

# 推拿自然療法手技

この療法は推拿手技を基本とし、経絡、筋肉(浅・深層)筋膜、関節と、気、血、津液の流れを整え、虚実を中庸に近づけるように、補法、瀉法を常に考えていく療法である。

四診(望、問、問、切)を中心にして内気功、外気功も取り入れ、ストレッチや呼吸法、PNF(神経筋促通法)、キネシオテーピング、温灸療法、円皮鍼療法なども併用していくことも多い。

## ① <sup>すい</sup>推法 (おしもみ)

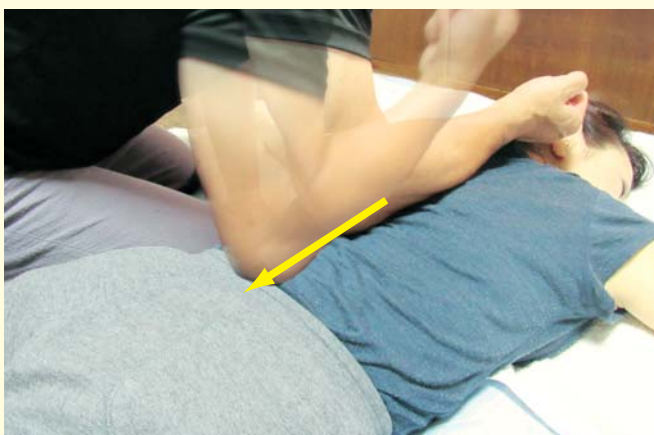
母指球または、全指球、手掌、手甲部、手刀肘、腕関節部を使い、押し動かす。

〔目標〕 筋肉(浅・深)、筋膜、靭帯、腱、経絡、反射区

〔補法〕 ゆっくりリズム良く徐々に深く、最後は経絡の上で止めて戻る。

〔瀉法〕 速いリズムで深くから浅く、最後は経穴から邪を術者の手に貼り付けて引っ張り出すように抜く。

◎筋肉は起始から停止、停止から起始へ動かし、靭帯、腱は時に切るように、はじくように推し、経絡は陰陽の方向を守り推す。



## ② 拿法 (つまみもみ)

手指、手掌を使い経絡上を進みながら皮膚を引っ張り上げて揉んだり、ぱっと離したりする。これにより、うっ血紅潮させ、気を流す。疼痛をゆるめる作用もある。

〔目標〕 経絡

〔瀉法〕 経絡を進みながら、リズムよくつまみ、ぱっと離していくが、特に腫張が強い場合はその経穴を何度か繰り返す。



## ③ 按法 (もみおさえ)

母指球、手掌、拳、肘、腕尺骨側を使い、深く重く揉みおさえていく。

〔目標〕 経穴、筋肉(深層)、内臓、三丹田、出血患部

〔補法〕 浅くゆっくり始め、最深部になったら深呼吸3回位停止し、ゆっくり抜く。患部には気が集まり、発熱する。

〔瀉法〕 軽快に最深部までおさえこみ、邪気を受け取り、ぱっと手を離す。術者に影響する邪気を感じたら、すぐに数回手を強く振る。

◎患者の暈幻(好転反応)または、揉み返しや術者の気に圧倒されることがあるので注意する。



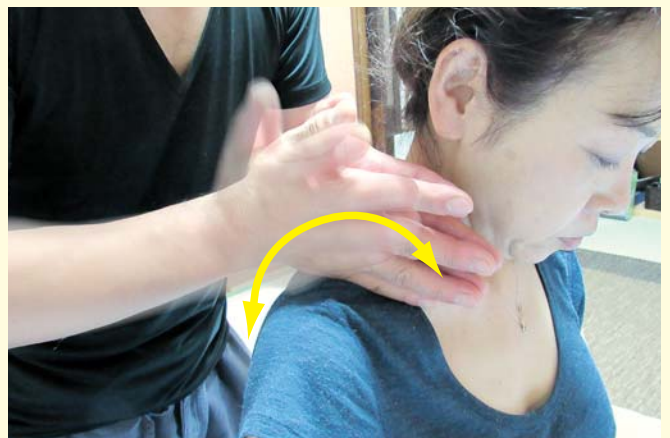
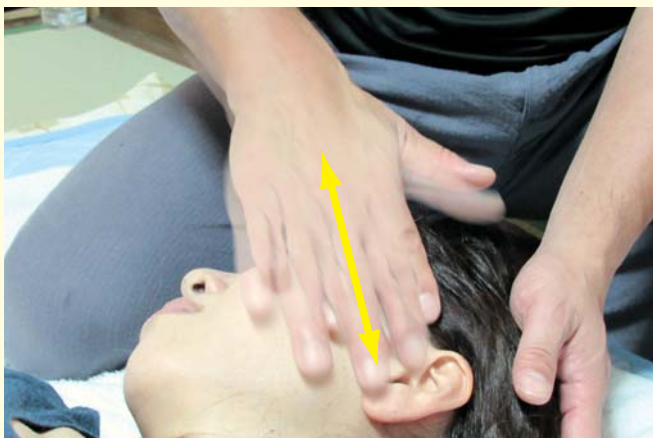
#### ④ 摩法 (なでる)

手掌、「母指、五指全部、両手合掌して使い、疼痛部位や経穴上を軽くなでてさする。

〔目標〕 筋肉(浅層)、筋膜、経穴

〔補法〕 ゆっくりと左回り(求心)で徐々に重くなる。

〔瀉法〕 速くりズムよく右回り(遠心)にやや重くから徐々に軽くなでる。



#### ⑤ 揉法 (もむ)

母指球、手掌部付け根を使い、押す動作に小さな回転運動を合わせて1分間に60~200回位で回転させる。

〔目標〕 筋肉(深淺層)、筋膜、経穴

〔補法〕 ゆっくり1分間に60回前後、徐々に重く深く揉む。

〔瀉法〕 重く深くはじめ1分間に200回前後の速さで徐々に軽く抜くように揉む。



## ⑥ 擽<sup>ない</sup>法 (つまみもみ)

示指と中指、母指と示指で患部、経穴をつまみあげ、皮膚をはさみ引っ張り、はなしたり横に伸ばしてはさみ状にしてはなす。患部、経穴の一点に行う。

〔目標〕 筋膜、経穴

〔瀉法〕 一点をリズムよくつまんだり、伸ばしたりしてぱとはなす。

◎術で皮膚に起こった紅斑が淡色できれいな時は、体が虚寒証になっていて、紫色で黒ずんでいるときは暑邪、熱邪などが内(陰)にこもり、邪が実する実証になっていることが多い。



## ⑦ 搦<sup>と</sup>法 (おさえこむ)

母指、または母指と示指を向い合せて力を入れ、経穴や出血患部を強くおさえこむ。

〔目標〕 経穴、出血患部救急



## ⑧ 滾<sup>こん</sup>法 (転がす)

手尺骨側、小指を使い、屈曲と伸展の動きによってすばやく動かす。また第二から第五指の指関節から手甲を使い動かす。

〔目標〕 経絡経穴、筋膜

〔瀉法〕 すばやいらリズムで重くから徐々に軽くして転がす。



## ⑨ 擦法 (さする)

手掌、手甲側を使い、指をひらいてすばやく動かす。

〔目標〕 経絡、筋膜

〔瀉法〕 すばやく手首から動かさすり、少しずつ場所をずらして重くから軽くさする。



## ⑩ 震法 (ふるわす)

指、手掌を使い肘を立て、一ヶ所を細かく震わす。

〔目標〕 経穴、筋肉(浅、深層)、内臓



## ⑪ 捏法 (こねもみ)

両手を同時に使い、拳状に握り、掌心を下方に向け、全指で組み患部をこねる。

〔目標〕 筋膜、経穴

〔補法〕 移動しながらゆっくり浅くから徐々に深く重くこねもみおし、少し停止させてから移動していく。

〔瀉法〕 移動しながら、深く重くこねおしもみ、徐々に浅く軽くに移っていく。



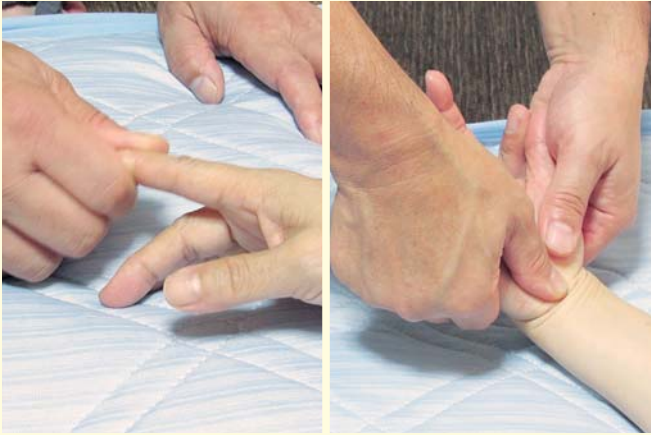
## ⑫ 揺法 (ゆらす)

手指、手首、腕、足指、足首、両足首を持って波のようにゆらす。

〔目標〕 筋肉(浅、深層)、関節、内臓

〔補法〕 術者側から患者に徐々に伝わるようにゆらす。

〔瀉法〕 始めから強く激しく、徐々に弱くしていく。



## ⑬ 拍法 (たたく)

手掌をやや丸めてまたは、合掌小指側でリズムよくたたく。

〔目標〕 経絡、経穴、筋肉(浅層)

〔補法〕 通行しながら釘を打ちつけるかのように手掌の気を打ち込む。

〔瀉法〕 通行しながらたたき、すぐに引き離す。

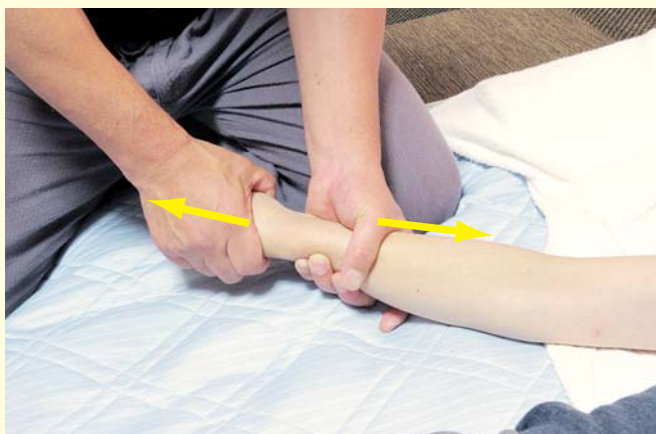


## ⑭ <sup>ほん</sup>板法 (引き抜く)

手足の指、手足首、膝、肘、頭首を両手または片手で持って引き抜く。

〔目標〕 筋肉(浅、深層)、関節

〔瀉法〕 瞬間的に引き抜く。



# 推拿自然療法手技



## 〈推拿手技療法にできること〉

### 1. 気の中庸（患者、施術者双方）

解剖学的に肉体にアプローチし、自然現象を陰陽五行論や易、推命学を応用し捉え、環境からの影響も考察し、気体にアプローチし中庸を目指す。

気は人間を行動させる本当の体だとも言える。そしてそれは、宇宙の組成のごとく無限の可能性を秘め、自然治癒力つまり自己治癒が備わっている。しかし自身が招くストレス（人間関係や環境の変化）により邪気に支配されると元気は病気に変化する。施術者は自らの気功や呼吸法で気の中庸と高揚を求め、患者に接することが不可欠である。推拿は施術者の気と患者の気を合わせ互いの中庸を目指す。つまり、二人で行う（気功）と言える。

### 2. 解剖学的内科・外科と中医学的内科・外科

推拿手技では解剖学的根拠と中医学的根拠が必要になる。施術者は病的変化の原因を考察する中で中医学的な三大病因（曰意識・気（用食）火生活環境・睡眠・労働・余暇）が中庸にあるかを患者と共に考えていく。

### 3. 治病求本・扶正去邪

推拿手技でアプローチしていくには、四診（望・聞・問・切）で情報を集め、理・弁証で体質と気の状態を探り、法・論治で治療原則や治療方法を選定し、方・配経絡、配経穴をしていく。推拿手技が、マッサージや中国整体と最も違うのはここであり、個々のその時の状態で変わってくるので時間も長短変化してくる。

## 〈推拿療法基礎知識〉

日本では（スイナ）と呼ぶが、中国では（チュイナー、ツィナー）と呼ばれる。推拿は圧迫、押すことを言い、推拿は掴んだり、引っ張り上げる手技を言う。他にもたくさん手技があるが、総称して推拿法と呼んだ。日本に最初に伝わったのがこの中の按法（おさえ圧迫する）と摩法（なでる）である。どの推拿手技も経絡を調整することを目的としているが、日本では経絡の考え方がなかなか伝わらなかった。本来、按摩法は紀元前2世紀の医学書「黄帝内経」に記され、日本には西暦900年以降広まってきたと考えられる。

## 〈治療にあたり〉

患者に快適な姿勢を取ってもらうのは共通だが、衣服については広い中国の地方によって異なってくる。タオルや枕、クッションを使い、症状による不快さを与えない身体の向きも考えたり、座位で施術する場合もある。

室温は、20～25℃が理想で、私がいた地方では下着や締め付けのきびしいものは脱いでもらったり、裸に生薬を塗り込むこともあった。布団を使用することが多かったが、現在は高さの調節できる施術台を使用することも多いようだ。

いずれにしても、施術者の力が最適に伝わるが必要で、動きを制約されない服装がのぞましい。爪は短くし、指輪、時計などもはずし、手は温かいお湯で洗っておく。施術後は水で洗い、時には塩で邪気を取ることも必要である。酒やタバコなどの臭いや口臭も注意したい。また患者によるが治療後に痛みが出たり、だるくなる方も少なくないので事前にインフォームドの時、付け加えておく必要もある。

また患者が食後直ぐの場合や、飲食後は行うべきではなく、妊娠時も慎重にするのは当然であり、骨折や捻挫、皮膚疾患、悪性腫瘍は避けるべきである。

急性疾患では週2～3回、慢性疾患では4週間に最初は10回前後の治療がのぞましい。