

## 2026/03/01（日）の中医推拿セミナー

- 一、中医推拿療法の施療部位——「五体」
- 二、推拿健康法——のど辛い症の改善と予防
- 三、自律神経失調症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③（摩擦類手技）
- 五、推拿練功の紹介——「単鳳朝陽」

### 一、中医推拿療法の施療部位と中医「五体」

#### （一）五体とは

- 筋 - 肢体を強めて動かす組織
- 脈 - 身体各部を絡んで気血を運行する組織
- 肉 - 肢体を包んで充実し、動かす組織
- 皮 - 肢体の表面に覆い、全身を包む組織
- 骨 - 肢体の形を支え、動かす組織

#### （二）他の人体構造との関係

五体と臓・腑・官・華・液・志・声など

#### （三）五体の生理病理

##### 1 五体の生理機能

- 筋 - ①関節の接続と規制 ②肢体運動の主宰
- 脈 - ①気血の運行 ②血行の制約 ③身体各部の接続
- 肉 - ①内臓の保護 ②肢体運動の参与
- 皮 - ①外邪の防御 ②汗液の調節 ③体温の維持 ④呼吸の補佐
- 骨 - ①身体の形の支え ②内臓の保護 ③肢体運動の協調

##### 2 五体の病理変化

- 筋 - 肝風内動 筋肉痙攣、関節硬直
- 寒襲肝脈 筋肉短縮
- 湿熱侵肝 筋肉弛軟
- 脈 - 脈道不通
- 脈象異常
- 肉 - 脾気虚 太り、肉無力
- 脾熱 痩せ、肉堅い/瘡膿
- 皮 - 肺衛気虚 皮温異常（寒熱）
- 色沢異常（五色変化、艶ない）
- 潤燥異常（乾燥、自汗盗汗）
- 形態異変（斑疹瘡瘍）
- 骨 - 腎精気虚 骨折しやすい
- 体の形が異常
- 足腰の力が弱い

### 二、推拿健康法——のど辛い症の改善と予防

#### （一）推拿手技 摩法・按揉法・搖法・擦法

#### （二）腧穴 天突穴・魚際穴・合谷穴・照海穴

- （三）施術 ①摩法（前頸部）
- ②按揉法（腧穴）

③搖法（甲状軟骨部）

④擦法（前頸部）

### 三、自律神経失調症の改善における推拿療法の応用

（一）自律神経失調症とは

（二）自律神経失調症の症状

身体症状・精神症状

（三）自律神経失調症の発病原因

- ・精神要因
- ・身体的ストレス
- ・生活習慣の乱れ
- ・ホルモン変動
- ・身体の緊張や冷え

（四）自律神経失調症に対する中医学の考え

1. 病証：陰陽失調証

2. 病因病機

①病因 七情異常・飲食失節・起居失常・劳累過度・久病体虚・加齢老化

②病機 心神不安・臟腑失和・気血不和

3. 病証分類

①陽虚陰盛

②陰虚陽亢

（五）自律神経失調症の推拿治療

1. 治療方針（治法）

安心寧神・陰陽平衡・臟腑気血調和

2. 推拿療法の処方

①経脈（けい みやく）

督脈 任脈 心経 心包経 腎経 脾経 肝経 胆経

②腧穴（ゆ けつ）

〔安神〕 神庭 本神 印堂 四神聡 神門

〔補血〕 血海 膈俞 中脘 足三里 公孫

〔益気〕 関元 気海 臑中 中脘

〔滋陰〕 三陰交 太谿 照海 湧泉 内関 劳宮

〔温陽〕 腰陽関 命門 関元 気海

〔調臟腑〕（肝）一一太衝 期門 肝俞

（心）一一大陵 鳩尾 心俞 厥陰俞 督俞

（脾）一一太白 章門 脾俞 胃俞 三焦俞

（肺）一一太淵 中府 肺俞

（腎）一一太谿 京門 腎俞 気海 関元

③手技 一指禅 按揉法 按压法 抹法 推法 滾法 摩法 擦法 搓法 撃法

3. 推拿施療

（1）施療の体位 臥位（俯臥位⇒仰臥位）

（2）施術の順序 俯せ 背腰部→下肢部→足裏

- ①滾法/摩法（全体）
- ②按揉法/按压法（腧穴）
- ③推法（上→下）
- ④擊法（上→下）
- ⑤搓法

仰向け 胸腹部→上肢部→顔面頭部

- ①滾法 / 摩法（臍中部と腹部全体）
- ②按揉法/按压法（関連腧穴）
- ③推法・抹法
- ④叩法・擊法
- ⑤搓法

#### 四、推拿療法の基本手技（その3）

1. 推法（すいほう）
2. 擦法（さつほう）
3. 摩法（まほう）
4. 抹法（まつほう）
5. 搓法（さほう）

#### 五、推拿練功の紹介——「少林内功・単鳳朝陽（たんほうちょうよう）」

1. 基本姿勢 立ち姿勢 ①高（筋力要求：低） ②中（筋力要求：中） ③低（筋力要求：高）
2. 動作（動き）
3. 意念（イメージ）「落ち着き・集中」
4. 呼吸 「自然呼吸」