

# 自分の健康は自分の手で

## 自然治癒力を高める

### 自分から治るといふこと

堤 喜久雄

「健康第一」とはだれもが口にする言葉です。様々な健康法や治療法、健康食品が次々とブームとして現れるなか、本当に自分の身体に合った健康法をお探しの方も多いようです。

我が国は、世界有数の長寿国と言われるだけあって、病気やケガの治療施設も他国より充実しているようです。

しかし一方では、何となく肩がこる、何となく気

が晴れない、などといった半健康体の方が何と多いことでしょう。

なかには、何となく調子が悪い、何となく痛いのが習慣になってしまい、治そうと考えることすらしない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

半健康体の方には、「半分は健康だからよい」と考えている方も多いようですが、しかし、半健康体は病体の一歩手前と考えるべきでしょう。

また、そのような考えの方にかぎって、病気に  
なったら薬を飲んで治せばよい、治療に行けばよい  
と考えがちのようですが、自分の健康は他人まかせ  
だけではいけません。自分の手で予防し、そして健  
康に導いていくことも忘れてはいけません。

中国五千年の歴史と経験の知恵から生まれた東洋  
医学は、鍼灸治療が黄河流域から、漢方医学が揚子  
江流域から日本に伝わってきました。

東洋医学について、体系化されたものとしては、  
一番古いのが「皇帝内経」でしょう。紀元前二千七  
百年ごろに書かれたものとされています。

その中にも「病気はその前兆の早い時期に治すこ  
と、そして日頃から健康体に維持していくことが大  
切である」とされています。

東洋医学の考え方は、「気と血」の流れ道とさ  
れる経絡の流れを促進させて、人間の潜在能力であ  
る人間が本来持つ自力で健康体に戻す力「自然治癒  
力」を高めることを重視してゐるのです。

「気」とはごく簡単に表現すれば「生命を維持し  
て動かしていくためのエネルギー」「元気の気」と  
言えるでしょう。

「病は気から」と昔から言われるように、気が病  
になると書いて病気なのです。

心が安定して気が全身に満ちて流れていれば、身  
体も健康になると考えられているのです。

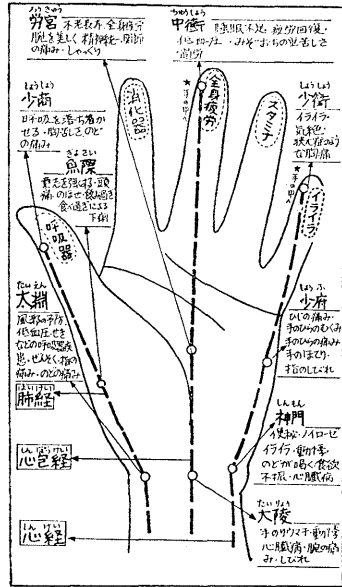
経絡の流れが滞りやすいところがツボと言われ、  
全身に三六五あるといわれています。

その流れがツボで滞ってしまうと、痛みやコリ、  
あるいは病気が生じるとも考えられているのです。

ツボを中心に、常にその流れをよくしておくこと  
が、自然治癒力を高めることにもつながるとされて  
います。

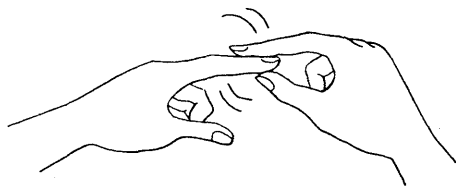
ツボを軽く指でもみほぐしたり、押えながら動か  
したり、テレビを見ながらでも、朝起きたときの布  
団の上でもできるはずです。

あまり早急に、多大な効果を期待せずに、毎日ほ



んの少しずつでも習慣にして、繰り返し行うよう心掛けることが大切です。

そういえば肩凝りが楽になった気がする。そういえば今年の冬はカゼで寝込むことなしに過ごせた、といったよい傾向が生まれれば上々、というくらい気楽に考えましょう。



中国では、健康に悪い気のことを、「邪気」と表現します。身体に抵抗力がないために邪気が体内に入り込み、体調を崩したのだと反省し、運動したり、食事内容を検討したりしながら、自分で治していくのです。

現在でも、風邪と書いてカゼと読むのもこの考えかたから来ているのでしょうか。

無病息災であることはだれもが願うことですが、一病息災という表現もあります。病を経験することによって改めて健康のありがたさを知り、治していくための心構えや対策を考えるよい機会にもなるからです。

対策と言っても難しく考える必要はありません。例えば、朝食、昼食、夕食は決まった時間にきちんと取る、早寝早起き七時間程度の睡眠をとる、姿勢をよくする、週二回程度適度な運動をする、暴飲暴食を慎む、標準体重を維持するなど、思いつくだけでもけっこうあるものです。

昔から「手を動かしている人は健康で長生きする」と言われます。経絡の流れは十二本全身を流れていますが、手の指先の爪の生え際のツボからそのうち六本スタートし、全身の十二本へと流れていくのです。

手には全身の健康と深い関係があるツボが集中し、そのうえ三十以上の関節と五十以上の筋肉が関連し、また、手と脳は百万本以上もの神経繊維で結ばれています。指、手は、全身そして脳とも密接な関係にあるのです。

指先を軽くもみほぐしたり、クルミを手のひらで一個挟み、転がして軽く刺激するだけでも、手を動かさないよりはずっとよいでしょう。

そのときには姿勢をよくし、呼吸は鼻からゆっくり吸い、口からゆっくりと吐き切るように行います。

経絡の名前には肺経、大腸経、胃経、脾経、心経、小腸経、膀胱経、腎経、胆経、などとあるよう



しよう。

身体の各部位のツボを、手のひらでくるみを転がしながら刺激していれば、「気・血エネルギー」の流れは少なからず促進されていきます。

人の顔が少しずつ異なるように、ツボの位置も少しずつ異なりますので正確なツボを探すのは自分では難しいことです。そこでクルミを手のひらで転がすようにしてツボを「多点刺激」していけば効率よく刺激していくことができます。

ツボは身体の左右対称にありますので、右手左手で行いましょう。

運悪く腰痛に悩むことになってしまったとしても常日頃から腰の流れを促進していくように心掛け、腰のツボでも多点刺激していれば、自然治癒力は高まり、回復も早まることもあるでしょう。

(指さき健康法協会会長)

に手からの流れは内蔵諸器官とも関係が深いのです。もちろん一度や二度、刺激をしただけで、内蔵関係の病気まで治るわけではありません。軽く毎日繰り返すことにより、例えば、前より食欲がわき、食事が楽しみになった、便通が前よりよくなったようだ、といったよい傾向が自覚できるようになれば、自然治癒力が高まってきたと考えるてもよいで