

養生

・概要

予防と養生は似ているようですが、少し異なります。予防は、「生活習慣予防」、「風邪予防」のように病気に対する対策で、病気にならないための後ろ向きな考え方です。それに対して「養生」は「さらに健康になる」、「綺麗になる」、「速く走る」のように、病気にならない対策ではなく、さらに健康になるための前向きな考え方です。そのため、病気の方は病気を克服し、さらに健康に近づくことを、健康な方はさらに美しく・超健康になることが養生です。

養生で行う方法は、セルフケアの中でもセルフマネージメントと共通する部分が多いでしょう。ただ、1つ異なることは、予防は「痛み」や「熱」など病気に関係した症状に気が付き・対処するのに対し、養生は「体が硬い」、「イライラする」などの身体のちょっとした変化や季節の変化などに合わせてケアを行います。そのため、養生には、身体の変化に興味を持つことが大切です。

・鍼灸治療の役割

鍼灸は病気の治療だけではなく、養生の専門家でもあります。鍼灸師は、身体のちょっとした変化に気が付き、それを治療することが仕事です。そのため、治療の際に患者さんにもその変化を教え、身体に興味を持ってもらい、さらには家で行えるケアや生活習慣を教えています。身体の変化に気が付くには「慣れ」が必要であることから、鍼灸師に身体を見てもらい、どんな養生が必要かを尋ねてみてください。

・セルフケア（ワンポイント）

養生のための気づきは、病気の気づきとは異なります。「体が硬い」、「感情の起伏がある」、「お腹が冷えている」、「肌が荒れる」など、病気ではないが身体が変化しているサインは沢山表れています。さらに専門的には「舌」や「脈」の状態、ツボの反応なども身体の変化を知るサイン（鏡）です。

身体のサインに興味をもったかたは、1度鍼灸師に尋ねてみてください。

明治国際医療大学 附属鍼灸臨床施設

<p>附属鍼灸センター 京都府南丹市日吉町保野田ヒノ谷6-1</p> <p>予約 0771-72-1210</p>	<p>京都駅前鍼灸院 京都市下京区塩小路通烏丸西入ル東塩小路町579-1 山崎メディカルビルBF1</p> <p>予約 075-371-1189</p>	<p>京都桂川鍼灸院 京都市南区久世高田町376-1 イオンモール京都桂川1F me di mo内</p> <p>予約 075-925-0361</p>	<p>附属統合医療センター 京都市西京区大原野東境谷2-4 ホテル京都エミナス6F</p> <p>予約 075-333-1386</p>
--	---	---	---