



お問い合わせ
アクト治療院
0293-23-3232

《オフィスで気軽に試してみよう!》

不定愁訴を改善する「顎」のマッサージ

気診は、身体を取り巻く気の状態を把握し、気を整える事によって頭痛・肩こりなど、現代に多い不定愁訴を改善する事が出来ます。歯科の領域においても、くいしばりや顎関節症などは、メンタルも含めて全身の健康状態が影響しています。そういう患者さんに気診を併用すると、症状の改善に役立ちます。

今の科学ではまだ解明されていませんが、身体の内外に気は存在していると考えています。東洋医学では周囲の環境、自然環境、電磁波、土地、食事、水、さらには人間関係などから影響を受け、これらが身体に対して悪い影響を及ぼした時、その気を邪気と呼んでいます。疲れていたり、睡眠不足、暴飲暴食などをした時は、特にこの邪気の影響を受けやすくなります。また、感情、特に怒りや悲しみなどの感情、精神状態も身体を取り巻く気に影響を及ぼします。

①深呼吸



身体を空気袋のように思って、鼻からゆっくりと深く息を吸い、口からゆっくりと息を吐く。1日に5分でもよいので、心を穏やかにして行う。

②マッサージ



この2か所を手の指を使ってイタ気持ちいようにマッサージする。顎は口元を少しゆるめて顎先をつまみ、押すように行う。鎖骨下は、鎖骨の骨の下約3cm位を肩先に向かって、3本の指を使って全体をこするように行う。1日に5分が基本で、何回かに分けて行ってもよい。



院長のつぶやき

私事ではありますが、先日誕生日を迎えました。今更、嬉しいわけではないのですが、年々誕生日がくるたびに、思う事があります…
一つ歳を重ねた時、去年の自分より成長できているか?とか、去年の目標を達成できているか?とか、敢えて比較反省している自分がいます。今年迎えた誕生日には、初めて自分を頑張ったと、少しだけ褒めてあげました。と、いう事は、今年には更にハードルの高い課題を、自分に課せなければ、という事ですね^_^;
結局は、ここからは自分との闘いです。他人に与えられた課題ではなく、自分自身が、自分に与えた課題なのですから。でも、ハードルが高ければ高いほど、新しい自分に会える気がします。そう、簡単にいうと、目標や夢、課題や成長…これらを達成していくという事は、自分で自分をプロデュースしていくということなんですね。



ズキズキ・肩こり

タイプ別解消法

ちょいメモ

昔から頭痛にはこめかみに種を除いた梅干しを張るとよいと言われています。ここは頭痛に効果のある懸釐というツボで、理にかなってます。ズキズキする頭痛の時は、こめかみや頭を冷やします。肩こりを伴う場合には、首筋をよくマッサージしたり、熱めの湯に浸してよく絞ったタオルで首のまわりを温めるとよいでしょう。その後は冷やさぬように!



虚と実の考え

「虚実」は病気の状態を表す概念です。「虚証」の症状は軽いが治りにくく、「実証」の症状は重いが治りやすい。

虚証とは…

体の抵抗力である正気が弱っていて、病邪の方が勝っている状態。症状はあまり激しくありませんが、正気が弱っているために病気は悪化しやすく、治るまでに時間がかかり慢性化しやすい傾向があります。治療には、体力が低下し、弱っている正気を回復させることをおもに、病邪を排除するようにします。弱っている原因を突き止め、不足しているものがあれば補ったり、臓器を丈夫にしたり、体の中のバランスの回復を図ります。

実証とは…

体の生命力、抵抗力である正気も強いのですが、病邪の勢いも強く、激しく戦っている状態です。そのため、症状も激しく重いのが特徴。症状はかなり重いのですが、短期間で治る場合が多いものです。治療には、病邪を攻めたり追い出したりする方法を用います。その為病邪を特定することが大切で、それを追い出す処方を用います。

体型による虚実の俗説

やせ形で顔の青白い人は虚証、ガッチリ型で赤ら顔は実証とよく言われることがあります。しかし、これは全くの俗説です。

虚実の判断は、病邪と正規の力関係で決まるもので体型にはよりません。病気の進行具合や、「誤治」(証の判断の間違い)によって、虚実が変わることもあります。

