

今さらながら推拿を語ってみました



整体号 5月 推拿 2020 2020

推拿すいな tuina



本院名にもある推拿。本院で初めて存在を知った人も多いのでは？

山陰ではあまり馴染みがありませんが、中国では病院に推拿料があるくらい一般的です。NHKで、19世紀中国清朝末期に実権を握っていた女帝・西太后の特集があり、西太后も推拿を受けていたと放映されました。番組内に出演されていた小児推拿老中医・金義成先生は、「推拿はツボを刺激することと治療力を高め、病気に強い体をつくる」と語り、ています。

前漢時代(前206-8年)に書かれたとされる現存する中国最古の医学書『黄帝内経』には「按摩」の記載があり、明時代(1368-1644年)以後、医療行為としての按摩は推拿と言われ、伝統医学を整理・統一して「中医学」としたのには1950年代後半、中薬(日本でいう漢方)・鍼灸と並ぶ三大療法で、同じ「中医基礎理論」を中医学診断学を用い、手で施術をします。

推拿：一方向に押し進める
按：押しあげる
摩：なでる
ツボを押さえる指圧、もみほくすマツサージとも違うのは、施術を受けた方はご存じですね。経絡(ツボ)、筋肉、骨格などを「点線」の面と施術していきまます。推拿の手技に滾法と一指禅推法という特徴的なものがあります。ころころと気持ち良いだけなく、一定のリズムと幅、力加減で共鳴をおこすことで、無理な力を使わず身体の深い部分まで力を到達させることができるとのことです。

伝統医学で、壮大な統計学の医学ともいえる推拿ですが、海外で研究が盛んにされていくと論文も多数発表されています。また、症状が改善しても定期的な推拿を受けられる事によって、風邪をひきにくくなるなど、健康保持増進の効果が期待できますよ。

中国で認められている推拿の作用

中枢神経調節作用

強い刺激の推拿 - 神経・筋肉が興奮
軽く緩やかな推拿 - 神経・筋肉が抑制

経絡の疎通作用

気・血・津液の通道である経絡。これが滞ると不調が現れます。

全身をめぐる経絡は、内臓ともつながっていて、臓腑・器官など全身の機能を調整します。推拿は経穴(ツボ)経絡に働きかけ疎通させます。

消腫止痛作用

不通則痛 - 通じざれば則ち痛む

通則不痛 - 通ずれば則ち痛みはなくなる

の原則により施術します。

気・血・津液の流れを良くし、炎症物質を局部から取りのぞき、痛みを減少させます。

患部が痛みで触れないときは、患部につながる経絡にアプローチします。

活血散瘀作用

血流が悪いと、血液の粘稠度が増します(血瘀=ドロドロ血)

推拿で局所の毛細血管を拡張・疎通させて血流を盛んにし、粘稠度を低くします。

また、血中のコレステロール値とLDLコレステロールの作用の低下も認められています。

推拿はあくまで、その人自身の自己治癒力を高めるお手伝いをするものであり、その人の身体に合っていない生活(不節生、癖、精神的肉体的ストレス)を続けていてはなかなか良くはなりません。施術者と一緒に原因を探り改善すると身体もいつの間にか改善してきますよ♡

扶正祛邪と体質の増強作用

シンガポール国立大学、上海中医学大学、復旦大学(上海にある国立大学)の共同論文では、滾法で血流量の増加が認められています。

血管へアプローチした場合、血管壁の内側が刺激され、血管を柔らかくする物質が現れることで血圧が安定することがあります。他にも、推拿後の血液検査では白血球が増加し、生体の防御機能を増進させるといったことも発表されています。

組織間の癒着を遊離、関節の通利作用

筋膜リリースという言葉を知っていますか？

推拿で筋肉はただちに弛緩し、緊張し硬直していた筋膜を次第に正常の張力に回復させます。また、損傷組織の癒着も解離できます。

墨汁をウサギの両側膝関節内に注射した後、片方の膝関節に推拿を施すと、膝関節内の墨汁が遠い部位まで移動していくが、推拿を行わなかったもう片方の膝関節内の墨汁は大部分そのまま貯留したという実験があります。これにより、関節部位の推拿が関節滑液の代謝を促進し、関節囊と関節靭帯の靱性を増強させることを証明しています。上海中医学大学「推拿学」より

その他

老化した上皮細胞を取りのぞき、皮膚の栄養を改善。汗腺と皮脂腺の分泌を促進。

呼吸機能を改善。

皮膚と皮下組織の温度を上昇させる。

リンパ循環と水腫の吸収を促進。

膀胱括約筋を支配する自律神経に働きかけ、膀胱の許容量を高める。

筋肉の疲労を取りのぞき、筋力を高める。