

免疫力を高める セルフケア

(角谷院長)

今年の梅雨は長く雨も多かったですが、梅雨が明けると急に猛暑になりました。連日30度を超えると熱中症の季節、そしてまた悩みの新型コロナ…。免疫力が少ない人はコロナが重症化するようですね。

そもそも、免疫力って何のことでしょうか。簡単に言えば、白血球の力のことです。

白血球は体に入ったウイルスやガンなどの異物を殺す働きをしています。

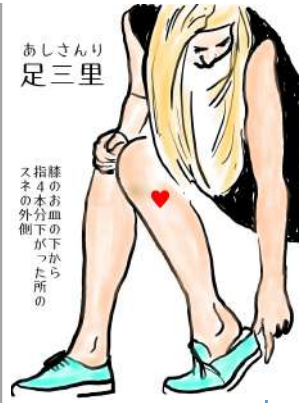
体温を1度高めると、免疫力が30%アップするようです。体温が高いと、白血球を含んだ血液の流れが良くなるので、ウイルス（異物）を捕らえやすくなるためです。ウイルスを退治する殺し屋が実質的に多くなるのですね。

夏はもともと気温が高いので血流が良くなっているのですが、全般的に病気は少ないのですが、現代は冷房や冷たい飲食物で体が冷えやすくなっています。それでふくらはぎや足首、お腹が冷えてしまうと、だるさやこむら返り、足がつる、下痢などの症状を起こしてしまうのです。

なおし家オリジナルのふくらはぎマッサージで、下肢の血行を良くすることで、心臓に戻る血液量が多くなり、全身の血流も良くなります。結果として、体温も上がり免疫力がアップします。



ふくらはぎマッサージのセルフケアで足がつらなくなりました！
(患者のMさん)



指でグッと
押すのもよし
お灸に興味があれば
なおし家でお教え
しますよ

*免疫力アップのツボ

人は食べた物からしか栄養を摂取することができません。当然、胃腸の調子が悪ければ栄養を吸収する力が落ちるので、身体の免疫力に直結します。この胃腸の機能を高めてくれるのが、「足三里」です。中国でコロナ治療に、アフリカでは結核治療に使われています。俳人、松尾芭蕉も足三里に灸をすえて旅をしたのは有名な話で、足三里にお灸しない奴とは一緒に旅をするな..と言っていたとか。

▲イラスト なおし家スタッフpepe

なおし家ゆかりの人対談

第4弾はベストセラー編集者の石原さん



4人目の対談者は、幻冬舎編集者の石原正康さん。NHKのプロフェッショナルにも出演されたことがある凄腕編集者です。なおし家の近くに住んでおられるということで、前半は西荻愛を熱く語りあったり、若かりし1990年代になんと二人ともインドを訪れたという話で盛り上がったり…。後半は、痛みとシビレで夜も眠れなかった左の腕が、改善するまでのプロセスを実感を持って語ってくださいました。角谷院長が逆にインタビューされる場面もあり、笑いあいの楽しい対談でした。石原さん、ご協力ありがとうございました。

*「ゆかりの人対談」の詳しい内容は、なおし家のHPをご覧ください

鍼灸師養成コースを終えて

今年で9年目となる3ヶ月間の「鍼灸師養成コース」（全12回の講座）が終了しました。この養成コースは鍼灸学校に在学中の方から、卒業後鍼灸師として現場に出ている方が対象で、なおし家の治療法を是非に身に付けたいと毎年参加希望の方が絶えません。嬉しいことに、なおし家の患者様だった方が、なおし家の治療を受けて鍼灸師を志し、この養成コースに参加された方もいらっしゃいます。

今回、私の約40年間の臨床経験に基づいた1000ページ以上の資料を整理し、このコースの為に教科書も新たに刷新させました。なおし家オリジナルの理論と技法と指導法が完成し、慢性的なコリを深部から安全に治療できる“深層筋鍼法、や血流を良くするセルフケア等、普段の実際の臨床で効果があることをお伝えしています。この養成コースを通して、なおし家の治療法が日本のみならず世界に広まることを目指し、今後も続けて行きたいと考えています。

院長 角谷

～参加者の感想より～



鍼灸学校では、鍼を浅く打つ経絡治療をメインに学んでおり、深く打つ深層筋療法を学びたいと思い申し込みをしました。

養成コースでは解剖学的にメカニズムを理解して施術をする事で、イメージがしやすく深層筋療法の深く打つ鍼が怖くなりました。意識する事で自分自身も変化を感じ、受ける方にも変化を感じてもらえる施術が出来るようになったのは大きな収穫でした。少人数でしたので、お互いに施術して評価しあえる所、不安な所は先生から繰り返し丁寧に手技を教えてもらった所が有り難かったですし良かったです。

あっという間の受講でしたが、様々な東洋医学や療法を学ばれている先生からの講義は毎回楽しく、色々な視点から捉え学びながら身体と鍼を知る事が出来ました。（Sさん、女性40代）

あっという間に過ぎてしまいましたが。鍼ってやっぱり楽しい！やっぱりすごい！そう思わせていただいたことが一番の収穫だったのかもしれない。鍼灸の資格を取りながら、鍼から離れ他の仕事をしている人達はそう思える瞬間がなく終わってしまうのかなあ～と思います。自分らしい人に喜んでいただけるスタイルを模索してみたいとおもいます。

（Mさん、男性40代）

院長・かどちんの日常 (2)



作・絵 妻すがこ