

- 一、中医推拿療法の概論
- 二、すいな健康法——「歯の痛みの改善と予防」
- 三、頸肩凝り症の改善における中医推拿療法の臨床応用
- 四、推拿療法の基本手技（その1 擺動類手技）
- 五、推拿練功の紹介——「仙人指路」

一、中医推拿療法の概論

(一) 名称 ①手技の名前 ②療法の名前

(二) 歴史

(三) 地位

(四) 定義

1. 推拿 徒手で治療を行う技術でもあり、中医学の臨床治療手段の一種でもある。
2. 推拿療法 中医学理論に基づいて手技と肢体運動を運用し、疾病を予防或いは治療を行う中医臨床療法である。
3. 推拿学 推拿療法について基礎理論や原理、臨床の応用などの研究、普及と教育などを行う医学学科である。

(五) 内容

1. 中医理論
2. 中医診察法
3. 中医弁証
4. 推拿施療 ①推拿手技 六大類
②推拿練功 四つの方面

(六) 特徴

1. 中医学の角度
2. 弁証論治の方法
3. 体外体表で施療
4. 徒手で施療
5. 治防兼用

(七) 効用（中医学の考え）

1. 経絡疎通、気血調和
2. 筋肉整復、関節活利
3. 臓腑調整、扶正祛邪

(八) 現状

1. 医療系統 中医薬学大学・研究院所・病院

2. 民間系統 個人療術院・自宅

二、すいな健康法——「歯の痛みの改善と予防」

1. 推拿手技：摩擦法・按揉法
2. 推拿腧穴（ツボ）：下関穴・内庭穴・頬車穴・合谷穴

三、頸肩凝り症の改善における中医推拿療法の応用

- (一) 頸肩凝り症の症状
- ・首肩の筋肉が硬い、凝り
 - ・首或いは肩の動きが辛い、可動域が制限

(二) 頸肩凝り症の現代医学認識

1. 名称と定義 民間の症状名称である。
頸椎胸椎の異常及び首肩部分の強張りを現わす病症である。
2. 発病の原因 筋肉の疲労・姿勢の不良・脊椎の異常・心理要因
3. 治療方法 薬物（内服、外用）・湿布・理学療法 など

(三) 頸肩凝り症の中医学弁証

1. 病因 外感邪気・内傷情志・過労筋疲・久病体虚・捻挫打撲
2. 病機 邪気阻絡 / 気血虧虚 → 経脈失和 筋肉拘急 → 頸肩凝り
3. 表裏虚実寒熱
実証：①外感：風寒湿邪襲表 ②内傷：内風・痰湿・気鬱・血瘀
虚証：①肺脾肝腎虧虚 ②気血不足

(四) 頸肩凝り症の推拿治療

1. 治療原則（治法）
治標：経絡疎通・筋肉舒鬆； 治本：内臓と気血の調和

2. 推拿療法の処方

①経脈（けい みゃく）

督脈 膀胱経 胆経 大腸経 小腸経 三焦経 肺経 脾経 肝経 腎経

②腧穴（ゆ けつ）

〔頸肩部〕 天柱 風池 翳風 大椎 肩井 肩外兪 肩中兪 天宗 列缺 後谿

〔祛風寒〕 合谷、肩井、風池、風府

〔祛風熱〕 合谷 曲池 尺沢 風池

〔祛痰湿〕 中脘 足三里 豊隆

〔調臟腑〕 （肺）中府 太淵

（肝）太衝 期門 肝兪

（脾）太白 章門 脾兪 胃兪 三焦兪

（腎）太谿 京門 腎兪 気海 関元

③手技

一指禅 滾法 揉法 按揉法 按压法 拿法 捏法

推法 抹法 摩法 擦法 搓法 撃法 拍法 搖法 拔伸法 扳法

3. 推拿施療

(1) 施療の体位 臥位（俯臥位、仰臥位）/ 坐位

(2) 施術の順序 俯せ 後頭部・項部・肩部・背部

- ①滾法（全体）
- ②一指禪法/按揉法/按圧法（腧穴）
- ③拿法（肩井穴）
- ④推法、抹法
- ⑤擦法、搓法
- ⑥擊法、拍法

仰向け 頸部・胸腹部・四肢部

- 項肩部
- ①按揉法
 - ②指圧（腧穴）
 - ③拿捏法
 - ④拔伸法
 - ⑤擦法、搓法

■胸腹四肢部 一指禪/按揉法 / 按圧法（関連腧穴）

座り ■頸部 ①搖法 ②扳法 ③拿捏法 ④擊法、拍法

四、推拿療法の基本手技（その1）

擺動類手技 1. 一指禪法 2. 滾法 3. 揉法

五、推拿練功の紹介——「少林内功・仙人指路（せん にん し ろ）」

1. 練功の効用
 - ・推拿師の体力を強化する
 - ・手技効果を高める
 - ・患者さんに指導する
2. 推拿練功の内容 四つの方面：姿勢・動作・呼吸・意念
形式：『少林内功』