

- 一、中医推拿療法の臨床診察法——「舌診（ぜっしん）」
- 二、推拿健康法——「生理痛」の改善と予防
- 三、手足冷え性の改善における中医推拿療法の応用
- 四、推拿療法の基本手技の復習（その3）
- 五、推拿練功の紹介——「順水推舟（しゅん すい すい しゅう）」

## 一、中医推拿療法の臨床診察法——「舌診（ぜっしん）」

### （一）舌診と推拿療法

#### 1. 理論基礎

- ①中医学理論に基づきます。
- ②弁証論治を基本規則とします。
- ③全体の状態を把握します。

#### 2. 臨床応用

- ①施療前の診察
- ②施療後の確認

### （二）舌診の内容

1. 観察の内容 ①観察の部位（舌質、舌苔、舌下脈絡） ②観察の項目（神・色・形・態）
2. 判断の内容 ①表裏 ②虚実 ③寒熱 ④進退

## 二、推拿健康法——「生理痛」の改善と予防

1. 推拿手技 按法 按揉法 摩法 擦法
2. 腧穴ツボ ●三陰交穴 ●関元穴 ●合谷穴 ●子宮穴
3. 推拿操作法 ①按法 下腹部、四肢  
②按揉法 ツボ  
③摩法 下腹部、腰部  
④擦法 下腹部、鼠径部、腰部

## 三、手足冷え性の改善における中医推拿療法の応用

### （一）弁証（診断）

1. 症状 ①手足が冷たい ②その他（寒がり、下痢、疼痛 など）
2. 診察

■弁証配穴 〔寒邪阻脈〕 風池 風門 肩井 外関 陽池

風市 陽陵泉 承筋  
〔陽熱内鬱〕 風門 大椎 肩井 曲池 合谷 天枢 章門 太衝  
〔痰湿内阻〕 天枢 足三里 豐隆

③手技 滾法 一指禪法 按揉法  
摩法 推法 擦法 抹法 搓法  
擊法 拍法 振法 抖法 揺法

### 3. 推拿施療

伏臥で【背腰部】

- ① 滾法（背腰部全体）
- ② 振法/摩法（腧穴）
- ③ 擦法（督脈・膀胱經）
- ④ 拍法（督脈、膀胱經）

仰臥で【胸腹部】

- ① 摩法（膻中部、腹部）
- ② 按揉法/一指禪（腧穴）
- ③ 擦法（上下）/抹法（左右）
- ④ 振法（膻中・中脘・関元）
- ⑤ 抹法/摩法（全腹）
- ⑥ 搓法（胆經）

【四肢部】

- ① 滾法（四肢全体）
- ② 按揉法/一指禪（腧穴）
- ③ 推法/擦法（手足三陰三陽經）
- ④ 擊法（手足三陰三陽經）
- ⑤ 揺法（四肢關節）
- ⑥ 抖法（四肢）

### 四、推拿療法の基本手技の復習（その3）

面の手技——滾法・按/圧法（掌）・推法・擦法・抹法（掌）・拍法（掌）・振法（掌）

### 五、推拿練功の紹介——「少林内功・順水推舟（じゅん すい すい しゅう）」