

ひとに優しい東洋療法  
「はり・灸・マッサージ」



一般社団法人  
長野県はり灸マッサージ師会  
〒390-0802 長野県松本市旭2-11-38 TEL 0263-33-1660

### ●鍼治療 ～鍼は安全で痛くない～

東洋医学理論にもとづいた一定の方式により鍼を用いて、生命のエネルギーである「気」の通り道上の「ツボ」に接触または刺入し、体に一定の機械的刺激を与えます。それによって起こる効果的な生体反応を利用し体の変調を矯正し、保健および疾病の予防や治療に広く応用する療法です。さらに、筋肉・腱・靭帯などに刺入しコリや痛み・しびれなどを緩和するやり方もあります。

現在多く使われている鍼は、滅菌済みのステンレス製で、一回かぎりの使い捨てです。太さは0.1ミリ～0.3ミリで、刺入部位によって太さの違う鍼を使い分けます。鍼師が注意を払って刺入しますので、ほとんど痛みを感じることはありません。

### ●灸治療 ～熱くない心地よい灸も～

東洋医学理論にもとづいた一定の方式によりモグサを体表上の「ツボ」に対して直接あるいは間接的に乗せて燃焼させ、温熱刺激を与えます。それによって起こる効果的な生体反応を利用し体の変調を矯正し、保健および疾病の予防や治療に広く応用する療法です。

灸痕を残す有痕灸と、灸痕を残さない間接的な無痕灸の2種類があります。最近では、モグサの下に台座を置き隙間をつくり燃焼させる「温筒灸」などの熱くなく心地よい無痕灸が多く使われています。「奥の細道」や「徒然草」にも「三里の灸」をすすめる記述があります。古来より養生法として一般に広く用いられていた「お灸」を見直してみませんか。

### ●マッサージ治療

わが国では厚生労働大臣が「あん摩・マッサージ・指圧師免許」を交付し、あん摩、マッサージ、指圧を一つの職業にしていますが、この手技三法にはそれぞれに異なった歴史や特徴があります。

**あん摩**の語源は「抑按調摩」。按とは「押さえる」という意味で、摩とは「撫でる」という意味です。日本には奈良時代に伝えられ、中国伝統医学理論を基に発達してきた手技療法です。衣服の上から、身体の中心部より末梢に向かって遠心的に施術します。

**マッサージ**は、明治時代に医療法の一つとして導入されました。静脈系血液循環の改善やリンパ循環の改善を目的として、皮膚に直接触れ、身体の末梢から中心部に向かって求心的に施術します。

**指圧**は、柔道の活法に由来し、アメリカの整体術の理論や手技を指圧の術式に導入し改良を加え、日本独特の手技療法として世界中に普及しつつあります。

#### 免許所持者が確認しましょう

鍼灸はもちろん、安全で効果的なマッサージを業として行うには国家試験に合格し、厚生大臣免許が必要。整体やカイロは公的資格ではないので厚生大臣免許は不要。満足、納得できる施術を受けるには治療室内などに掲示してある免許証や、携行している顔写真真付「免許保有証」で国家資格者かどうかをまず確認しましょう。

足の疲れやひざの痛み、さらに、胃腸の調子と全身の「気」のめぐりも整えます

#### ① 足の三里 (あしのさんり)

部位 ひざの下外側のくぼみから約6cm下



#### ② 三陰交 (さんいんこう)

部位 うちくるぶしの最も高い部分から上約6cmで骨の際

足の冷えや生理痛に、さらに、こむら返り(足がつる)の予防にも



目の疲れ、頭痛や肩こりに

#### ③ 風池 (ふうち)

部位 後頭部から首すじにかけての中央のくぼんだ部分と耳の中間で髪の生え際



目の疲れや耳鳴り、さらに、歯痛にも

#### ④ 合谷 (ごうこく)

部位 手の甲側で親指と人差し指との付根の間(人差し指寄り)

