

被災地の皆さん  
元気を応援します！



明治国際医療大学

Meiji University of Integrative Medicine

鍼灸学部

# 被災地でも簡単にできる ～こころとからだのケア～

ストレスやコリ・痛みなどを  
緩和するツボ療法とタッチケア

# 簡単タッチケアの基本

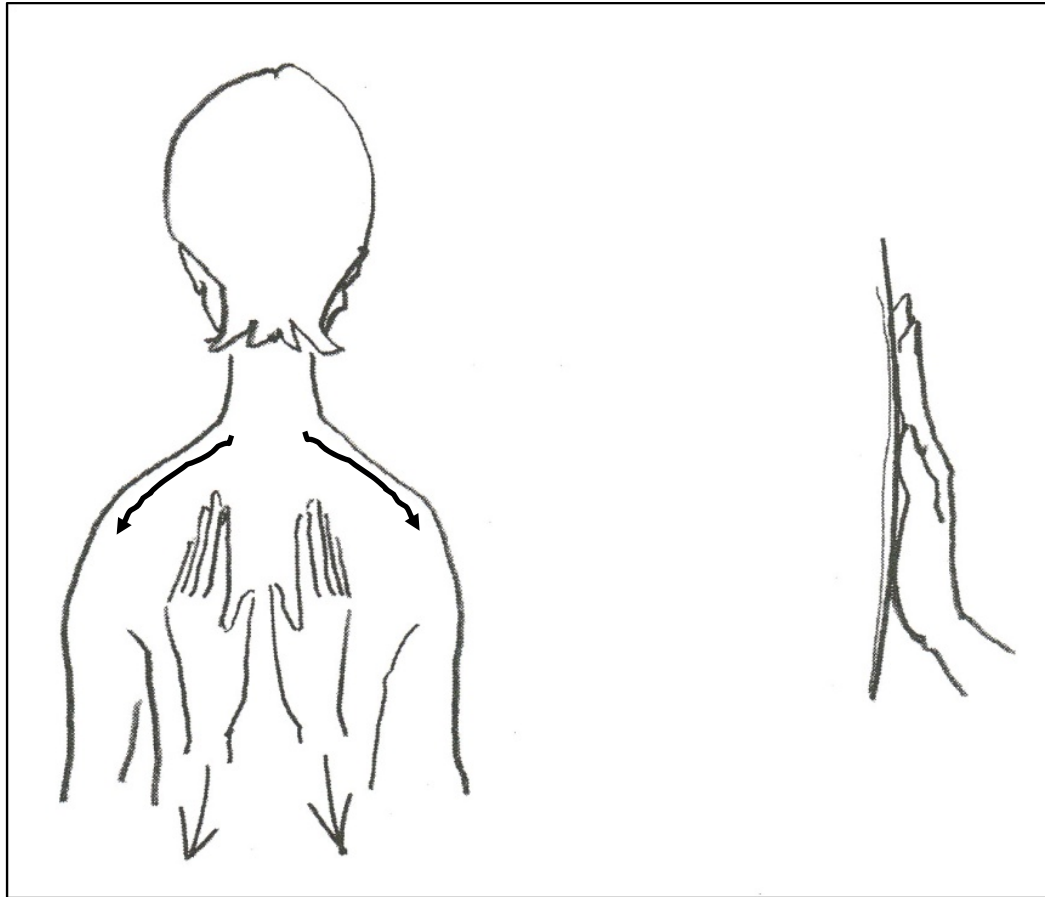


# お互いにタッチケアを

- \* タッチケアは癒し効果が高いと言われていています。
- \* 特に首から肩へ、そして背中への撫でさすり
- \* 手のひら・足の裏への指圧

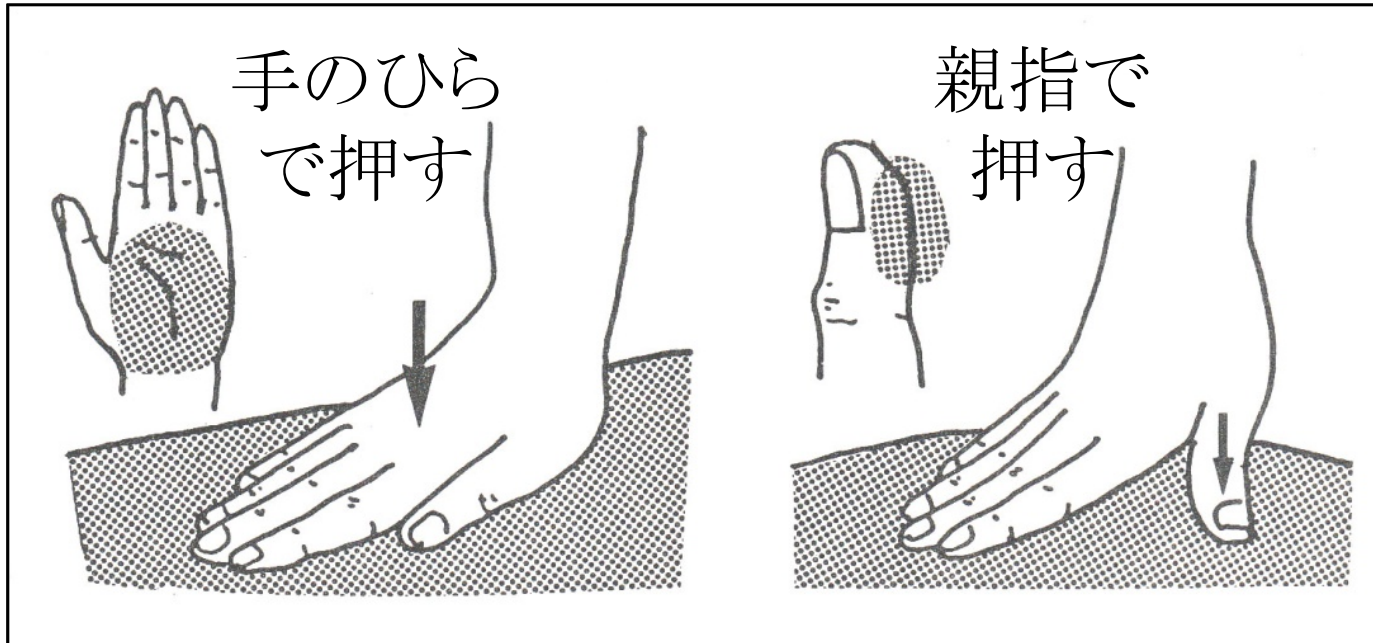
短時間でリラックスできます。

# 撫でさするコツ

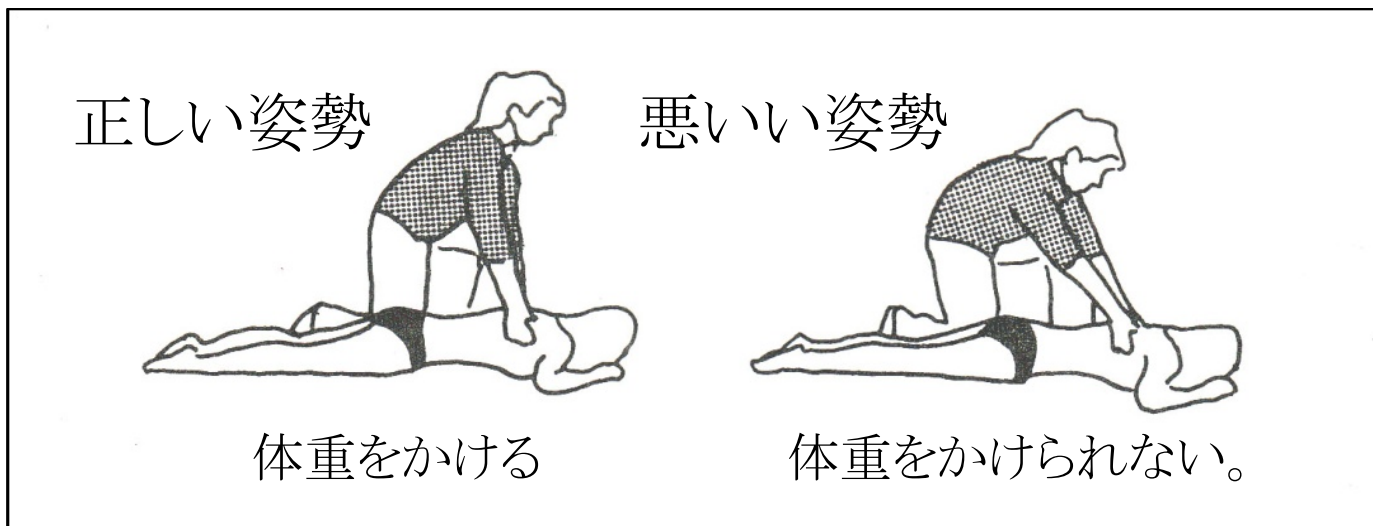


撫でさするコツは掌(てのひら)をぴったりと当てて、一秒間に5cm程度のスピードで少し圧をかけながら撫でさします。て下さい。

# 指圧(圧迫法)のコツ



手のひらは手根部(手関節よりの部位)で、親指は指腹で垂直に押す。ポイントは、手や指に力を入れるのではなく、体重をかけるとよい。すなわち、**体重を指にかけて押す。**

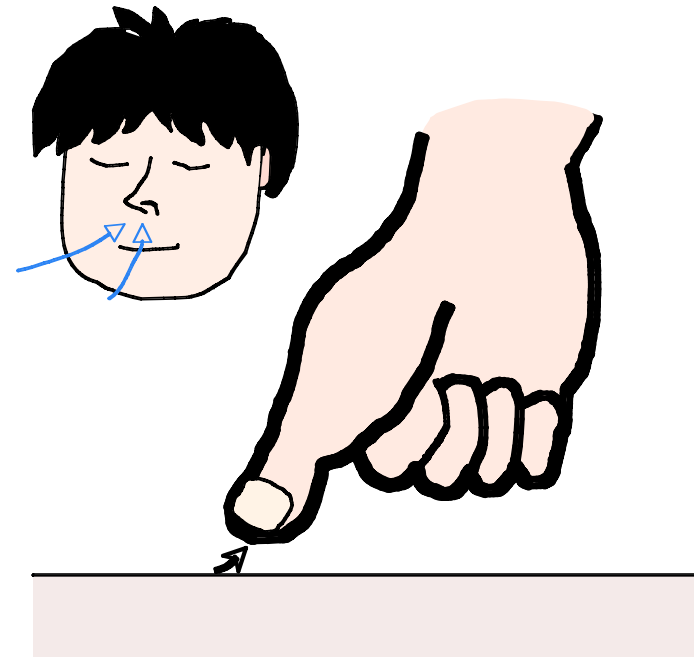
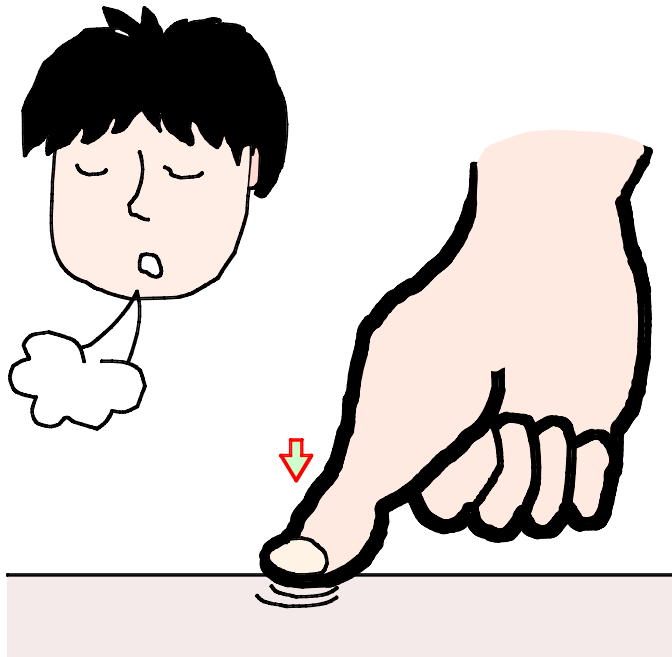


# 指圧のコツ

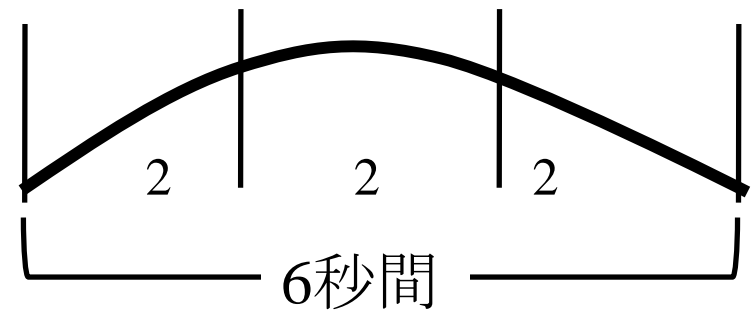
ツボを押すときのコツは、呼吸とうまく合わせること

呼気時（息をはく）

吸気時（吸う）



1回6秒程度で押す。少しずつ圧をかけ、2秒程度圧を持続し、少ずつ圧を抜くように指圧します。

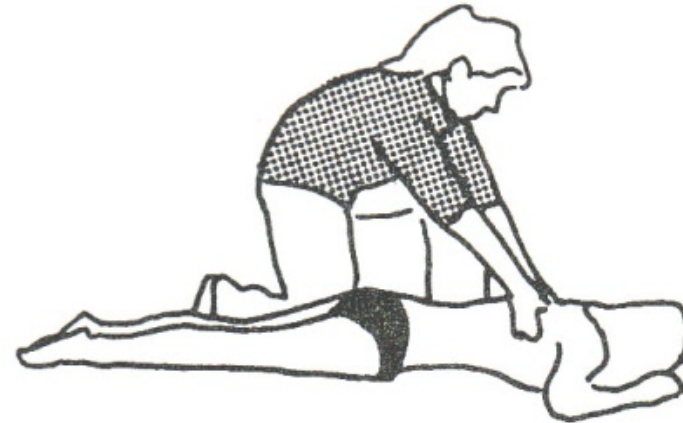


# 背中から腰部にかけての指圧

正しい姿勢



悪い姿勢



背中から腰にかけて指圧をする場合、**背中**の部位は**力を弱く**する。強すぎると肋骨の圧迫骨折を起こすので注意。2～3cmずらしながら押す。その際、指を体から離さず、滑らすようにして移動させる。

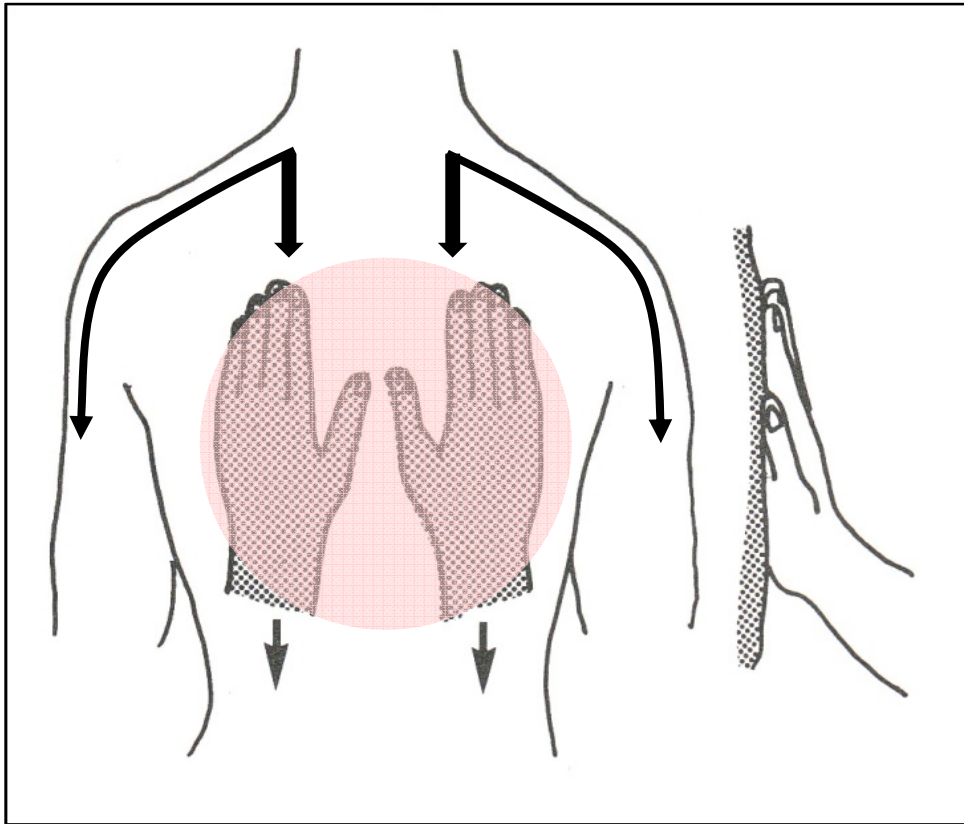


# タッチングによる 簡単リラックス法



# タッチングのポイント

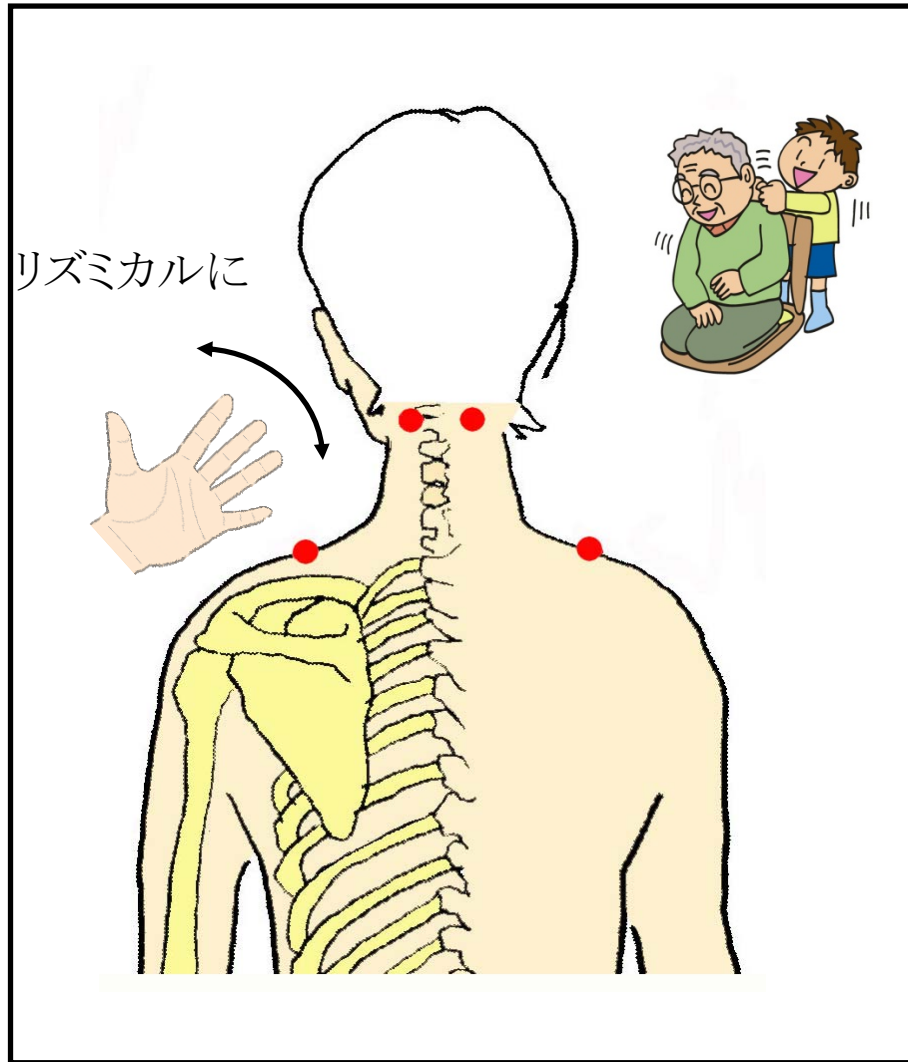
肩から背中をさする



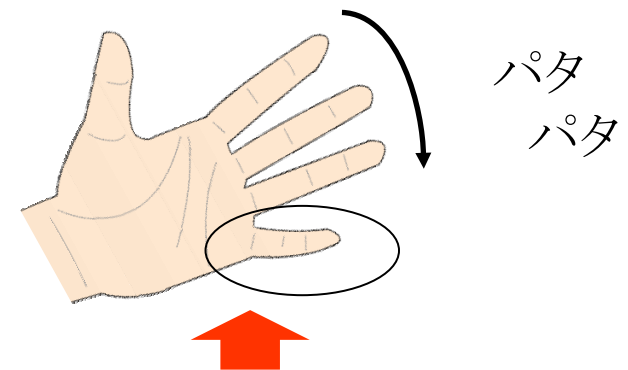
首の付け根から肩、上腕に向けて撫でさすります。次に首の付け根から背中にかけて撫でさすります。東洋医学では、肩甲骨の間は、ストレス緩和にも効果的な部位であると考えています。

# タッチングのポイント

## 肩たたき(叩打法)のコツ

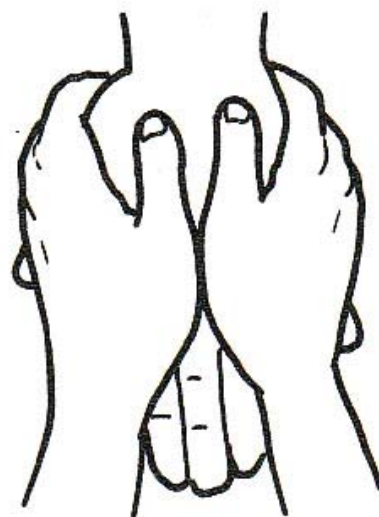
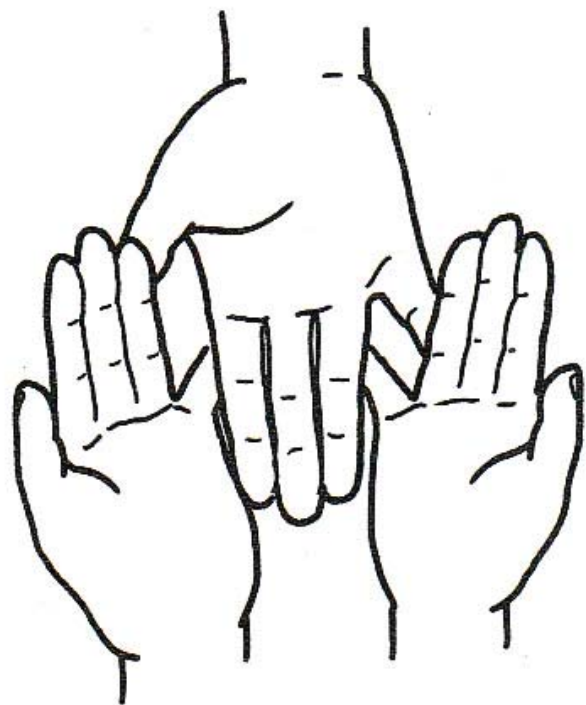


肩たたきコツは、握りこぶしで叩くりは、指を開いて、小指側でリズムカルに叩くととても気持ちの良い肩たたきになります。

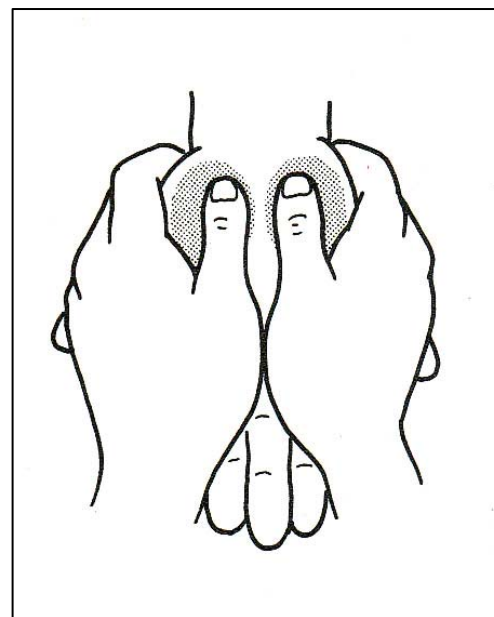
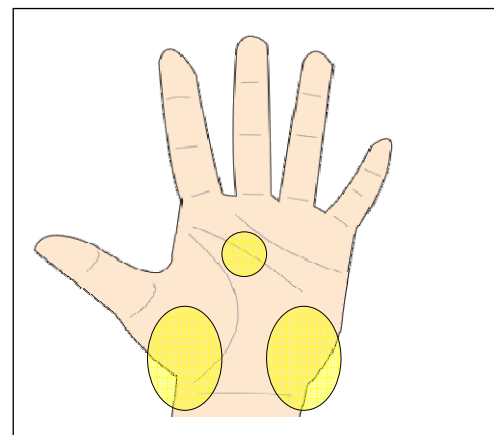


手首の力を抜いて小指側で叩く

# 手のひらの指圧(手もみ)

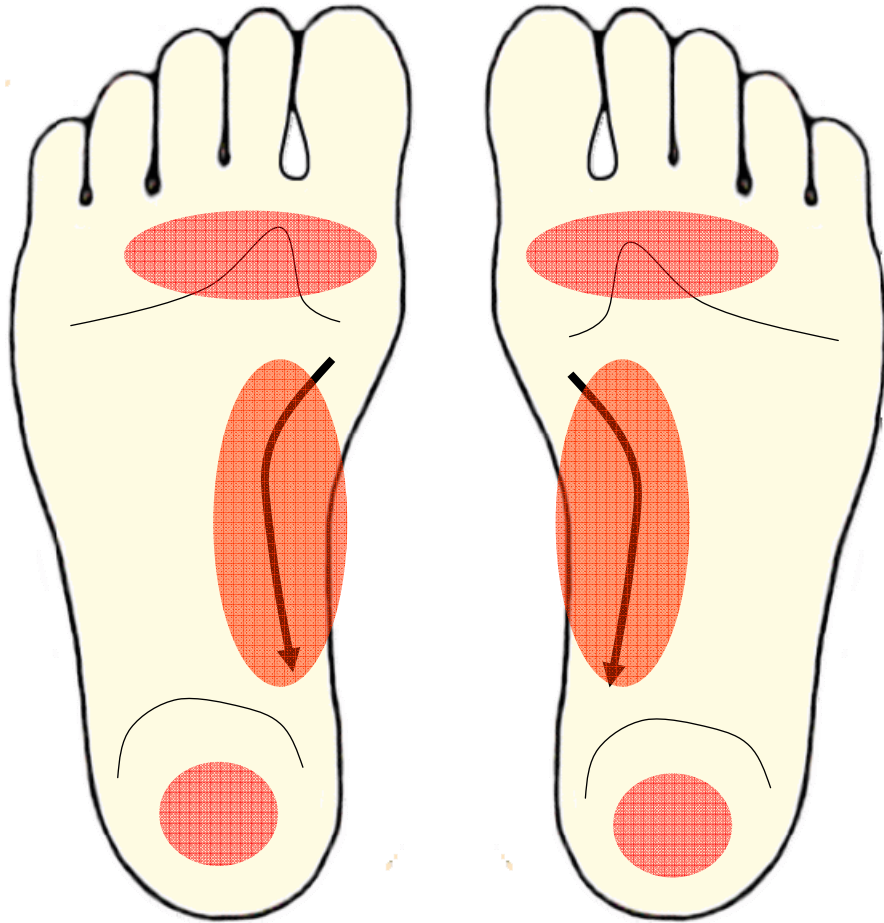


指圧  
部位



親指で手のひら全体をゆっくりと指圧する。

# 足のうらの指圧(足もみ)



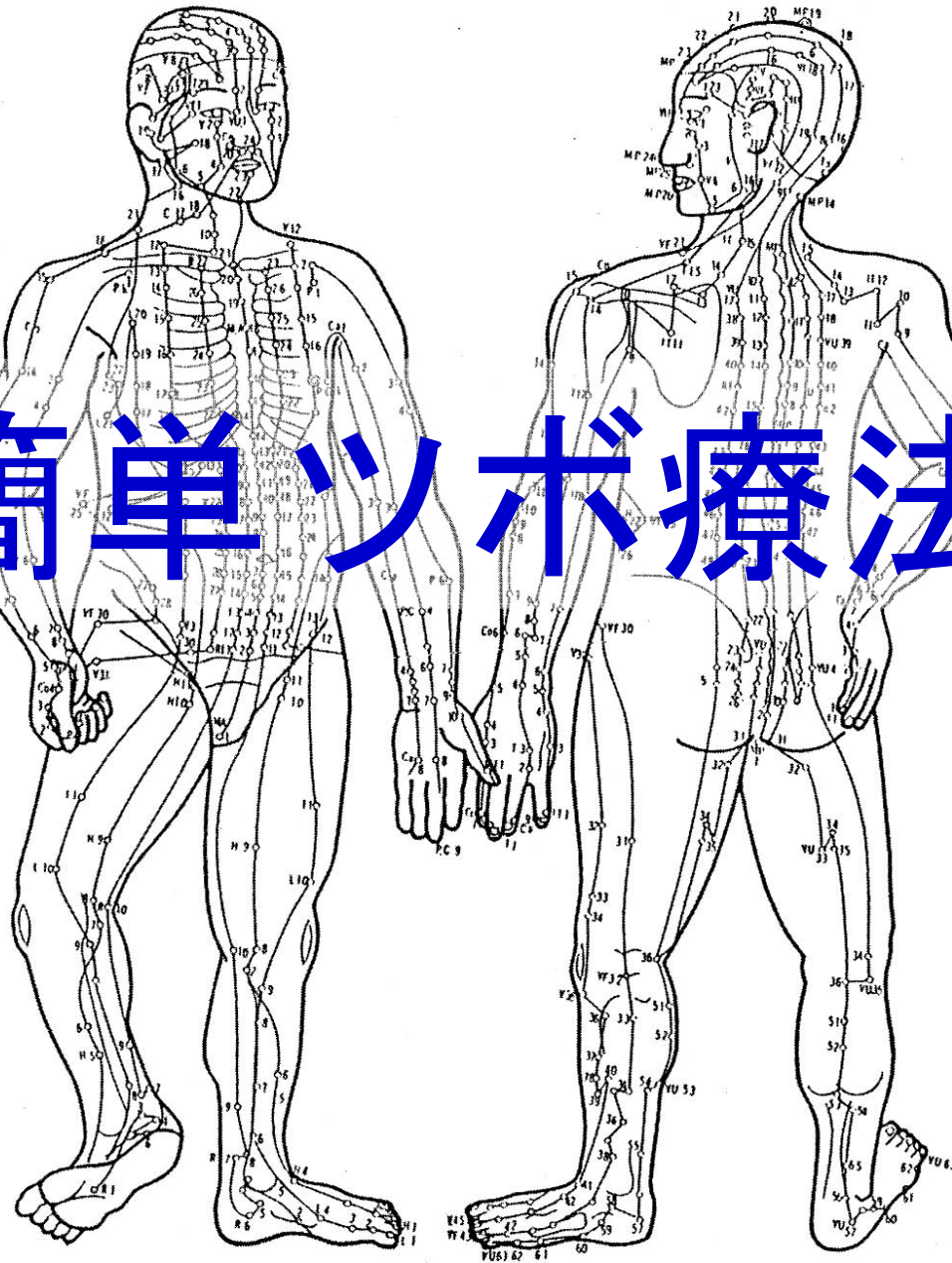
足裏全体を指圧する。特に土ふまず、かかとの指圧は体の疲れを軽減し、足を軽くする。



セルフケア

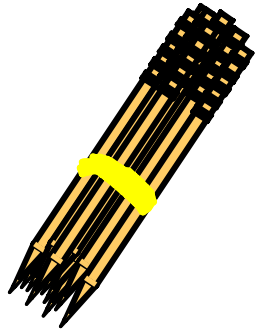


# 简单ツボ療法



# ツボ療法の 基本と注意点

# ツボ刺激するには 日用品でも活用できます！



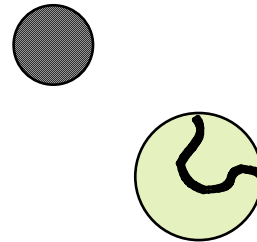
つま楊枝

ツボを軽くタッピングする。皮膚が少し赤くなるまで刺激する。



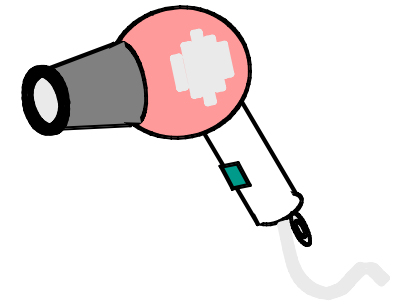
空きビン

ビンの先を利用して指圧器具として利用、またビンのボディを転がしてマッサージを



ボール

足の裏に入れて、足で踏みつけたり、転がしたりする。



ドライヤー

ツボを温める。ポイントは近づけたり、離したり変化させる。

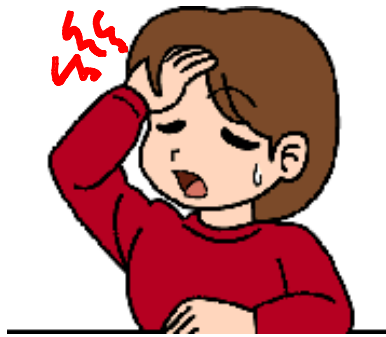


# ツボ活用の注意事項

- 食事の前後、約 1 時間は控える
- お酒を飲んだ時、満腹時は控える
- 入浴の直前・直後は避け、1 時間ほど空けて
- カズクでツボを押さえるのは控える
- 患部に熱感や腫れ、痛みがある場合は控える



# こんな時は止めましょう



発熱、ひどい疲労



重度の高血圧



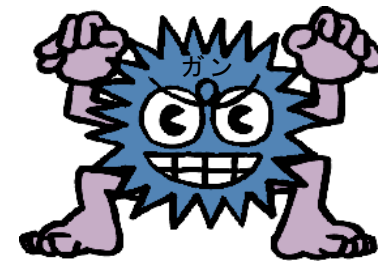
妊娠中・出産直後



出血性の病気



有熱時



悪性腫瘍(ガン)

ツボで元気に



## 風邪の予防と寒さ対策

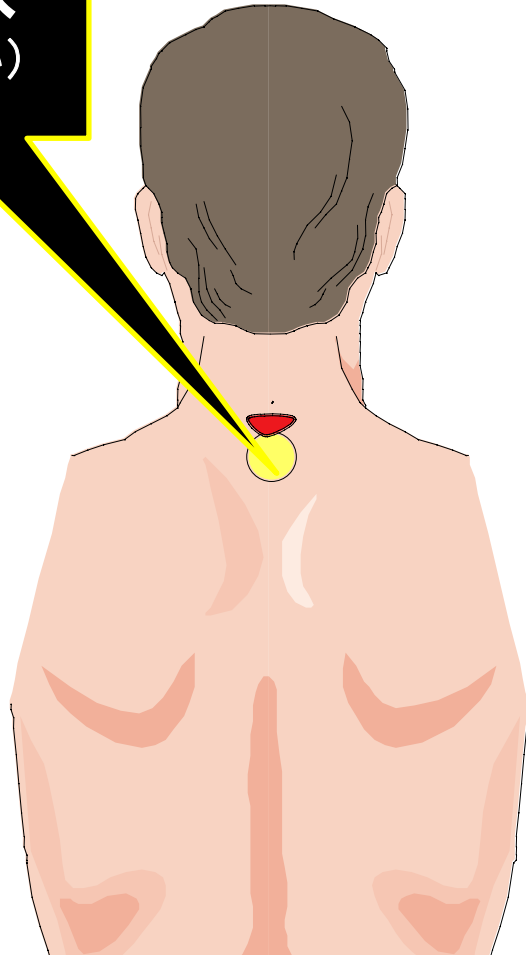


被災地はまだ寒い日が続きます。暖房設備が完備していない中での生活、あるいは屋外での仕事において、健康を維持するうえで寒さ対策と風邪予防はとても大切です。

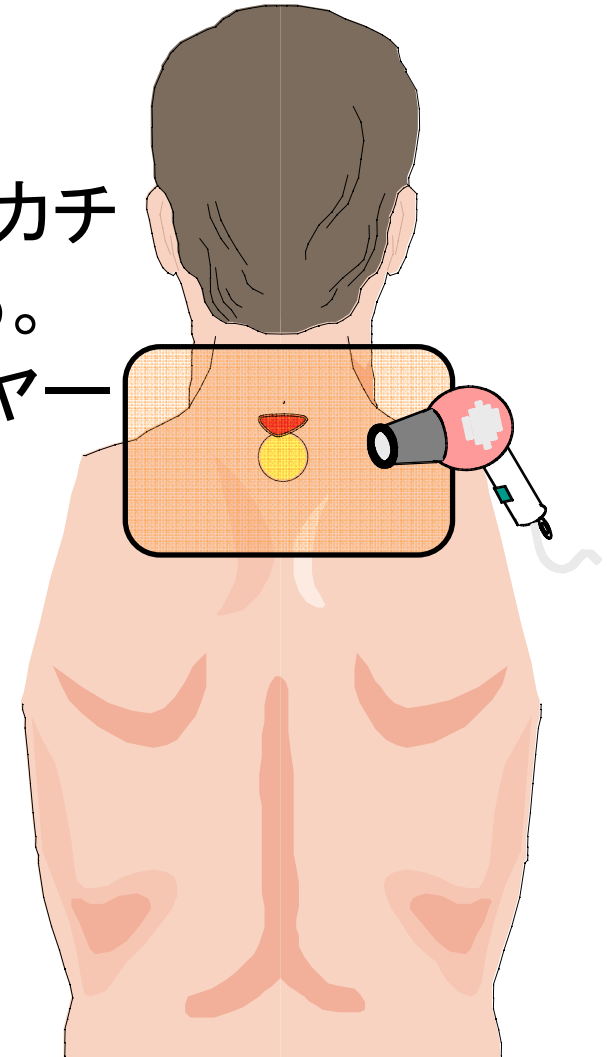
それには「大椎」(だいつい)を中心とした部位をタオルやハンカチを当てて対策して下さい。使い捨てカイロがあればより効果的です。

# 風邪の予防と寒さ対策

大椎穴  
(だいつい)



- タオルやハンカチカイロを当てる。
- ヘヤードライヤーで温める

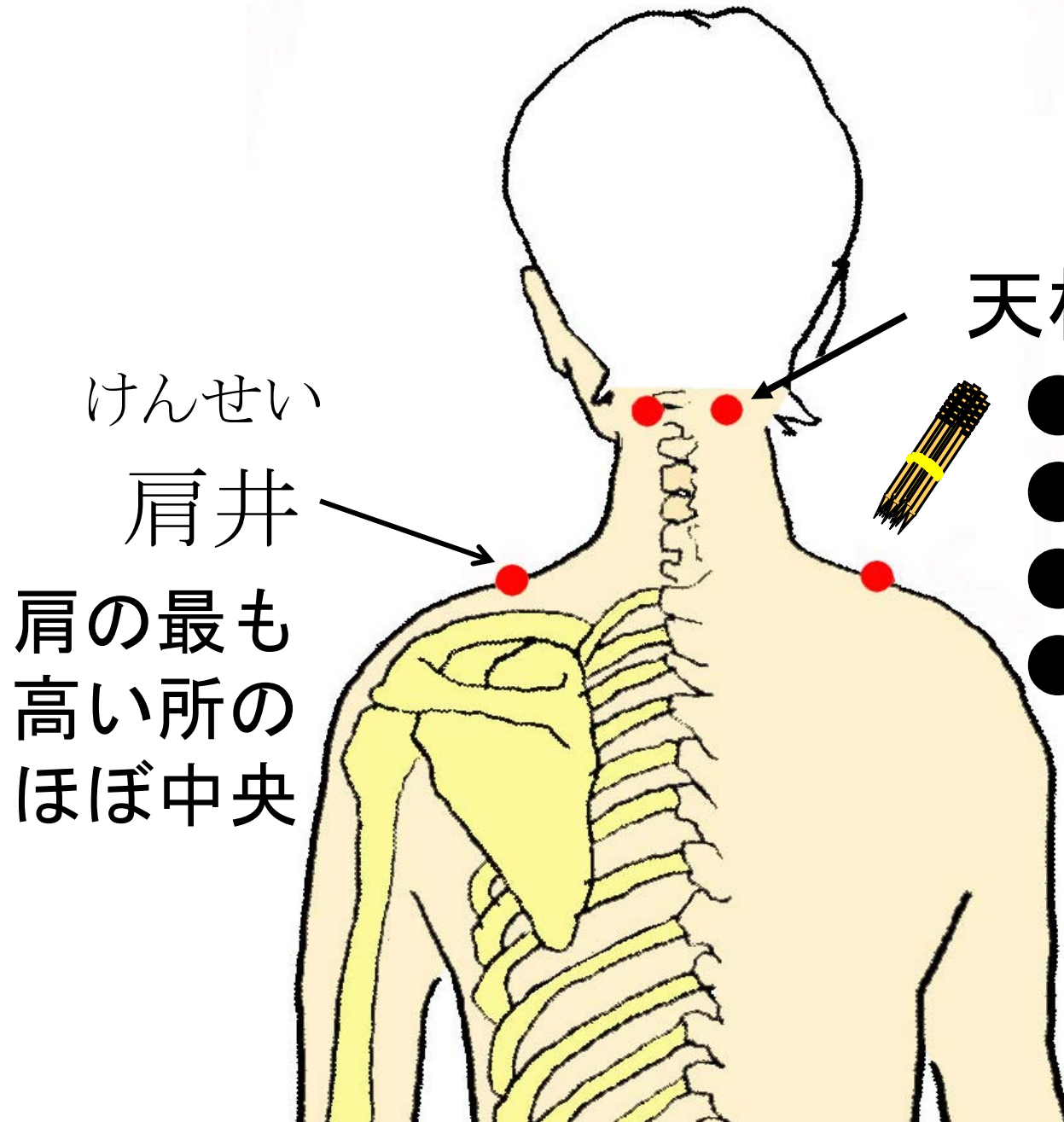


第7頸椎棘突起（首を前に曲げると飛び出る骨）の下にとる。

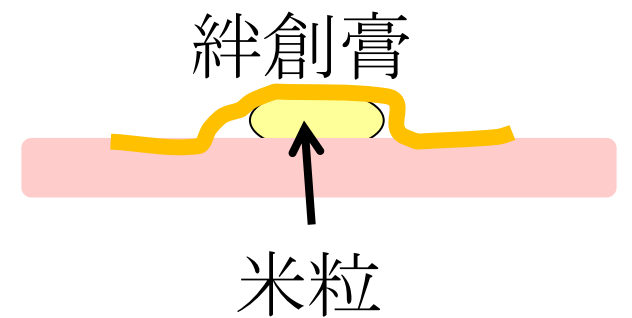


## 肩こりのツボ療法

避難所での厳しい生活が続きますと肩こりが生じます。また、被害の片付けなど体を酷使することが多くなりますと筋疲労による肩こりが生じます。そんなときは、「肩井」(けんせい)を中心とした部位を軽く肩たたきをして下さい。あるいは肩井穴の指圧や「つま楊枝鍼」が試みて下さい。また、仕事の合間に簡単な「肩こり体操」を行って下さい。



- 肩井への指圧
- 肩上部の肩たたき
- 肩井へのつま楊枝鍼
- 肩井への米粒鍼



# 肩こり体操

①

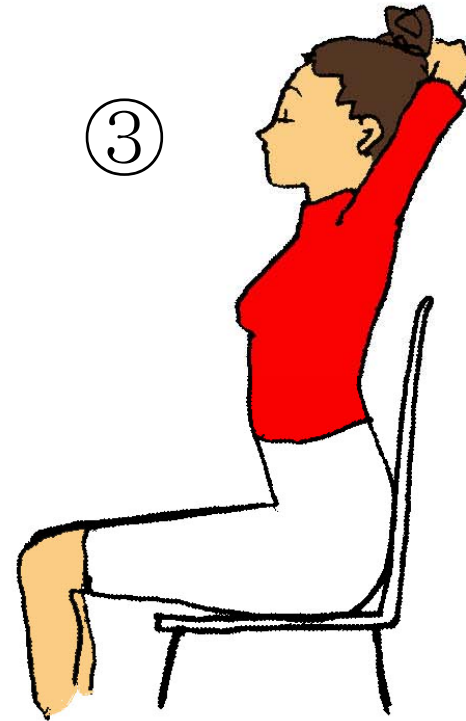


それぞれ  
を5回

②



③



①

5秒間肩を上げ  
たままにして、い  
っきに脱力する

②

肩をゆっくりと前  
後にまわす

③

腕を頭の後ろに組み、息  
を吐きながら前にかがみ、  
息を吸いながらからだを  
起こし、アゴをひいて胸  
をはる





## 膝痛のツボ療法

避難所での厳しい生活の中で日常と異なる姿勢や動作を強いられることが多くなります。特に高齢者の方は、膝関節の老化に起因する「変形性膝関節症」による膝痛が起こります。

そんなときは、膝周囲のツボに米粒を絆創膏で貼りつける「米粒鍼」行ってください。

また、膝痛予防として膝の筋肉を鍛えて下さい。

# 膝の痛み

膝蓋骨下端より指4本の部位で外側親指の幅

足三里

指4本

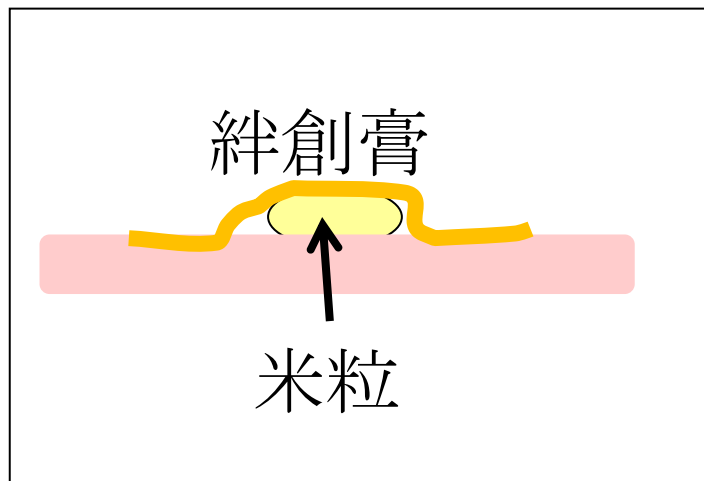
親指の幅

内 隙

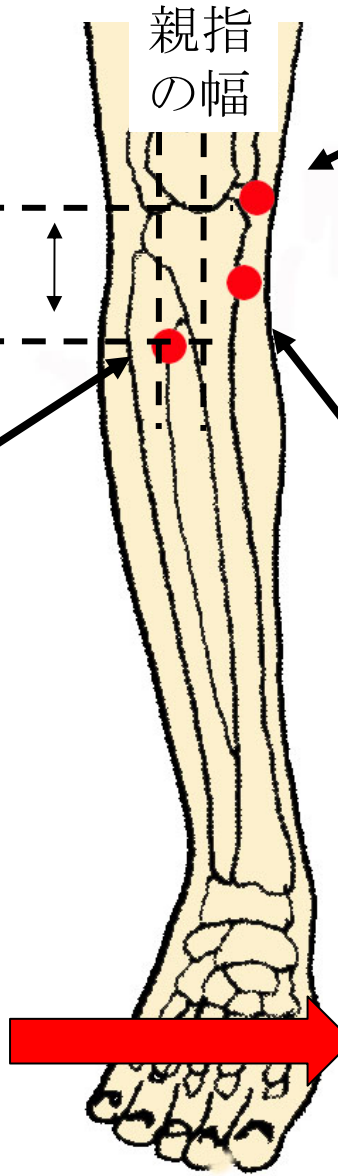
膝内側の中央

陰陵泉

脛骨(すね)の内縁を擦りあけていくと指が止まるところ



米粒鍼をツボに貼り、数日そのままにしておきます。かぶれる場合は剥がしてください。



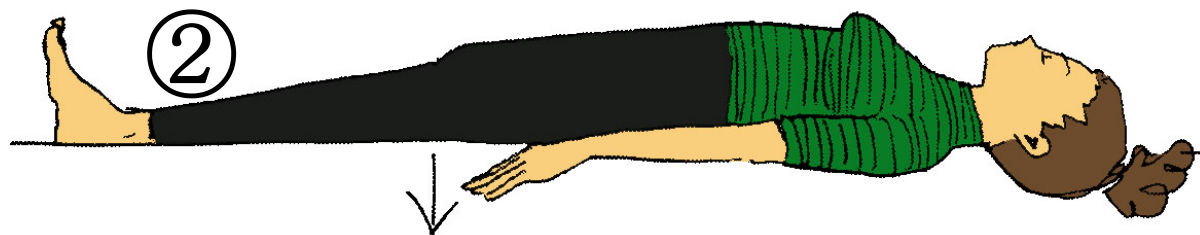
# 膝痛予防

## 膝の筋肉を鍛える



- ① 膝の関節を伸ばしたまま床から約20cm挙げ、そのままの状態です5秒間保持し、床に下ろす。

この動作を10-20回を1セットとし、午前と午後2回行います。



- ② 膝関節の裏に丸めたタオルを入れ、膝でそれを押しつけるように力を入れ、そのままの状態です5秒間保持し、力を抜きます。



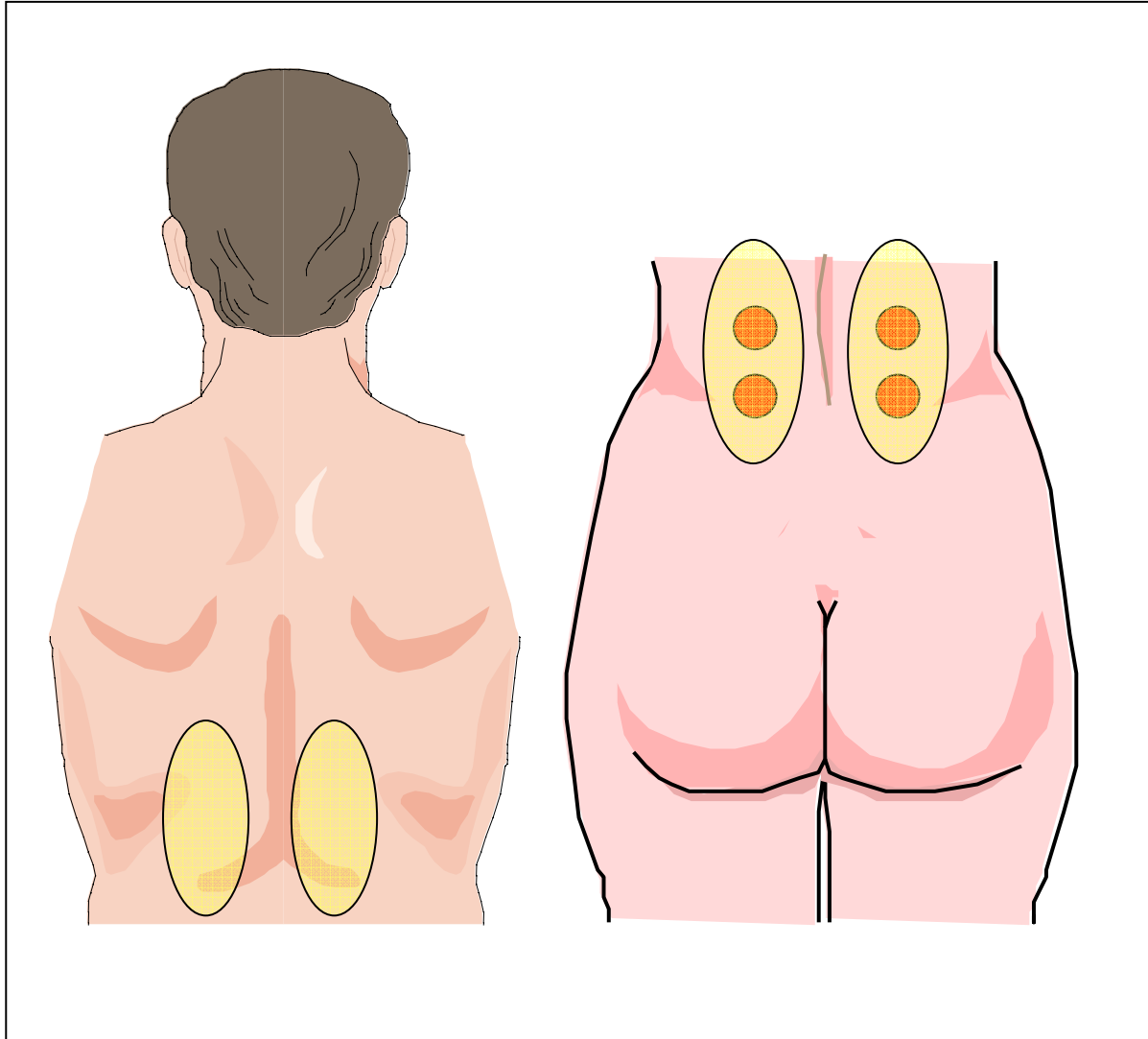
# 腰痛のツボ療法

非難所での厳しい生活により腰痛が発症したり、また持病の腰痛が起こったりします。加えて外での後片付けなどの仕事が追い打ちをかけることになります。**(急性の腰痛は控えてください。)**

そんなときは、腰部のマッサージや指圧、また腰部のツボに米粒を絆創膏で貼りつける「米粒鍼」行ってください。

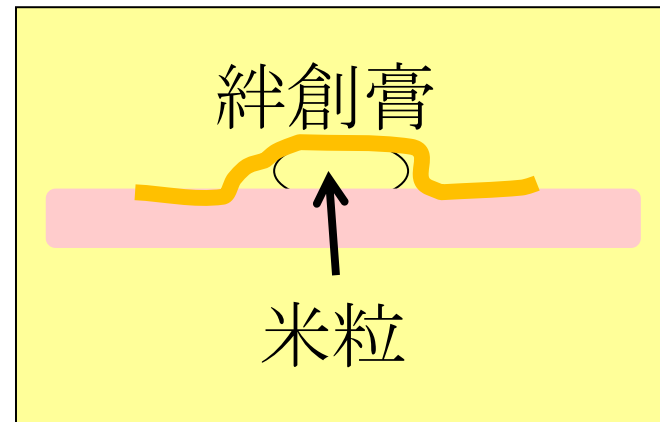
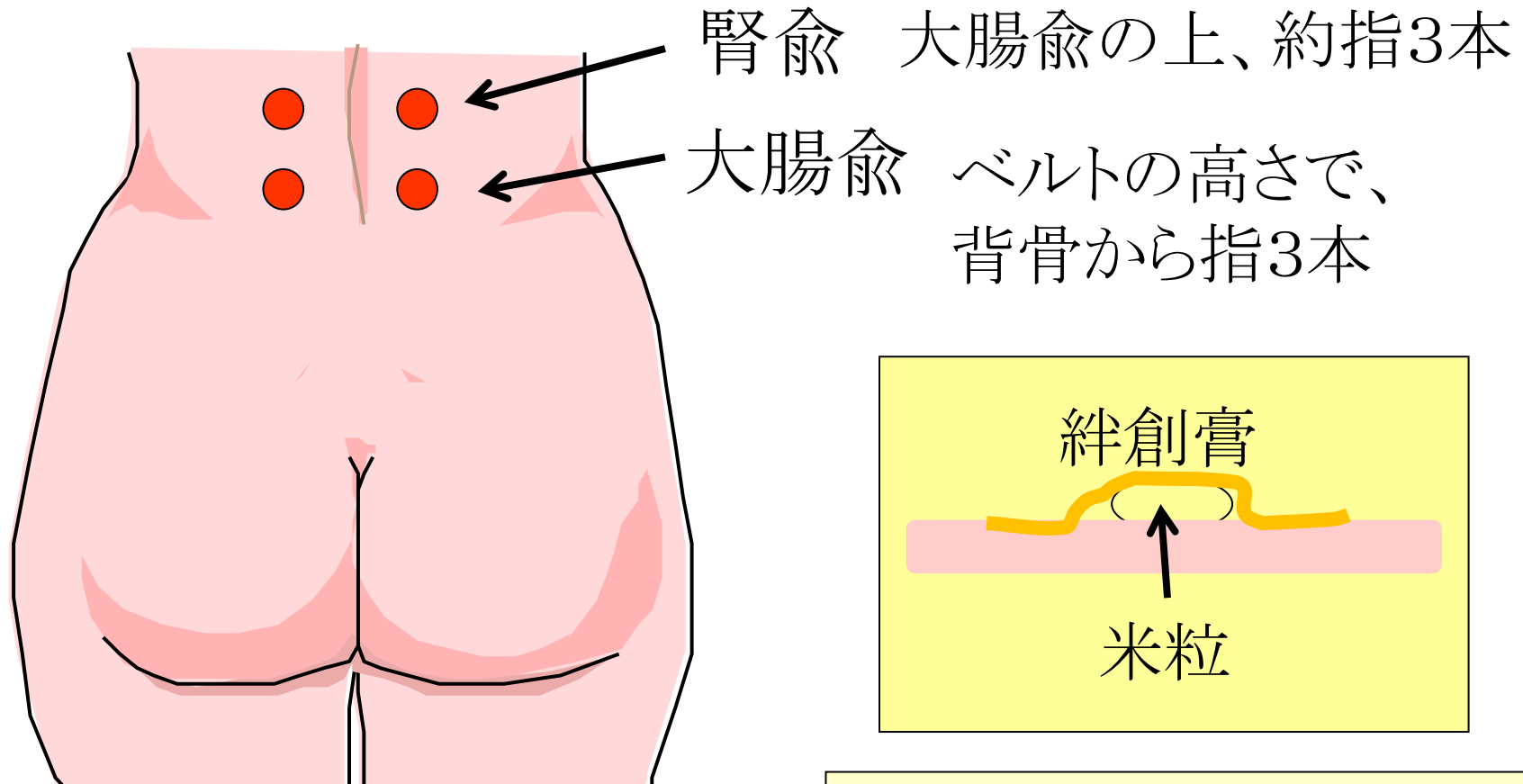
膝痛予防として腰痛体操膝を行ってください。

# 慢性腰痛の指圧・マッサージ



背中から腰部にかけて指圧を行います。指圧のコツを守って行ってください。また、腰部を温めることも腰痛軽減に効果的です。ビンを利用したマッサージも心地よいものです。

# 腰痛のツボ



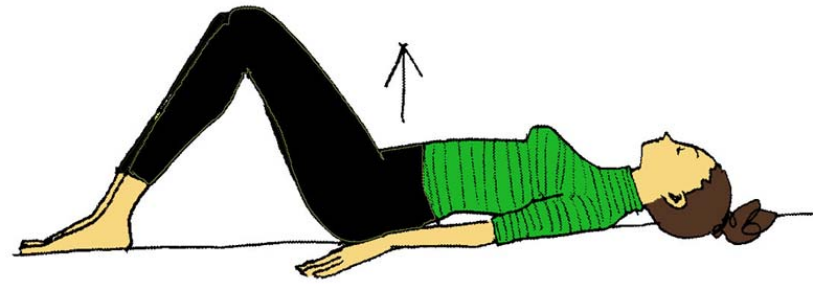
押して痛いのが気持ちのいいところがツボ

米粒鍼をツボに貼り、数日そのままにしておきます。かぶれる場合は剥がしてください。

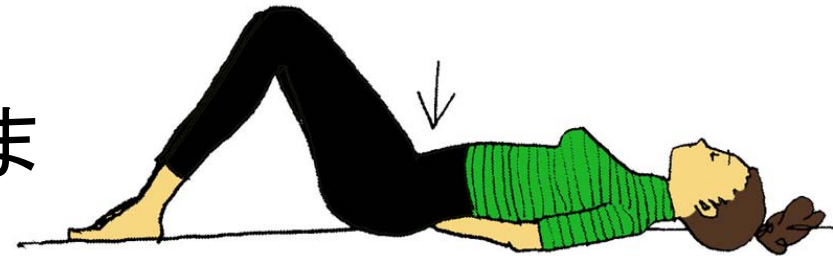
# 腰痛体操

それぞれの運動を10回、できない人は5回、  
午前・午後行いましょう。

腰を少し上げ、そのま  
まで3-5秒間保持



腰で手を圧迫し、そのま  
まで3-5秒間保持



肩を少し上げ、そのま  
まで3-5秒間保持



# 気になる症状の改善 ツボで元気を

下痢・軟便



足腰の冷え



ストレス・不眠

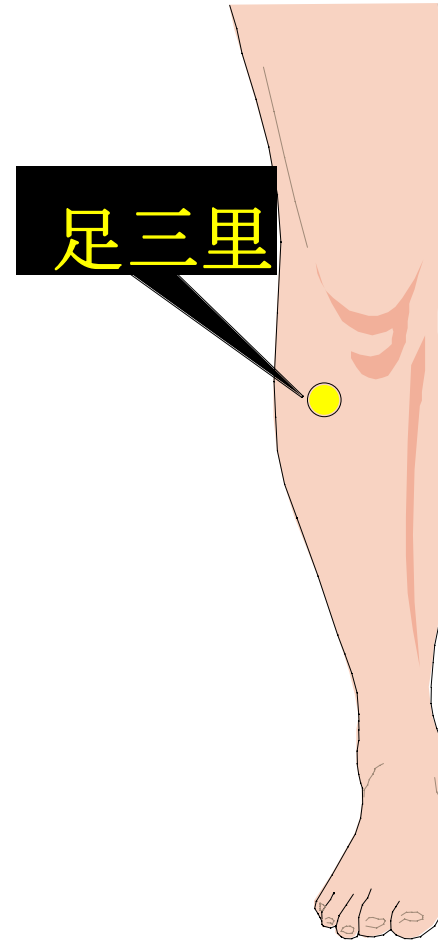


元気を応援





# 便秘・下痢



足三里穴（あしさんり）

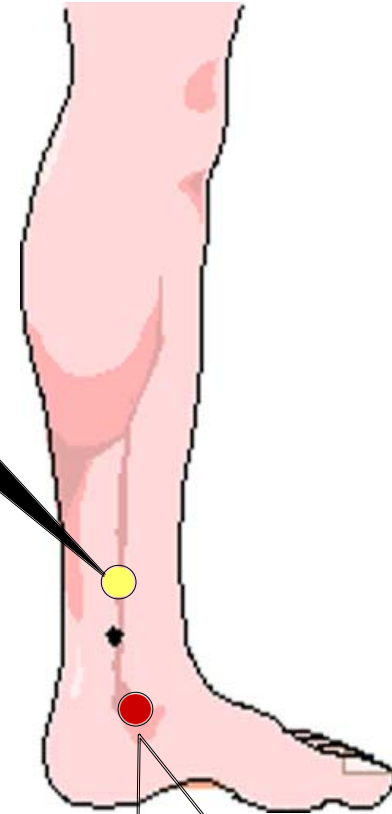
下腿の外側の脛骨（スネの骨）に沿って足首から指で擦り上げて止まる所から指2本分外側

つま楊枝鍼・米粒鍼

# 足腰の冷え



三陰交

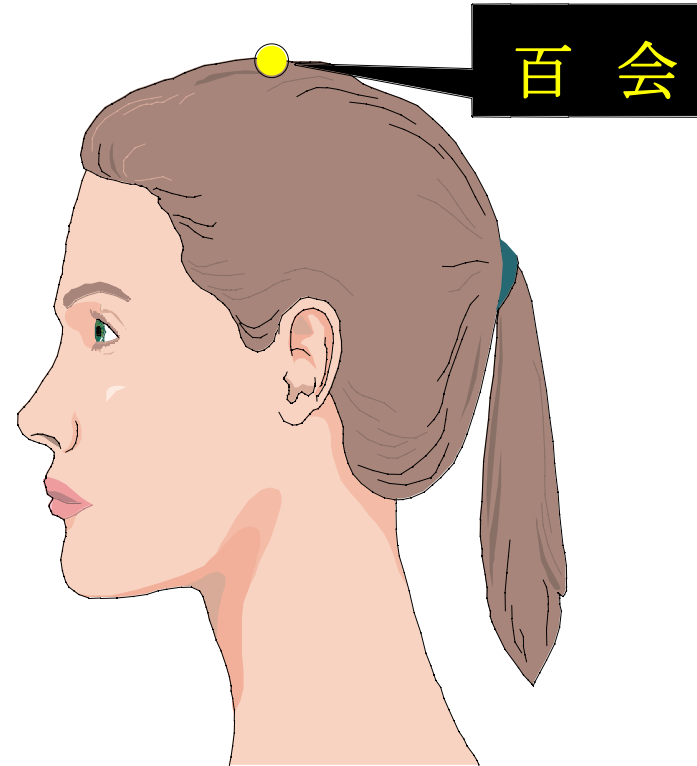
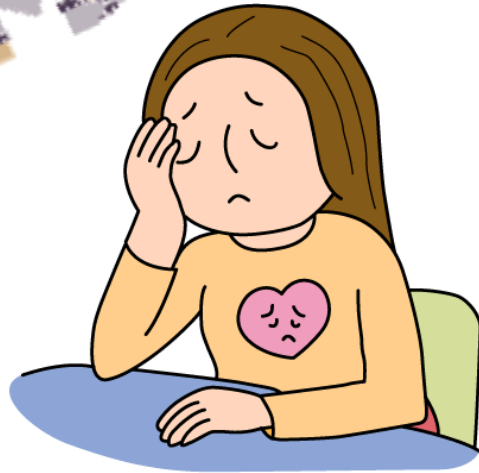


内果(うちくるぶし)  
一番高いところ

三陰交穴 (さんいんこう)  
内果の一番高いところから  
指4本上で脛骨の内縁部

つま楊枝鍼・米粒鍼

# 精神安定・リラクゼーション

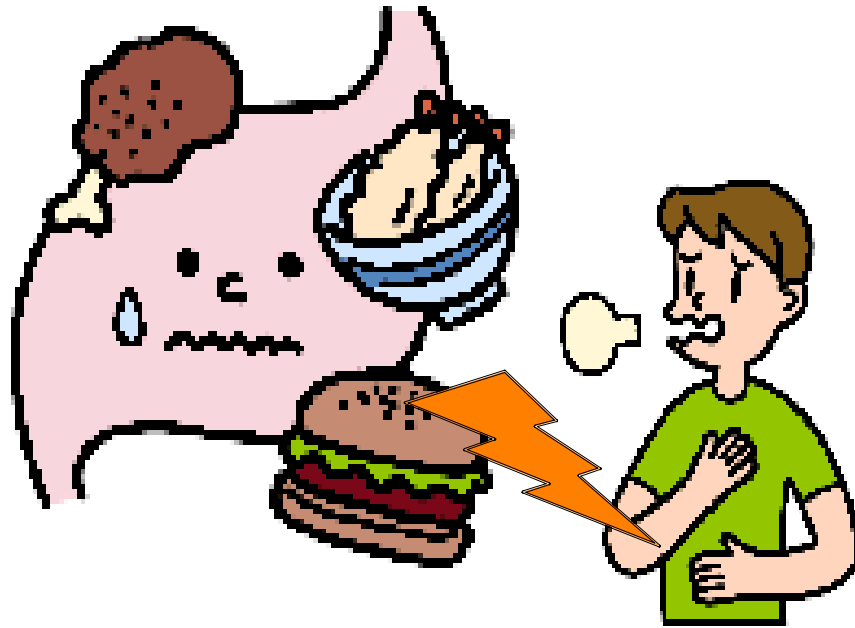


百会穴（ひゃくえ）

頭頂部、両耳を結ぶ線と  
鼻を通る線とが交わる所

つま楊枝鍼

# 食欲不振



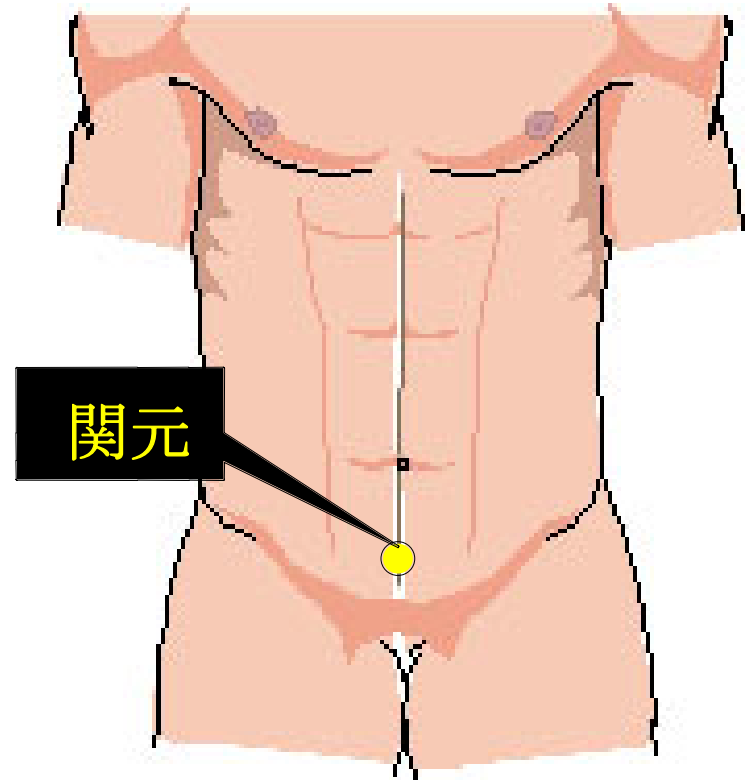
中脘穴(ちゅうかん)  
みぞおちとへそとの中間

つま楊枝鍼・米粒鍼

# 元気を応援する



関元穴（かんげん）  
へそから指4本下



つま楊枝鍼・米粒鍼