

推拿ってどんなもの？

推拿とは 漢方(中薬)、鍼灸、気功などと並ぶ中国伝統医学(以下中医学)の一つです。中国では病院内に中医内科、鍼灸科などと一緒に『推拿科』が併設されているほど一般的で広く知られています。

推拿は中国でもその昔「按摩(あんま)」と呼ばれていました。この時代に日本に遣唐使などが持ち帰ったと言われていています。その後、中国では『明(みん)』の時代にマッサージ系を『按摩(あんま)』、治療系を『推拿(すいな)』と区別して呼ぶようになりました。

臨床面ではおよそ 3000 年前から培われた多種多様な理論と手法を持っており、即効性もあり安全であることが特徴一つです。

手法でいえば、リンパマッサージの手技は推拿では推法(すいほう)と言われ、推拿は現存する各手技の源流とも言われ、とても多彩な手技があります。推拿の「推」はおす。「拿」はつかみあげる。他にもつまむ、叩く、さする、転がす、揉む、圧するなどこれらの多種多様な手技をさらに指、手、腕を用いて施術します。マッサージは筋肉の表面のコリ、カイロプラクティックが骨のズレに働きかけるのに対して、推拿は上記のような手技を使い、深層の筋肉、骨、神経、経穴(ツボ)、経絡にも働きかけ、同時に身体の神経の中核である脊柱周辺にも刺激を加えます。こうした手技を中医基礎理論、中医診断学使いこなすことにより、頭痛、肩こり、腰痛、不眠などの痛みや不快感解消や、内臓機能の活性化につながり、気、血、津液(体液の流れ)を良くし、自然治癒力を引き出し、身体の新陳代謝、免疫機能を高め健康維持にもなります。

手技で内科的な疾患が改善するのか？と疑問を持たれる方も多いと思います。しかし実際にこの研究は進められており、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ことも分かっています。また、推拿を行うことで血管を拡張させ、血流を良くすることで老廃物を排出させ、酸素や栄養をより多く循環させて細胞の回復を促すとも言われています。