第２２回漢方教室（鍼灸）

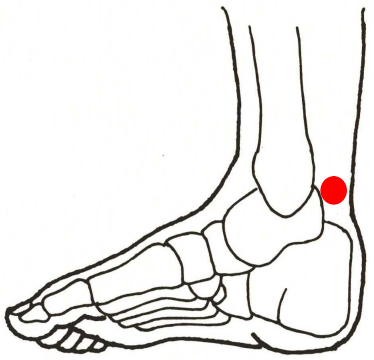
子供のための漢方－体質改善で元気な子に！－

　親として子供が病気なるほど辛いものはないと私は思います。「子供は元気で動き回ってくれ」といつも願っています。そのため今回は「元気印のお子さん」になるために虚弱体質攻略法のお話をしたいと思います。
　虚弱体質とはエネルギー不足、つまり私たちのいうと「気」が不足した状態と考えます。ではその「気」はどうやって作られるのでしょうか。私たちが持っている「気」には、親からもらう「気」、私たちがご飯を食べて吸収する「気」、そして大気から吸収して作られる「気」があります。その「気」が不足すると成長が悪い、お腹が弱い、風邪をひきやすい、喘息になりやすい、おねしょをしやすいなどの症状となって現れます。
　具体的な治療方法についてお話します。今回は、家で親ができる「つぼ」をブラシなどで刺激する方法もいっしょにお話します。

★生まれつき生命力が弱いタイプ
　この場合は、病気がちで小柄で元気がなくおしっこが漏れやすいなどの症状があります。
　太谿（たいけい）、腎兪（じんゆ）というツボを使います。

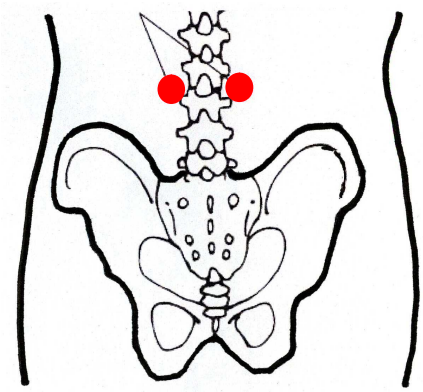
太渓（たいけい）

足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところ

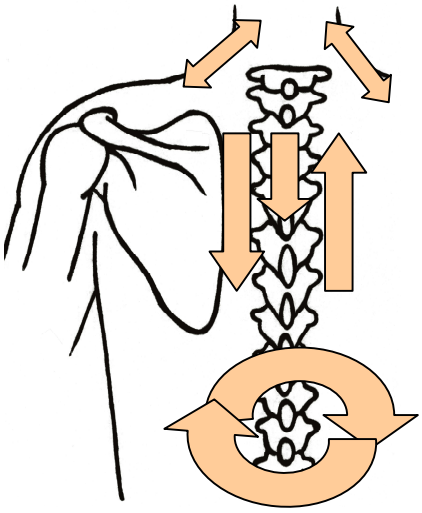


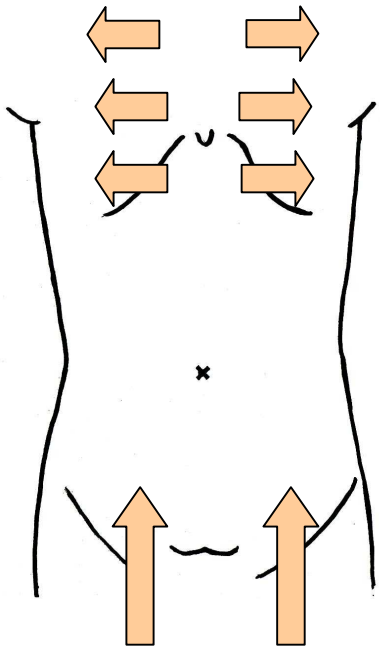
腎兪（じんゆ）

左右の骨盤てっぺんを結んだ線上の背骨から２つの骨とすぐ下の背骨の間から両側に指２本分ところ



ブラシマッサージの方法





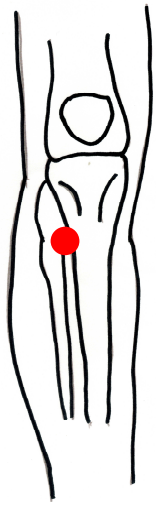
★食べ物から吸収しにくいタイプ

この場合は、食が細い、下痢や便秘をしやすい、疲れやすい、活動力に乏しい、顔色が悪い、よくお腹が痛むなどの症状があります。

足三里（あしさんり）、中脘（ちゅうかん）というツボを使います。

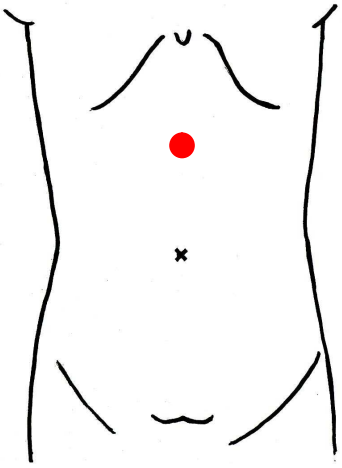
足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の
下縁から外側指２本分のところ

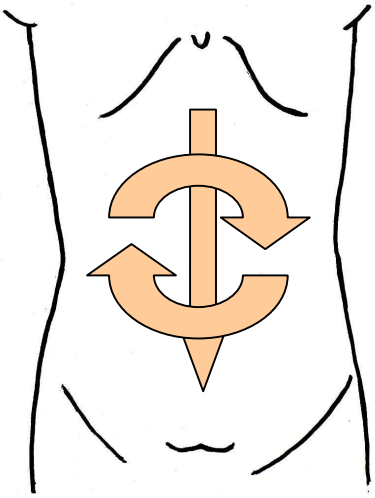


中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間のところ



<u>ブラシマッサージの方法</u>



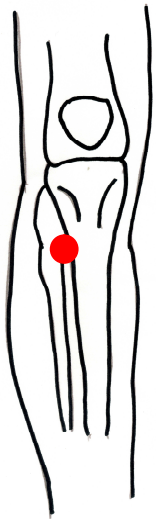
★大気から吸収しにくいタイプ

　この場合は、咳、喘鳴、鼻水など、風邪を引きやすい、汗をかきやすい、皮膚が弱い、湿疹がでやすい、疲れやすいなどの症状があります。

　足三里（あしさんり）、身柱（しんちゅう）というツボを使います。

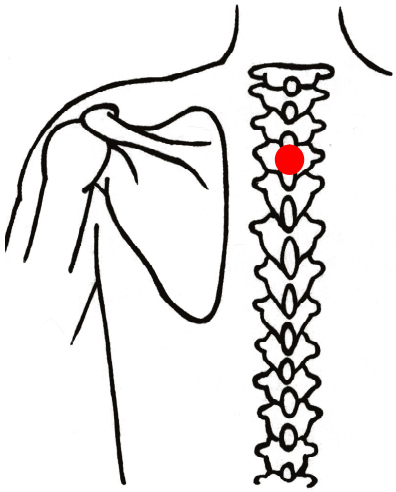
足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の下縁から外側指２本分のところ

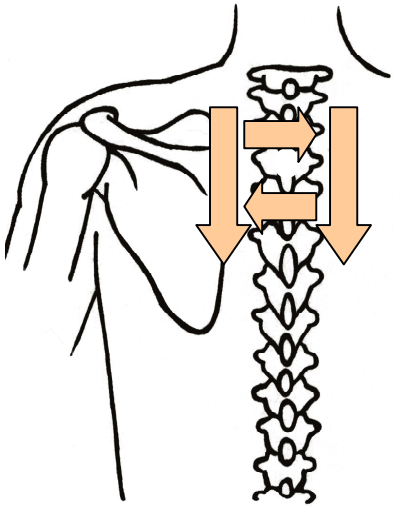


身柱（しんちゅう）

第３胸椎棘突起の下のところ（肩甲骨上端を結んだ線上の背骨のすぐ下）



ブラシマッサージの方法



最後に

　最近のストレス社会は子供にも影響を与えます。そのため子供は夜鳴きや疳の虫を生じます。そのときには、上記の身柱（しんちゅう）というツボを中心に背中をブラシマッサージをしてください。