

# かどや式マッサージ 1日研修会 初級編

2011/02/13 家庭で実践！ かどや式マッサージの基本

会 場：西荻窪北鍼灸治療院 治し家

講 師：角谷 敏宣(鍼灸師・東洋医学治療家)

※鍼灸師免許番号：16052 (1983年取得)

<http://www.naoshiya.info>

# かどや式マッサージ 1日研修会 初級編

## 家庭で実践！ かどや式マッサージの基本

### I “触れる”こと

---

#### 1. どこで触れる？

“触れる”ことにはどんな役目があるのでしょうか。触れるのは手で触れるのがまず一般的。手のほかには足・肘あたりでしょうか。言葉でも触れることができます。

#### 2. 触覚は正直

触れることで、ふれた対象を感じることができるのです。それが触覚です。触れた感じが脳に行き、何かを感じるわけです。この何かが非常に大事なわけです。何かを感じる時は、考える脳ではなく感じる脳（感性）が感じるのです。あったかい、つめたい、気持ちいい、気持ち悪い。あるいは愛情が伝わってくる、いやらしさが伝わってくる……この感じは正直です。ことばにならないかもしれないけれど、うそはつきません。

#### 3. オーラボディ

触れるとき、皮膚をふれなくても人は感じます。いわゆる気配というやつです。皮膚に直接触れず、離れて上のほうをさわっても感じる、これが人間の身体です。この身体のまわりにまたオーラ体とよばれるボディがあるようです。今回はオーラ体のことまでは扱わないことにします。

#### 4. どんなときに触れる？

日常触れるというと、どんなときにふれますか？ もちろん、自分で自分を触れることもしますが、他の人を触れるときというのは、どんなかたちがあるのでしょうか。

##### ●握手

いちばん一般的なふれ方は握手でしょう。手と手をあわせる、包む。握手もふれられ方というか、握られ方で相手が伝わってきます。相手を感じることができます。浅い握られ方だと、なんだかバカにされている、受け入れられていないと感じてしまうし、ギュッと握られると、相手の熱意が伝わってくる。両手でギュッと握られると、もっと好意が感じられるのでしょうか。

##### ●ハイタッチ

最近はハイタッチなんていうのも流行っています。野球やボーリングなどのスポーツでは一般的。ハイタッチすることで、つながりや喜びが伝わりますよね。

## ●ハグ

ハグになると、手だけのタッチではなくて、手で身体を包む。そうするとお互いの愛情がより伝わりますね。恋人や子どもとの久しぶりの再会、思わず抱きしめたくなる、抱きしめてお互いを感じたい。それがハグです。日本人の場合、ハグは同性ではあまりしないですね。やはり男女、陰陽の愛情を交流するときはやっぱりハグです。男同士でも、「よくやった」という喜びをあらわすときなど、自然にハグします。先日のアジアカップでも、日本が優勝したときザッケローニ監督と選手がハグしあっていました。

## ●キス

欧米ではキスはあいさつ。私は大学生のとき8ヶ月間スペインに滞在していましたが、女性がホッペにチューする、頬と頬をくっつける、これを最初にやられたときはぼーっとなっていました。その女性が特別に私のことを好きなわけではなかったですけど、向こうはそれがふつうの挨拶なのです。頬と頬をくっつけるふれあい、これもありですね。人は触れることを通して、親愛の情を現してきたわけです。

## Ⅱ 治療のはじめ

---

### 1. まず感謝の気持ちをもつ

考えてみれば治療ではすごいことが起こっているわけです。裸にしてふれるわけですから、恋人同士でも簡単にできないことをはじめからやるわけです。これは大変なことですね。患者さん（ふれられる方）がよほど治療する人（触れる人）を信頼していないと、なかなか許してもらえないことです。こんなたいへんなことを許してもらっていることを、まず感謝しないとイケません。1日何人もの人にふれていると、こんなことは忘れてしまいがちですが、ゆめゆめ忘れてはいけませんね。

### 2. 脈をみる

治療するときすぐに人に見せないところをふれられたら、びっくりしてしまいます。へたにふれると下心があるのか、変なところにふれられたらどうしようと心配になってしまいます。そうならないように、東洋医学ではまずその人の脈を診ます。これは握手のようなもので、脈を診ると、相手は落ち着き、リラックスできます。

この脈を診る脈診というのは、中国発展しました。昔中国では、医者は女性や皇帝のお腹や背中などの衣服に隠れた部分は直接見ることができなかったそうです。そのため、服の外に出ている部分、つまりひざから下、肘から下だけを治療して、他の部分の悪いところも治したそうです。

脈を診て、内臓の状態（五臓六腑、肝心脾肺腎、胆、小腸、胃、大腸、膀胱）がわかるのです。熱があるか冷えているかもわかります。脈診をいちばん大事にして行う、経絡治療とよばれる鍼治療は日本人がつくり、いまや世界で広まっています。

実は私が駆け出しの頃に、はじめて弟子入りした先生は福島弘道という経絡治療をつくった大家でした。盲人で耳も聞こえないという先生でしたが、触覚は鋭かったです。三笠宮（ひげの殿下）も治療にいらしていました。

脈を診るときは「浮沈、遅数、虚実」といって、浮いているか沈んでいるか、速さが早いか遅いか、力がないかあるか、といったことを基本として診ます。

ふれることから脈診に話が及んでしまいました。脈だけで内臓の状態などがわかるなんて、すごいと思いませんか？

脈を診てその人の緊張を解くということが、まず治療のはじめに行う東洋医学の所作です。

### 3. 肩・首・後頭部を触れる

次に私は肩のコリ、首、後頭部をふれて診断します。ここで肩と首のワリの状態を診るのです。そして、後頭部に手を置くと気が入っていき気持ちいいし、安心します。

### 4. 足首まわし・足指もみ

それから足。足首、足の指をまわして、足指の間を指圧（もみ）ます。いわゆる指もみです。指の関節のところには、ゴミ（邪）がたまるため、ここをもむと邪気（毒）がでるのです。

### 5. MPジョイント

指と指の間の骨ぎわのところ、MPジョイントとよばれるところを中指で入ってやると、痛いけれど響いて、ここにつながる内臓の調子もよくなります。

### 6. 爪もみ

爪もみは、爪のはえぎわの井穴（せいけつ）というところを刺激する療法です。爪ぎわは脳といちばん直結していますし、爪ぎわを刺激すると痛いという刺激が間脳の視床下部に伝わり、そこで自律神経が調節されます。指ごとにどの臓器と関係しているか、自律神経をどう調節するかがあります。

### 7. 自律神経の調節

薬指の小指側の爪ぎわだけは自立神経の副交感神経（リラックスさせる神経）の興奮を抑えて、交感神経（シャキッとさせる神経）をより働かせます。他の指は、交感神経の興奮を抑えて副交感神経を活発にさせるのです。

### 8. ひざから下・肘から下

次にひざから下の下腿を指圧します。東洋医学は、ひざから下、肘から下を大事にしています。これは、先ほども述べたように、脱がなくても治療できる場所だからです。ひざから下に6本の経絡、肘から先に6本の経絡が走っています。

## 9. ひざから下の6経絡

ひざから下には内側に肝・脾・腎経。外側は胃、横は胆、アキレス腱のラインは膀胱経が走っています。ひざから下で主に季肋部から下の臓腑を治療します。

名前のついている肝経を代表する臓器が肝臓です。だから肝経に現れているツボを刺激すれば、肝臓の治療ができるわけです。下肢では脾経の臓器は脾臓ではありません。脾経の臓器は消化器（西洋医学でいう膵臓・脾臓・胃腸）です。

同様に、脾・腎・胆・胃・膀胱の治療がこの経絡を使ってできるのです。

### ★ 内を外から治療する

内にある臓腑の治療を外からやるのが東洋医学の特徴のひとつです。

## 10. 肘から下の経絡

肘から下で原則として、横隔膜から上の臓器の治療をします。肘から下には、内側は肺・心包・心経、外側は大腸・三焦・小腸経という経絡が通っています。それぞれの経絡をマッサージして反射を起こすと、内側にある臓器の治療ができるわけです。

## 11. ひびき

反射を起こすと書きましたが、反射が起きるとズーンとした感覚があります。これを東洋医学では“ひびき”とよび、非常に大事にしています。

特に鍼のとき筋肉がマヒして硬くなっていると、鍼をしても感じません。しかし硬さが取れてくると、ズーンとしたひびきを感じてきます。ひびきがでてくると、治ってきたと判断できるのです。ひびきは気が通った、マヒ（拘縮）が回復してきたというサインなのです。

ひざから下、肘から下を指圧（マッサージ）することで、内臓の状態も診て、治療もできます。その頃には患者さんもリラックスしてきて、患者さんと治療家はうちとけてきます。

## Ⅲ マッサージの理論

### 1. リフレックス(反射)

リフレクソロジーというのは反射療法という意味で、足裏マッサージをするとその部位と関係のある内臓などを治療できるという療法です。足裏だけでなく、耳も頭も身体全体を現しているというものです。

考えてみれば、1個の精子と1個の卵子から全身ができてゆくわけですから、1個の細胞にも身体全体の情報が入っています。ということは、身体のどの部分も全体を現すといってもよいのです。

「部分は全体」という原則があります。

### 2. 相似性の原則(フラクタル理論)

原則ついでにもうひとつよく使っている原則で「相似性の原則」というものがあります。これは「似ている形は似ている性質がある」という原則です。

たとえば、首と手首・足首。名前にも「首」がついている。形がくびれていて似ていますよね？だから首の異常は手首・足首に現れるのです。ですから、寝ちがいで首がまわらないときには、足首手首で治します。このように、治療には相似性の原則もよく使われます。

### 3. 治療は発想(気づき)

実はひとりひとり反応の出かたや体質がちがうので、治療は発想(気づき)でもあります。わからないときは原則を使って気づく。新しく気づくと新しい原則ができる。そんなゆしみがあるのです。

### 4. 快の原点は胎児の時代

人間をはじめほ乳類の“快”の原点はお母さんの子宮の中だそうです。暗くてあったかい子宮の羊水の中に浮いて包まれている。この感じが心地よいのです。この感じに近づけられれば人は快を感じます。

### 5. “抱”

#### ①手で包む

快の原則を一文字で表すならば“抱”です。抱とは手で包むという意味です。手で包むと快を感じます。握手も包まれたほうが熱意を感じますね。

#### ②シェイプに合わせて包む

触れるときは包むように触れる。包むとはシェイプ(形)に合わせて包むのです。包まれると快。これがジェネラルルールのNo.1。

#### ③愛情を入れ込む

前にも書いたように、触れる人の気持ち(イメージ)が正直に相手に伝わります。プラスの気持ち(イメージ)でふれば、プラスの気持ちが伝わります。他のことを考えながらふれば、ちっとも気持ちがこもっていないと感じます。

#### ④丹田をふれている

丹田のことは身体さばきのところで書いたように、動きは丹田から起こります。手のひらでふれていても、動きの原点は丹田ですから、丹田とふれているところを一致させる。ふれているところに丹田をのせる。丹田とふれているところが一致している感じがわかれば最高です。

でも丹田がなかなかわかりません。丹田の感じがわかるまでは「手できわらない」と思い、お腹(おへその下あたり)をふれている場所にのせればいいでしょう。

ふれるときは丹田から。これができるとう肩の力が抜け、相手の身体の中が手から感じられるようになります。

丹田でふれるかどうか、実はプロかアマチュアの差でしょうか。どんな仕事でも、丹田から動きができていれば肩もこりません。丹田がわかるようになると、プロの技になっていきます。

#### ⑤あったかく

あったかいのは快ですね。温泉も温熱治療も温灸もあったかいとホッとします。

#### ★ふれ方★

まとめると、あったかくプラスの思いをもって、シェイプにあわせて包み込む。丹田(中心)とふれあっているところがひとつになるようにふればベスト。

## Ⅳ各部位のマッサージのやり方

---

### 1. 皮膚へのマッサージ

マッサージとは、結局「ふれて圧をのせる」こと。圧の刺激で身体を変えていくことです。

#### ①圧を変える

圧はウェイト0からウェイトX（自分の体重）まであります。この圧を使い分けてマッサージするわけです。身体は皮膚（2ミリ）、皮下組織、筋肉、腱、骨という順でちがう硬さの組織が層になっています。どこを触れるか、どこをターゲットにするかで圧を変えるのです。

#### ②皮膚の構造

皮膚は2ミリ。表皮（0.2ミリ）の下にある真皮（0.2～2ミリ）には、血管や神経がきています。この真皮層にある血管や神経が刺激されて、血流がよくなったり、脳に刺激が伝わり自律神経が調整されるのです。だから皮膚に対するマッサージは大事なのです。皮膚へのマッサージのウェイト（圧）は0です。

#### ③オイルマッサージ

ウェイト0ですべらせていくのが、オイルマッサージです。オイルをつけることでウェイトがかからず、なめらかに皮膚の表面をすべらせていくことができます。少しの圧をかけてすべらせていけば、真皮層に刺激が入り、血流がよくなったり、神経が調整されます。痛みや温感を感じる感覚神経や汗腺も真皮層にありますから、皮膚のマッサージは気持ちがいいし、あったまるのですね。

#### ④“押す”のではなく“のせる”

マッサージ、指圧というと、力を入れて指で押すというイメージがあります。しかし、指で押しでは指が痛くなってしまいますし、肩もコリます。やっている方が疲れてしまいます。

マッサージとは、施術する方も受ける方も快でないと続けられません。どうしたら快でやれるかといえば「快原則」、ふれ方の原則を使うのです。つまり、指で押すのではなく、丹田を指にのせるのです。

私は23歳のとき竜峰さんという禅僧にはじめて指圧を教わりました。彼はアメリカで禅指圧という名を世界に広めた人でした。竜峰和尚に肩を指圧してもらったら、ズーンと圧が気持ちよく内部に浸透する感覚に驚きました。そのとき、“押す”のではなく重さを“のせる”ことがわかりました。

のせるのは体重です。体重を一点でのせるのは丹田です。だからマッサージするところに丹田をのせればいいのです。丹田がわからなければ、まず体重をのせればいいのです。

### ⑤足さばき、立ち位置

丹田をのせるには、足さばきが大事です。足さばきとは、どこに足をもっていくかです。つまり、どこに立つか、立ち位置がいちばん大事です。しっかり体重（丹田）をのせられる場所が立ち位置です。だから丹田をのせられる場所を、足を少しずつ移動させて探すのです。必ずぴったりのポジションがあります。そこに立って、ウェイトをのせるのです。

ウェイトは0から自分の体重までの範囲。どれくらいのウェイトをのせるかは、どこに刺激を送るのか、どこをターゲットにするのかで変えていくわけです。

### ⑥足さばき、立ち方(ベタ足とつま先立ち)

立ち方も工夫して、丹田がターゲットにのるようにします。立つときはベタ足とつま先立ちがあります。自分に近いところにお腹（丹田）をのせるにはベタ足がいいのですが、ベタ足ではお腹がのらないところは、つま先立ちで立ってのせると、ウェイトがうまくのります。つま先立ちにすると体重を前かけられるからです。

### ⑦ウェイト0にする練習

ウェイト0の圧をのせるには、厳密には腕が軽くないとウェイト0にはなりません。手を置けば腕の重さもかかってしまうわけですから、腕の重さはいらないのです。腕を軽くする練習は、中指（どの指でもいいのですが）で逆の手の甲の指の根っこの関節、つまりぐうにすると盛り上がってくる骨のところ、そこを中指でリズムカルにたたくのです。

1ヶ月間毎日20分（連続して）たたく練習をすると、軽く手をすべらせられるようになります。ウェイト0の手ができれば、表皮の反応もわかるようになります。

### ★望聞問切★

東洋医学の診断は望聞問切といって、見て、聞いて、問うて、ふれて(切)、患者さんの異常や反応を感じていくのです。

### ★フェザータッチ★

皮膚の表面をウェイト0で丹田をのせてふれられると気持ちがいいし、カップルなら性のスイッチも入ります。このふれ方をフェザータッチといいます。



## V マッサージの実際

---

### 1. 皮下組織へのマッサージ

#### ① 少しでも圧をかける

皮膚の下2ミリのところには皮下組織があります。いわゆる皮下脂肪はここに 있습니다。皮下組織に刺激を入れるには、ウェイトを少しでもかけて、すべらせていきます。リンパマッサージは皮下組織にあるリンパや皮下脂肪をターゲットにマッサージしていきます。エステなどで行われているのは、皮膚や皮下組織へのマッサージが多いようです。

#### ② 筋肉へのマッサージ(アウターマッスルマッサージ)

##### ● 筋肉は2種類ある

筋肉には表面にあるアウターマッスル(表層筋)とインナーマッスル(深層筋)の2種類があることを覚えておいてください。次にそれぞれを詳しく説明していきます。

##### ● OMM(アウターマッスルマッサージ)は気持ちいい

アウターマッスル(表層筋、略してアウター)のマッサージは、いわゆる普通に行われているマッサージです。アウターマッスルマッサージは、とにかく気持ちがいい。心地よい圧で体重をのせると、リラックスできます。

アウターマッスルは動きの筋肉なので、動いた後などで疲れた筋肉(表層筋)をほぐして筋肉をリセットするには、OMMがいちばんです。

##### ● 癒す効果が高い

カップルマッサージでは、主に皮膚へのフェザータッチマッサージとこのアウターマッスルへのOMMを使います。フェザータッチ、パームタッチマッサージと、OMMを行うと、気持ちよくて心身が癒されます。症状を治すというより、心身の緊張をとってリラックスする、癒す効果が高いのです。

もちろん、アウターマッスルのコリや痛みは、OMMで治すことができます。立ち方や圧の入れ方は、もちろん原則を適用しながら、骨や経絡にそって行います。

#### ③ マッサージの順序

##### ● 順序は記憶しなくてよい

マッサージするとき、どういう順序でどこをやればいいのか迷うと思います。私も駆け出しの頃は、マッサージをやる順序を、背骨をやって仙骨にはいって、足に下がってきて……などと、どこをやるのか順番と場所を記憶していました。しかし原則を知っていれば、記憶などする必要がないことがわかりました。

## ●サインは骨

人間を構成している土台は、骨格というように骨です。人間は、骨に筋肉の付け根である硬いゴム状の腱がついていて、その先にやわらかい筋肉がついている構造です。ですから、筋肉をマッサージしようとすれば、骨をサインにしてマッサージすればいいのです。

## ●骨にそって触れる

そのためには、骨の輪郭にそって骨に触れることです。骨の流れにそって骨を感じることができれば、身体全体を順序よくふれることができます。

## ●背骨→仙骨→腰椎

うつぶせの状態からは、背骨（胸椎）を上から下へ。腰のところ（腰椎）は胸椎より大きくなっています。背骨の下は三角形の仙骨があって、横は骨盤。

## ●首の骨→後頭骨→肩胛骨

上について、首の骨を下から上に触れて、後頭骨があって、下において肩の骨、肩胛骨をふれます。

## 2. インナーマッスルマッサージ

### ①アウターは動き、インナーは支える

アウターマッスルが表層筋なら、インナーマッスルは深層筋。アウターマッスルは動きの筋肉、その奥のインナーマッスル支える筋肉です。

### ②アウターは炎症、インナーは麻痺

アウターは炎症を起こしやすく、インナーは麻痺しやすい。五十肩はインナーが麻痺して、その反応がアウターに炎症として現われ、腕が痛くて夜眠れない、腕が上がらない、といった事が起こるのです。

### ③アウターは瞬発力、インナーは持久力

アウターは瞬発力がありインナーは持久力があります。これはアウターは白筋（白身色の筋肉）インナーは赤筋（赤身色の筋肉）だからです。白身魚はすばしっこく瞬発力があります。一方マグロの様に赤身魚は長い距離が移動できる様、持久力があります。この違いと同じです。

### ④インナーはストレッチが難しい

ふつうのヨガやストレッチをして、ほぐれるのはアウターです。インナーのストレッチは難しい。それでも最近、ピラティスやコマトレ、ゆる体操、井本整体など、インナーをほぐす体操も開発されてきました。

### ⑤大もとの原因はインナーの麻痺

坐骨神経痛、ぎっくり腰、五十肩、ひざ痛、パソコン病などなかなか治らない筋肉腱の病気の大もとの原因はインナーの麻痺にあります。だからインナーの麻痺を治すのが治療になってきます。

## ⑥鍼でインナーの麻痺をほぐす

筋肉の奥のインナーが麻痺しているところを直接治療するには、奥にダイレクトに届いて麻痺をほぐせる鍼が便利です。

## ⑦インナーマッスルマッサージのやり方

### ★ひとりで行う方法★

自分でインナーの麻痺をほぐす方法はまだ未完成ですが、だいぶできてきました。

### ●ドアノブで

ひとつは、「ドアノブ」です。ドアノブといっても実はこれ、階段などの手すりをくっつける金具です。これを麻痺しているところにあてて、体重をのせる。すると、ズーンと奥のインナーに刺激がとどいてインナーのコリが取れてきます。

### ●指でおさえつけてフワフワストン

麻痺しているところは、奥が硬くなっています。奥が麻痺すると表面は痛みがでてることが多いです。そのツボに親指や中指を置いて、フワフワ回して一番ストレッチがかかるところで、1・2・3秒間とどめてストンと力を抜く。うまくやるとインナーのコリもとれます。これはアウターのストレッチとしても使えます。

### ★二人で行う「骨ぎわ指圧」★

二人でやるインナーマッスルマッサージが「骨ぎわ指圧」です。インナーマッスルがくっついてるのは骨です。実はコリは骨ぎわから発達します。ですから、骨に筋肉がくっついているところのコリをほぐすと、筋肉はほぐれるのです。骨にそってマッサージ（指圧）していったら、コリがあるところをみつけたら、そのコリの中心の一点に集中して圧をかけるとコリがとけてゆきます。これがインナーマッスルマッサージのコツです。

