の調子を整える、血を増やし綺麗にする、水のめぐりを良くするなどたくさんの効果があります。日によって位置が変わることも多いので、くぼんでいるところを探してください。

陰谷(いんこく)

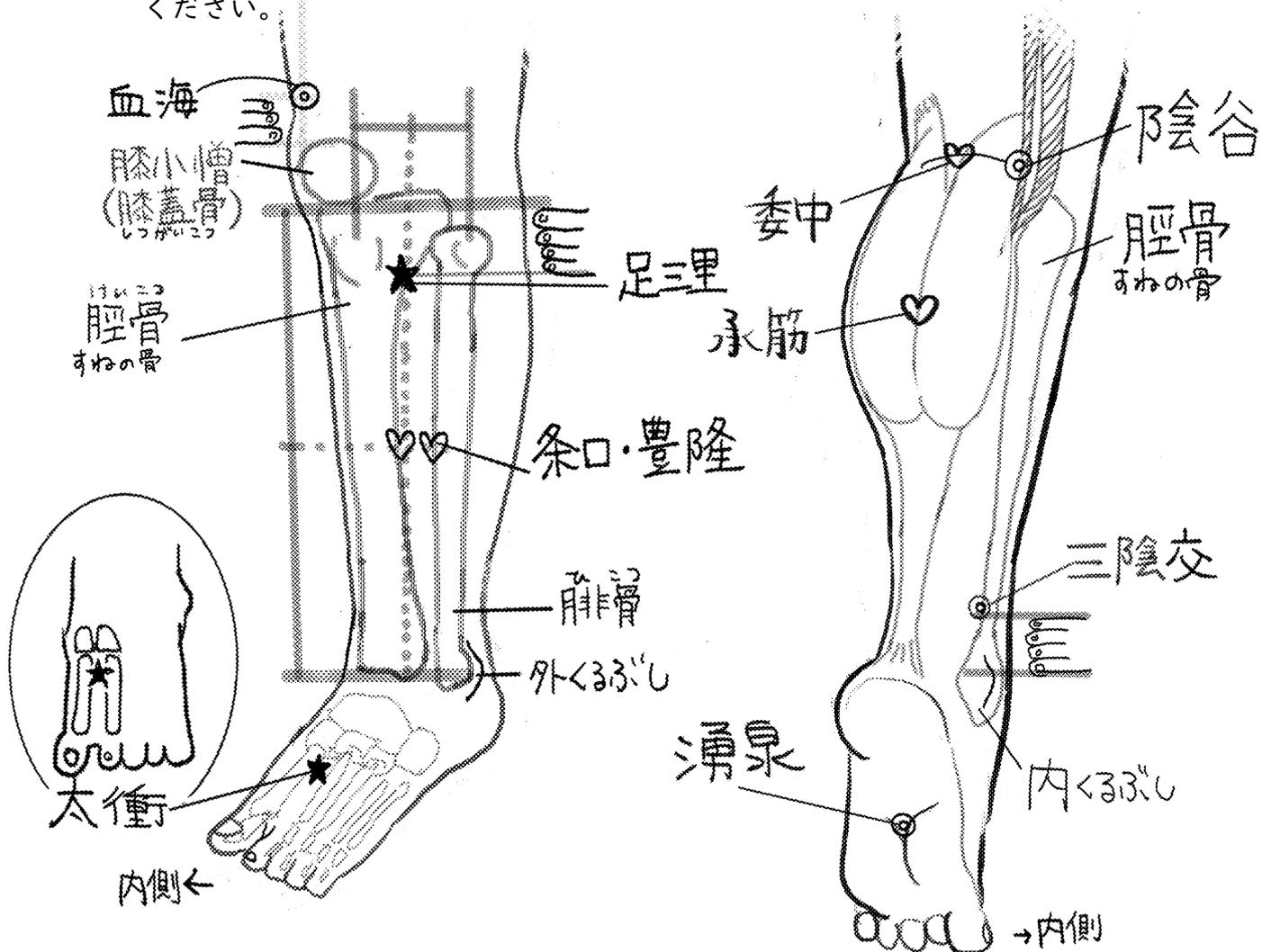
- 位置** 膝を曲げてできるしわの内側の端。硬い腱の周りで反応のある部分を押しましょう。
- メモ** 腰痛にもおすすめです。

血海(けっかい)

- 位置** 膝小僧の上側、内側のはしから、指3本分上。
- メモ** 川の水が海に戻るように、血を引き戻して新しく作る効果があり、汚れた血を綺麗にするツボです。痛く感じる方が多いので優しく揉みましょう。

湧泉(ゆうせん)

- 位置** 足の裏で、足の指を曲げたとき最もへこむ部分。
- メモ** 気血が泉のように湧いてくる意味をもつツボです。特に下半身を血行促進して、のぼせと冷えを解消します。頭がのぼせたり、足が冷えて眠れない時には、湧泉を中心に掌全体と使って足裏温めるように押し、足の指と手の指を組んでグーパーしてみてください。



【腰痛】

腰のツボは、背骨に平行して走る2つの縦のラインに多くあります。

- ①背骨から指2本程度外側(背骨の左右に並行する筋肉(脊柱起立筋)の真ん中)
- ②背骨から指4本程度外側(背骨の左右に並行する筋肉外側のきわ)

首から腰までびっしりとツボが並び、肺俞、胃俞など臓器の名前がついています。プロの治療家はそれぞれの硬さやくぼみでどこが悪いかわかるとされています。

今回は特に腰痛に効くツボを紹介します。

押し方 (共通)

腰に手を当てて、親指で押して気持ちいいポイントを探しましょう。
息を吐きながら5秒間押し、離してゆっくり吸います。5回繰り返しましょう。
押しにくい時はテニスボールを椅子の背に挟んで体重を預けたり、周辺をカイロで温めるのも効果的です。

腎俞(じんゆ)

位置

①のラインで、腰に手を当ててひとさし指に脇腹の肋骨が当たる高さです。

メモ

腎俞の奥には左右にこぶし大の腎臓があります。東洋医学では腎は若さや成長、生きる活力を司るとされています。血液中の老廃物を尿として出し、体内の水分量やpHの調節など生命維持に欠かせない働きをしています。

志室(ししつ)

位置

②のラインで、腰に手を当ててひとさし指に脇腹の肋骨が当たる高さです。

大腸俞(だいちょうゆ)

位置

①のラインで骨盤の骨の高さです。

メモ

大腸の疾患を治す効果が高く便秘や痔、お腹の張りや坐骨神経痛などに用いられます。

外大腸俞(そとだいちょうゆ)

位置

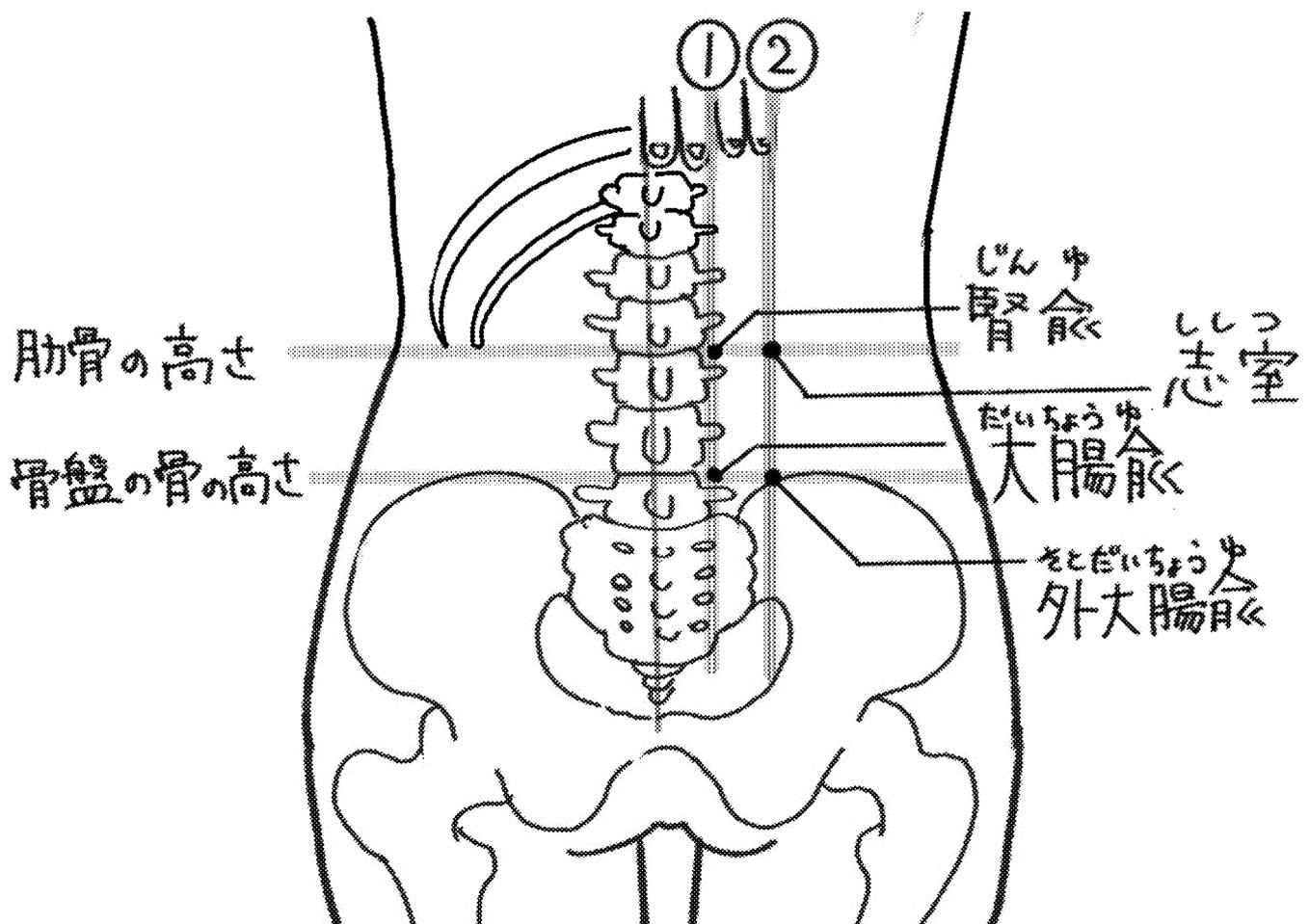
②のラインで骨盤の骨の高さです。

メモ

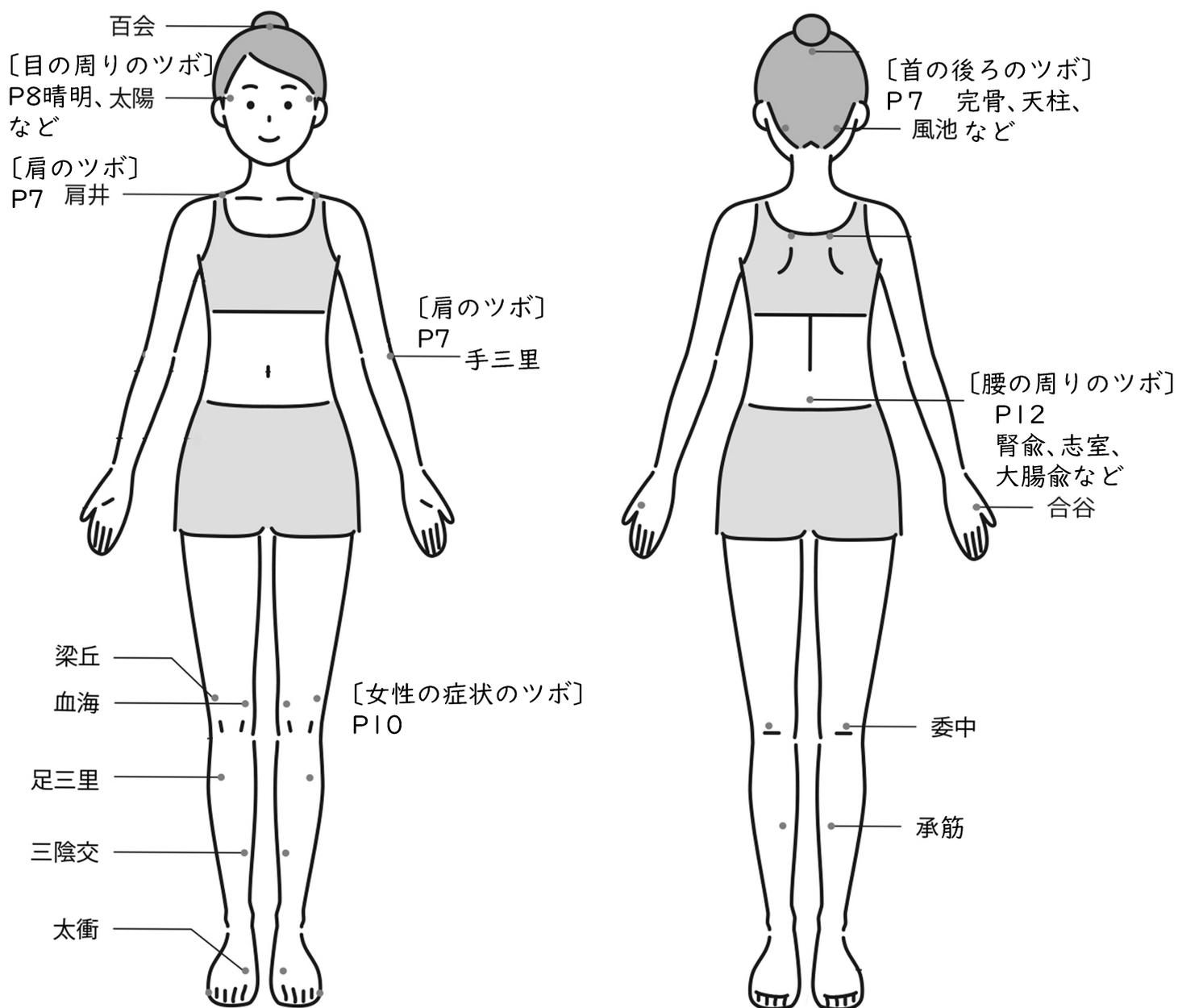
便秘の特効穴！押しながら腰をひねるようにストレッチすると効果的です。

腰痛は筋肉の疲労や炎症など数日で治るものもありますが、他の原因がかくれていることもあります。脊椎骨粗しょう症や椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など背骨の周りに原因がある整形外科的なもののほか、脊髄腫瘍や婦人科的疾患など重篤な病気が原因で起こることもあります。長く続いたり、他の症状もある場合は一度整形外科で検査してみましょう。特に安静にしても痛みが軽くない、しだいに悪化する、発熱している、下肢がしびれたり力が入らない、尿漏れがするなどの症状を伴っている場合は、放置したり自分で管理することは禁物です。

原因となる疾患がなく、病院で治療法がない場合でも、腰痛症は診断書をもらえば鍼灸治療を保険適用で受けることができます。痛いとかけるのも大変ではありますが、ムリのない範囲で自分に合った治療を探してみてください。



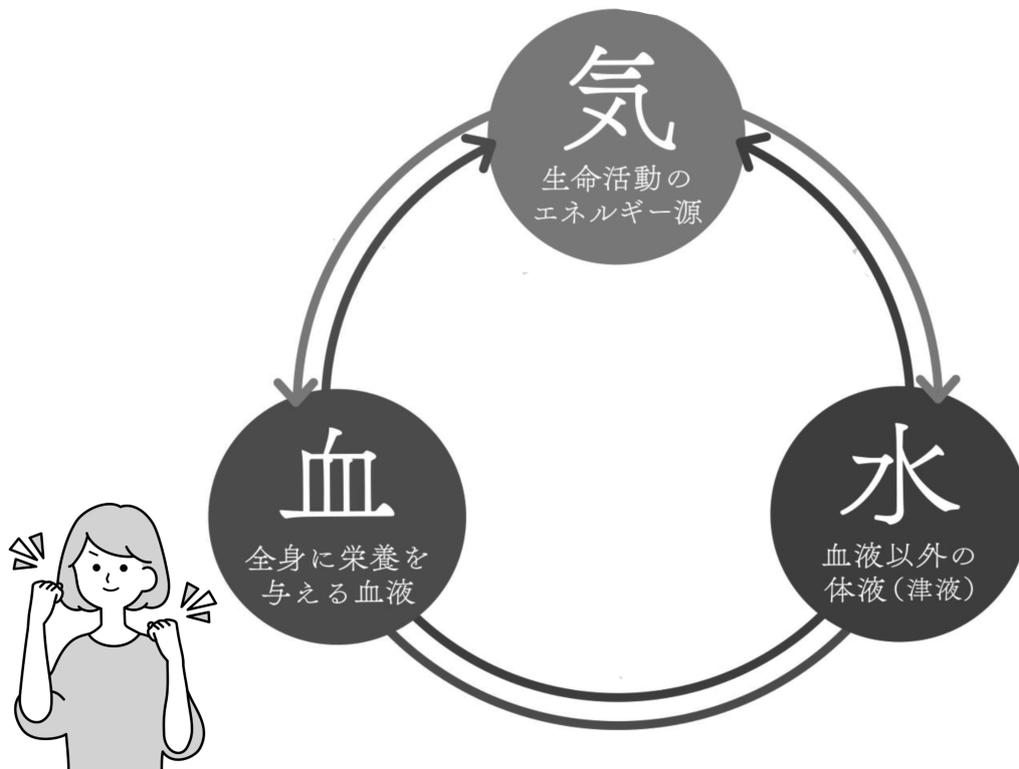
この本で紹介したツボ



体を構成する要素「気・血・水」

東洋医学では人の体は「気・血・水」によって成り立っていると考えます。

「気・血・水」の3つが、体の中を過不足なく、スムーズに巡っている状態を“健康”と捉えます。



「気」とは人間の体を動かす根源となるエネルギーで、血液や水、臓器を動かし、自立神経系や内分泌系をつかさどる働きをもちます。呼吸や心臓の動き、血行を良くする、体温調節、体の成長などはすべて「気」のエネルギーによって行われており、生命活動の基本となります。気が全身を巡るルートを経絡(けいらく)と呼び、特に気が集まるポイントをが経穴、いわゆるツボです。

「血」は血液及び血液が運ぶ栄養素のことを指します。体の各器官や組織に栄養を運び、臓器や筋肉を動かします。

生理学的には、自律神経が支配し内臓の機能を調節するホルモンや、肺から吸収された酸素を全身に送り届け、代謝物を回収する仕事もしています。東洋医学では意識や精神をはっきりさせ、精神活動の基本となります。血が不足すると、体の組織の栄養不足(爪の割れや顔色がすぐれなくなる)、情緒不安定や不眠、めまいや自律神経症状などが現れます。



「水」は細胞や血液中の水分、リンパ液、涙、唾液、汗など体液にあたるものを指します。生理学的に見ても人体の60%水分であり健康を維持するために欠かせないものです。内蔵や皮膚などを潤す、関節をスムーズに動かす、汗や尿を作り老廃物を排出するといった役割があります。水の流れが悪くなることで本来出すべきものが体に溜まってしまい、代謝も悪くなり、血行の妨げにもなります。

「気・血・水」はお互い関連し、影響を及ぼし合っています。どれか一つでも不足したり、滞ったりすると、不調や病気の原因となってしまいます。鍼灸治療や漢方薬は、これらのバランスを適切にすることで、体のもつ自然治癒力を高めることが目的とも言えます。

【症状別タイプ診断】

東洋医学では体のようすや症状から、体が生きるために欠かせない「気(き)」、「血(けつ)」、「水(すい)」の状態を推察し、治療法を考えます。

該当するものにチェックをしましょう。3つ以上当てはまったところが、あなたの体質です。複数のタイプをもちあわせる人も多く、生活習慣や季節によっても変化します。何か不調がある時、原因を考える手助けにしてみてください。

気が足りない

気虚(ききょ)タイプ

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きるのが辛い | <input type="checkbox"/> 冷え性 |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 動いていないのに汗をかく |
| <input type="checkbox"/> だるさがなかなか取れない | <input type="checkbox"/> 食後に眠くなる |
| <input type="checkbox"/> すぐ息切れする | <input type="checkbox"/> よく風邪を引く |
| <input type="checkbox"/> 集中力が続かない | <input type="checkbox"/> 下痢や軟便が多い |



「気」が足りないタイプ。元気の気、活気の気が不足しているためエネルギー不足になり、体を動かすことが辛くなります。気は体を温める役割もあるので、冷えやすくなり、食べ物の消化も進みにくくなります。ここまで頑張ってきた体をねぎらうつもりで、ゆっくり睡眠をとり、自分の好きなことをする時間を取ってください。ストレスからなるべく離れること、軽いストレッチや散歩など心地良いと感じる範囲で体を動かすこと、体を温めることで気を回復しやすくなります。

気のめぐりが悪い

気滞(きたい)タイプ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> イライラしやすい | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く夜更かししやすい |
| <input type="checkbox"/> 不安になりやすい | <input type="checkbox"/> 睡眠途中で目が覚める |
| <input type="checkbox"/> 下痢と便秘を繰り返す
(便が硬くなったり柔らかくなったりする) | <input type="checkbox"/> ストレスが体調に出やすい |
| <input type="checkbox"/> 腹部が張李、押さえると苦しい | <input type="checkbox"/> 食欲にムラがある |
| <input type="checkbox"/> のどや胸につかえ感がある | <input type="checkbox"/> ゲップやおなら、ため息が多い |



「気」の巡りが悪く、停滞しているタイプ。気は血液と同じように全身を巡り続けているものですが、このタイプでは胸やお腹で動かなくなるため、ガスが溜まり症状が現れます。ストレスによって起こりやすいので、自分なりの解消法を持ち、健康に直結すると思ってどんどんしてください。また、我慢しないでストレス元から離れる選択肢も持ってください。ストレッチや香りのいいアロマ、ハーブやお風呂などで体をゆるめ、リラックスしましょう。

体の水分が不足

陰虚(いんきょ)タイプ

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> のどが渇きやすい | <input type="checkbox"/> ほてりやのぼせを感じる |
| <input type="checkbox"/> 寝汗をよくかく | <input type="checkbox"/> 頬が赤くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 動悸やめまいがする | <input type="checkbox"/> 手のひらや足裏が熱い |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 便がコロコロと硬い |
| <input type="checkbox"/> 水を飲むとすぐ尿として出ていく | <input type="checkbox"/> 皮膚が乾燥しやすい |



陰とは体のうるおいのことで、陰虚とは「水」が不足している状態。

肌や内臓が乾燥するだけでなく、相対的に熱が多くなることで上半身だけ汗をかいたりのぼせたりしやすくなります。

血がたりない

血虚(けっきょ)タイプ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪く、青白い | <input type="checkbox"/> 肌がカサック |
| <input type="checkbox"/> 髪がパサつき、抜け毛も多い | <input type="checkbox"/> 爪が割れやすい |
| <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする | <input type="checkbox"/> 目がかすみ、疲れやすい |
| <input type="checkbox"/> 体が冷えてなかなか寝付けない | <input type="checkbox"/> 同年代よりシワが気になる |
| <input type="checkbox"/> 考えがまとまりにくい | <input type="checkbox"/> 血管が細い、脈が弱いと言われたことがある |



全身に栄養を届けてくれる「血」が足りないタイプ。そのため、爪や髪などの末端に栄養不足が見られます。病院で診断される「貧血」とは定義は違いますが、めまいや顔色など共通する部分も多いです。東洋医学の血は栄養、水分を材料に、眠っている間に気によって作られると言われています。消化にいいものを食べて、たくさん眠るようにしてください。

血の巡りが悪い

於血(おけつ)タイプ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 刺すような腹痛や頭痛が起こる | <input type="checkbox"/> あざがでしやすい |
| <input type="checkbox"/> 肩こりがつらい | <input type="checkbox"/> 唇、歯ぐき、舌が暗い紫色 |
| <input type="checkbox"/> 顔色がくすみやすい | <input type="checkbox"/> 皮膚が硬く鱗のようになる |
| <input type="checkbox"/> 目の下にクマがでしやすい | <input type="checkbox"/> シミやそばかすが気になる |
| <input type="checkbox"/> 経血が黒くドロツとしている | <input type="checkbox"/> 皮膚の毛細血管が浮いて見える |



「血」の巡りが悪いタイプ。血は不足すると巡りも悪くなるので、血虚の人もなりやすいです。全身に届けられる栄養である血に老廃物が溜まり、むくみ、冷えが起こったり、新陳代謝が悪くなることで肌のトラブルが現れやすいです。

血の老廃物を出すには血行を促すこと、血液が浄化される夜にしっかり眠ることが重要です。痰湿タイプと同様に運動やマッサージを行うことや、早く寝ることで改善できます。

余分な水分が溜まりがち

痰湿(たんじつ)タイプ

- 全身が重だるい
- 手足がむくみやすい
- 雨の日は体調が悪い
- 下痢や軟便が多い
- 尿はあまり出ない(一日6回以下)
- めまいや耳鳴りがよくある
- 痰がよく出る
- 舌の幅が唇より大きく、舌苔が厚い
- 肌のキメが細かく、しっとりしている
- 座りがち、運動不足になりがちである



水分代謝が悪く、本来出すべき水分である痰湿が体内にたまっているタイプ。痰湿が血の巡りを邪魔することで足がむくみ、冷えやすく、だるさにも繋がります。湿気の多い梅雨の時期だけにこの症状が出る人も。痰湿をうまく出すためには運動が1番。汗をかくと重だるさが楽になります。また、お風呂で温めた後にふくらはぎと足裏をしっかりとマッサージするのもおすすめです。

温める力が足りない

陽虚(ようきょ)タイプ

- 寒がりである
- 寒いと体調も悪くなる
- 足を触ると手よりも冷たい
- お腹や腰周りが冷たい
- 人より厚着していることが多い
- 消化不良を起こしやすい
- 顔色が青白い
- 夏でも冷えを感じる、クーラーが苦手
- 水っぽい便が出ることがある
- 明け方に腹痛が起こる



体を温める力(陽気)が不足しているタイプ。陽気も元は気なので気虚が続くことで発展します。体を適度に動かし、お風呂につかって温まる、首の後ろや足首や手首を冷やさないようにする、下腹部や腰にカイロを貼る、足を冷やさないよう厚手の靴下を履くなどし、陽気を逃さないようにするとともに、しっかりと眠って気をやさないましょう。

熱が多すぎる

陽盛(ようせい)タイプ

- 暑がり
- 汗をかきやすい
- 口臭や体臭が気になる
- 便やおならが臭い
- 食欲旺盛で油っこいものが好き
- 顔や目が赤い
- 呼吸が荒い
- 口がよく渴き、冷たいものを欲す
- 赤いニキビが出るなど皮膚トラブルが多い
- 声が大きい



体内の熱が過剰になり、その影響が体調に表れているタイプです。過剰な熱をうまく発散したり、余分に熱を生み出さないようにすることでコントロールできます。気持が昂ったり、頑張り過ぎていたり感じた時は一休みして、体をリラックスさせる時間をとってみてください。

【タイプ別不調解消ヨガ】

※イラスト内の略語は(軽: 軽減したポーズ 効: 効果 吸: 息を吸った時の動き 吐: 吐いた時の動き)を意味します。字が汚くてごめんなさい!

気虚(ききょ)・陽虚(ようきょ)タイプ

真珠貝のポーズ

《パール・アサナのアレンジ》

軽減



糸のつた足をひらいて
ひざを上下にゆるゆる

合せきから足を前に出して、
足の形をひし形にする。お尻の
お肉を外にがたしエッジを安定。
重量を7ま先に近づけて数呼吸
する。

トウリアンガムカイカパーダ パスチモッタナ・アサナ

足・ひざ・ひざをかおに近づけるポーズ



ひざから天井

軽

のばした足で
はなく両足の
中心に
体をあてる

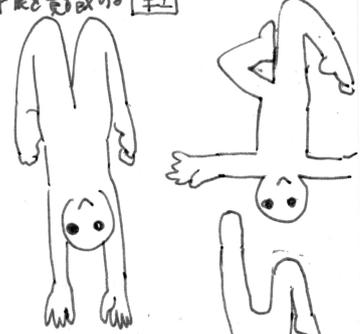


ひざ
ひざ
ひざ

座位は並位で体をあてたてがががががが
胸の下腹め おじぎすぶら
前屈 おへをうしろに近づけるイメージ。

横たわる英雄座のポーズ

股関節の内旋と伸長を助ける



ひざマットをつけて
少しずらさる

交力 足首・股関節の柔軟

リンパの流れ促進 ぶくみ

解消、ごころ神経痛



エネルギーそのものが不足している状態なので、良質の睡眠・食事・消化が一番効果的です。運動はお腹の動きを促す、血行を良くする目的で優しいストレッチ等に留めましょう。

血虚(けっきょ)タイプ

開脚前屈

《ウハロヴァリッシュ・アサナ》

ひざと足先は
天井



ひざのほぞを
あす

かかとを外へ
おひだす

軽

痛いところまでむりしない。呼吸に
よって体の緊張がとれたまに深め
る。おへをのぞきこんでローリアップ

猫のポーズ

四つんばい

手は肩幅、足は肩幅に弱。

吸う

息を吸いながら
ゆっくり目線を
天井に上げ
おへを床に近づける

★腰痛の
は痛みのない
範囲で
行って下さい!

ように肩を
反らせる。

吐く



口土きながら背骨を
1つ1つ穿にねめる
イメージをおへを
へこませ、背中
を天井にもちあげ
る。

猫のポーズの変形

《アナーハタ・アサナ》

下半身は四つん
ばいの形のまま



交力 肋間神経痛
自律神経失調症
バネ強化
慢性の下痢や便秘

筋肉を動かすための栄養が不足している状態なので運動はほどほどにしてゆっくり休むことを優先してください。眠れない時や足が冷えている時は開脚などのストレッチや、マッサージがおすすめです。

気滞(きたい)タイプ

ガス抜きポーズ



あお向けに寝て、
ひざを両手で抱える。
ゼリ辛い時は
片足ずつ行う。

吸う息でお腹をふくらませ
口を閉じて抱きかかえた足を
胸の骨にひきよせる。
呼吸とともに、お腹の動きを
感じリラックスする。

半魚王のポーズ

《アルダ・マツイエンドラ・アサナ》



手の指先
まで意識

みぞおちから
上体をひねる

骨盤を止
みゆることを
意識する

軽

効果 背中・お尻の柔軟性UP
下腹部をひきよめ、内臓の優待UP
骨盤内の血行を促進

かんめきのポーズ

《ハリグハ・アサナ》



下の手には
体重かけない。
みぞおちを
ブロックに
手をひいて
OK

みぞとかがとのライン揃える

効果 腹部のひきよめ
内臓の詰まりを整える。
内臓に空間をとり、脂肪を
押さえる

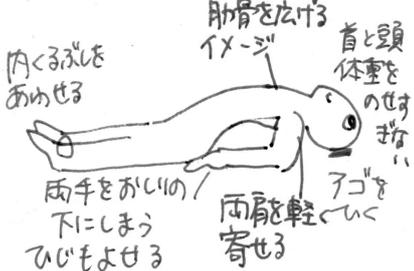
背骨の柔軟性UP
便秘解消

胸やお腹にたまった気を流すことで楽になります。運動不足の時は歩くのも効果あります。ストレスで起こることもあるので、買い物や掃除やカラオケなど好きなことをして頭をリセットするのもおすすめです。

陰虚(いんきょ)・陽盛(ようせい)タイプ

魚のポーズ

《マツヤ・アサナ》



内くるぶしを
あわせる

肋骨を広げる
イメージ

首と頭
体重を
のせず
ゆる

両手をひいて
下にしまし
てひもよせる

両肩を軽く
寄せる

アゴを
ゆる

効果 アナハタをひきよめ、明るい気分。
呼吸器活性化
バストアップ、肩こり解消

手足の冷え
肩のうしろをのばす。

うさぎのポーズ

《リヤジャンカ・アサナ》



体があたまより
足は解幅
おなごをひきよめる

肩をひきあげて
目と肩の間を
ひらく

頭頂より前に出すぎない

手でしっかりマットを
おす

軽

効果 首を痛めている人は
控える。

おでこ
みぞをくく つま先まで

効果 目の疲れ、首・肩のこり、頭痛
ストレス解消、自律神経、眼筋解消

イルカのポーズ

《アルダ・シールシヤ・アサナ》



肩を地面から遠ざけ
天井方向に近付
ける。そのため
マットをしっかりと
おす。

効果 首や肩こり痛みのある人は足を
ゆるめ無理をしないこと。
手の平へみぞをしっかりと地面に
かかるとにげやういので、親指側
をマットにかけて指先まで長くのばす。
手をくんだ「リ」でくんだ「リ」を
抱えてもOK。

体の上に滞った熱を全身に巡らせ、不要な熱を出すことでバランスがとれます。カッカと熱い時は、先に次のページの痰湿タイプのポーズで汗をかいてから行いましょう。うさぎのポーズは「百会」のツボも刺激できます。首を傷めないよう様子を見ながら行ってください。

於血(おけつ)・痰湿(たんじつ)タイプ

トラのポーズ

《ウイヤグラスカ》左の、右の、おしいの高さ平行にかかとをのばす中指をひびきあいらこ

つまずく方向
お尻が収縮
外腹斜筋ののびを感じる
骨盤はなるべし偏りはない

④ 足だけ行う

⑤ 体幹をきたえる。ウエストの引き締め。背骨を柔軟に。もものひきしめ。腹余半筋にくびれをつくる

猿のねじりのポーズ

《アルダ・ナマスラ・ハルハラ・マコーナ・アーサナ》

足だけなくお腹から持ちあげて下腹をしめてひかりを深める

肩がつかないお尻を合掌を体の中心に

④ 内臓機能の向上、調整
体幹強化、ウエストのひきしめ、バランスUP、腸管の調整

バランスツイスト

肩と肩を遠くける

手は合掌し、親指を胸の中心に

ひざ開かないようにする。ブロックをはさむと内もも強化

④ 腹部内臓の活性化
老廃物廃出
足のくみ出しの解消

かかとを浮かせたままヒザを曲げてしゃがみ、かかとお尻をのける。上半身とひざが直角になるように。背中をのばし、体幹をねじりイメージ。目線を後方へ。きついとまはひざをつけてモロ。

不要な物質があるために血流が悪くなり不調が表れているので、全身の血流を促すヨガがおすすです。特に下半身の筋肉を使い汗をかくことでスッキリ気持ちも軽くなります。

ヨガは最高のセルフケア

私はアピュアでヨガインストラクターの資格を取得後、もっと体のことを知りたいという思いで鍼灸・あん摩マッサージ指圧の専門学校に入学しました。鍼灸の治療を学ぶ間、何度も思ったことがあります。それは「治療を受けるより、ヨガをした方が手軽に早く治せるんじゃないの?」ということでした。

もちろん、鍼灸治療でなければ治せない症状もあります。また、ヨガをするのは難しい方もいます。ですが、体がある程度動かせる方で、気や血の流れを良くすることであれば、自分で体を動かしてヨガをした方がいいことも沢山あると感じています。

さらに、ヨガの本来の意味である心と体を『つなぐ』ことは、自分の体を感じる感覚を研ぎ澄ますことです。また、ありのままの自分を慈しみ、大切にすることにも繋がると思います。ちょっとした不調はヨガや休息で自分でケアし、それでは良くならない、いつもと違うと感じた時は医療機関を利用して、早く元気になれば理想的ですね。

日本の女性は世界一睡眠時間が短く、家事に使う時間が長いといわれています。また、男性に比べて女性の方が医療機関への受診を控える傾向にあるとの調査もあります。期待や責任を背負う分、疲れや眠気、痛みを我慢している女性がたくさんいると感じています。女性一人一人が自分らしく、心地よく生きるために、病院・東洋医学・ヨガと、いろいろなサポートをしていく。そして社会全体が一人一人の不調や体に対して柔軟になっていければと思います。

本日は受講頂き、どうもありがとうございました。

2022年7月 増永 七生

YouTube



【片足10分】おくみスッキリ♪初心者向けの足のマッサージを解説！

Instagram



https://www.instagram.com/nanao_aloha/

NANAO.ALOHA

メールアドレス alohabody0@gmail.com

感想や質問などお気軽にお寄せください。

発行：増永 七生

※複製・転載・オークション出品はご遠慮ください。

