

東洋医学通信

〈発行元〉
 わかくさ あんま・
 マッサージ治療院
 尼崎市西川 2-34-5
 〈連絡先〉
 06(6494)8348

あんま・マッサージ・指圧の違い

① あんま (按摩)

按はおさえる、摩はなでるを意味します。

古代中国で生まれ、奈良時代に日本へ伝わったとされています。東洋医学の考え方における気血や経絡の変調を整える手技療法で衣服の上から遠心性(心臓から手足の末梢に向かって)に施術するのが特徴です。

② マッサージ (Massage)

言葉のもとはフランス語ですが、その語源はアラビア語の「おす」(Mass)とギリシア語の「こねる」(Sso)という意味です。

ヨーロッパから発祥し、明治時代に日本へ伝わってきました。

オイルやパウダーを使って求心性(手足の末梢から心臓に向かって)皮膚を直接刺激していくのが特徴です。

③ 指圧

日本で明治末から大正時代にかけて成立されました。

衣服の上から指や手掌(てのひら)などを使って、体表の一定部位や経絡上のツボを押します。体の変調を整え健康維持増進を図り、特定の疾病治療に関与する施術です。



それぞれの効果

☆あんま (按摩) の効果

主として筋肉のコリを取り除き筋肉内組織の血液循環をよくし、新陳代謝を盛んにします。また、刺激を与えて体の機能調節を図ります。特に腹部に行うことで消化吸収と便通の改善を促しスッキリとした日常生活を送ることができます。

☆マッサージの効果

主に循環系を対象に血液・リンパの流れを促し、筋肉や関節などにも多種多様な効果があります。特に、膝から下のむくみに著大な効果があります。

☆指圧の効果

皮膚の働きを活性化や圧迫により痛みや軽減や筋肉を和らげ血液リンパの循環をよくします。神経や内分泌の働きを整え、同時に内蔵の働きを活発にします。

「わかくさあんま・マッサージ治療院」は、国保・社保・共済・労災など各種保険を適用できる治療院です。

術者と患者が会話してコミュニケーションを取りながら反応に応じていきます。

決して一方向のものではない温かみのある治療だと思えます。ぜひ!!一度試してみてくださいその良さを実感してもらえると嬉しいです。



あんまマッサージ指圧師

笹山 愛加

東洋医学通信

冷え性

冬場にある程度手先や足先が冷たくなるのは、当然のことです。ところが外気温によって冷やされる程度ではなく、手と足の先端がかなり温まりにくく、慢性的に冷えているような感覚があるときに、冷え性と呼びます。からだの中から冷えるため、少しからだを動かしたくらいでは、なかなか温まらないのです。冷え性は、本来働かべき体温調節機能がうまく機能していない状態であり、主な原因として、次のようなことが考えられています。

【自律神経の乱れ】

ストレスや不規則な生活などにより、体温調節の命令を出す自律神経がうまく機能しなくなり、また、常に室内の空調が効いていると、室内外の温度差が激しくなるため、自律神経の機能が乱れます。

【皮膚感覚の乱れ】

きつい下着や靴などからだを締めつけたりすると血行が滞り

「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあります。そのため体温調節の指令が伝わりにくくなってしまう。

【血液循環の悪化】

貧血、低血圧や血管系などの疾患がある人は、血流が滞りがちになります。

【筋肉の量が少ない】

女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え性が多い原因の一つと考えられています。また、女性だけではなく、運動不足の人も総じて筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。

【女性ホルモンの乱れ】

ストレスが多かったり、更年期になったりすると、女性の心身でコントロールする女性ホルモンの分泌が乱れ、血行の悪化などを促進することがあります。

冷え性対策

【食事】

冷たいものを避けて、温かいものを摂るのがベストです。よく噛ん

＜発行元＞
 阪神中国医学研究所
 尼崎市長洲本通1-16-17
 ＜連絡先＞
 06(6488)8149

で食べることも重要です。また、食材に気をつける必要があります。食品には、体を温める「陽性食品」と体を冷やす「陰性食品」があります。地下に向かって成長する根菜のほとんどは、体を温める食品です。トマトや柿などの例外はありますが、赤や黒など色の濃い食べ物も多くは体を温める食品です。

【入浴】

シャワーだと身体の中までじっくり温めるのは難しく、身体を冷やしやすくなります。♫C前後の湯船に20〜30分じっくり入った方が、身体の芯まで温まります。ぬるめのお湯は副交感神経を優位にさせてリラックスさせます。

【運動】

身体の熱は、筋肉でさまざまな酵素がはたらくことで作られています。また、筋肉に栄養やエネルギーを運び、老廃物を運び去るのは血液です。運動をして筋肉を増やし、血流をよくすることが大切です。

【ストレス解消】

クヨクヨしやすいタイプ、また自分では自覚がなくても頑張りすぎてストレスになっている場合など、身体が冷えやすくなります。深呼吸や軽い体操もストレス

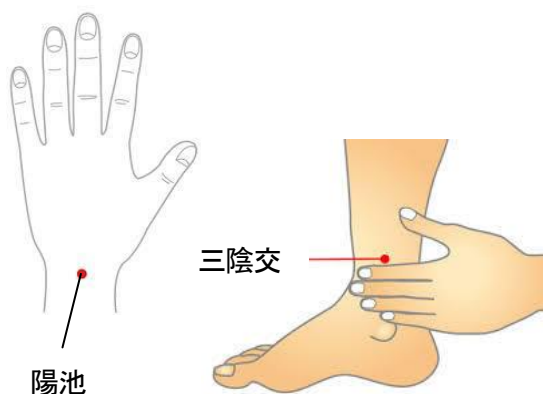
解消には効果的です。

【薬を控える】

化学薬品は身体を冷やしますので、必要以上に使わないほうがよいでしょう。鎮痛剤や抗炎症剤など症状を抑える薬にばかり頼っていると、その場合はのりも根本から治している訳ではないので、だんだん治りづらくなります。

冷え性の「ツボ」

ツボを刺激することにより、自律神経のバランスを整え、血液循環が良くなり冷え性が改善されます。



鍼灸師 渡邊 清剛