

抄録

便秘改善の腹部マッサージの実践

祐泉指圧治療院

あん摩マッサージ指圧師兼リンパ浮腫療法士

中盛祐貴子

井澤正先生著書の『経絡・経穴と指圧療法』の中から便秘症に対する指圧療法を引用して、便秘の種類について示す。便秘症は、大きく分けて、弛緩性便秘と痙攣性便秘に分類される。私たち指圧師が向き合うことが多いのは常習性便秘と呼ばれるもので、この二者が混合した症状もある。こうした便秘は指圧の適応症である。『経絡・経穴と指圧療法』には、腹部指圧は勿論のこと、腰部、仙骨部、下肢などを丁寧に指圧することと記載されている。基本は全身指圧が大切である。後半は、腹部の自己指圧を実技披露した。9点指圧と20点指圧を呼吸方法も交えながら発表。最後に金子武良先生をモデ、清水俊一先生に動画の撮影をお願いしながら、腹部指圧の実践を披露した。今回は、浪越指圧を知らない参加者も多く、大変な反響があった。顧問の湯浅龍彦医師からは「腹部指圧を是非受けてみたい」との感想も頂き、改めて腹部指圧の重要性を痛感した。今後は、参加者の数名の方から腹部指圧の指導を受けてみたいとの希望も出ているので、個別にオンラインなどを使ってお伝えすることを計画している。腹部指圧のみならず、浪越指圧の普及と発展に尽力したいと思う。コロナ禍で、私たち指圧師が出来ることの可能性と実践することにより得られる理解と認知の重要性を学んだ。これを糧に、地域医療にも積極的に働きかけていきたい。