

### 手技

東洋医学って、どんなことをするの・・・？

今回は、手技(はり・きゅう・マッサージ)について説明して行きます。



### 【東洋医学の手技】

東洋医学の手技は、主に「鍼、灸、マッサージ」の3つの手技に分けられます。

- A. **はり** : 鍼(毫鍼、小児鍼、皮内鍼など)
- B. **きゅう** : 灸(有痕灸、無痕灸など)
- C. **マッサージ** : 按摩マッサージ指圧(軽擦、揉捏、圧迫など)

3つの手技は、国家資格で、正式名称は「鍼師、灸師、按摩マッサージ指圧師」の別々の資格です。

### 【A. 鍼の施術】



体の皮膚感覚の中の痛みに関する感覚を、施術に利用する方法で、鍼を皮膚に接触させたり、刺すことによって鈍っている神経機能を興奮させ、また逆に興奮している機能を抑制することによって、体の不調を施術するものです。

- ① **鍼の長さ**: 10mmから150mmの17種類
- ② **鍼の直径**: 0.10mmから0.50mmの21種類  
(髪の毛の太さ: 0.05mmから0.15mm)
- ③ **ディスポーザブル鍼**: 使い捨て鍼の使用(感染や折鍼、鍼先の摩耗対策)

鍼施術は症状別に、鍼の長さ・角度・時間・施鍼法によって、刺激量を調整。



### 【B. 灸の施術】

温度感覚を利用した方法で、その原理は、灸の熱刺激で皮膚組織を刺激。刺激した組織の小さな部分が分解して皮膚から血管に吸収され、血行を良くし、血液内にさまざまな免疫物質をつくり、体内の機能を改善する施術です。

- ① **材料**: 灸の材料は、もぐさ(艾)と言い、ヨモギの葉から作ります。
- ② **もぐさ**: 良質のもぐさは、燃焼時の煙と灰が少なく、熱感が緩和なものです。
- ③ **線香**: もぐさに着火する線香は、タブやスギの葉、無臭で灰の少ないもの。

灸施術は症状別に、灸の大小・硬軟・壮数・施灸法によって、刺激量を調整。

### 【C. マッサージ】

按摩マッサージ指圧は、3つの手技を合わせて、一般的には「マッサージ」と呼ばれています。3つの手技は同じ基盤の上に成り立っており、手技の作用機転は循環改善の増進と圧反射機転による生体の機能調節を図る施術。

- ① **按摩**: 古代中国より渡来、経絡経穴に対応した遠心性の手技。気血の循環や過不足を調整する。
- ② **マッサージ**: 明治中期にヨーロッパより輸入、体の皮膚に対応した求心性の手技。血液・リンパの還流を促し、新陳代謝を調整する。
- ③ **指圧**: 大正初期に各手技を体系化、垂直圧を主とした遠心性の手技。筋や神経および内臓の機能を調整。

マッサージ施術は、主に3つの手技を組み合わせ、症状別に刺激量を調整。

東洋医学の**鍼灸マッサージ**は、ツボをピンポイントで刺激し、経絡の流れに沿って気や血の流れを改善し、症状を和らげるための施術です。

誰もが持っている自然治癒力を高め、正常な状態に戻すことが目的です。

**ツボとは、体の不調やゆがみを、正常な状態に戻す「調整点」のことです。**

### はると在宅マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3丁目14-10

TEL 082-555-3608 (FAX: 兼用) 担当/兼元

<https://www.haruto22.com/>