

2024年 秋号

へそ按腹普及会 日本事務局

# へそ按腹たより 秋号



## 【ご挨拶】

今年夏初の猛暑日に熱中症にかかって以来、体調不良が続いています。長い休みを頂き、皆様にはたいへん迷惑をおかけし、申し訳ありません。

この間、改めて自分の身体と向き合いながら、我が師御園夢分齋先生の真意を理解していなかった事に気付かされました。

今まで築き上げた知識や経験が時には大きな思い込みに繋がる事があります。既成概念となって、今までの知識や経験が邪魔になり、真実が見えなかった事に気付かされたのです。年齢を重ねて頑固になる、私はその典型的なパターンではないかと感じています。

改めて、真摯に謙虚に鍼道秘訣集に向き合います。最近急に秋めいて来ました。気温の変化が激しく、体調管理に注意が必要です。外出には上着を携帯してください。

## 痛みは病の予兆

肩こり、頭痛や腰痛、背中の痛みなどを関連痛と言って、内臓の異常を知らせるサインである場合が多く見受けられます。いわゆる病の予兆です。見過ごしてしまい、後で後悔するという事も多々あります。

病院で検査をしても何も見つからない場合でも、長年の慢性的な症状を我慢し、放置するのは危険です。病院の検査に異常が出る頃には、かなり進行している場合があるからです。

へそ按腹では予兆を高い確率で判定できます。

## 鬱と認知症

秋は日暮れが早く、寂しさを感じる季節です。こんな時は鬱を発症し易くなります。特に高齢の方は、聴力の衰えで会話についていけない、足・腰の衰えで引きこもるなど孤独になりやすいために要注意です。

鬱の症状は、気分が落ち込んで行動しなくなる・集中や決断ができない・物事を楽しめない・不眠・食欲低下などから始まります。

こういった症状は認知症の始まりと良く似ています。

そのため鬱が隠れてしまい、認知症として扱われる場合があります。また、コロナの後遺症で鬱病を発症する方々もいらっしゃいます。物忘れが多くなり仕事ができない、集中力が持続できない、食事も外出もできない方もいらっしゃいます。

周囲の人の細やかな観察と配慮、愛のこもった按腹施術で鬱病も認知症も改善していきます。

## 血栓と脳梗塞

暑いので家に閉じこもり、水分もあまり摂らずに過ごしていたら、足の静脈に血栓ができてしまいました。エコノミー症候群です。その血栓が心臓に飛べば心筋梗塞、脳に飛べば脳塞栓をおこします。血液をサラサラにしようと服薬しますが、度を越えれば出血時に止血できません。普段から意識して身体を動かして予防しましょう。

クモ膜下出血は若い方に多く見られます。これは先天的にクモ膜下に動脈瘤があって、それが破裂しておこります。外傷による場合もあります。

脳梗塞・脳出血を起こすお腹には特徴があります。一言で言えば、左右のお腹の大きさに違いがあるのです。片側、どちらかが大きく膨れています。痩せた方はお腹に力を入れると良くわかります。

予防でも発症後でも、膨らんだ方のお腹だけを按腹してください。特に心・脾のゾーン=水落です。肋骨の内側面をさする、把握する、つまむの3つの手技で按腹してください。

## 今後の予定

YouTube 動画でお答えしますので、

ご質問・リクエストをお寄せください。

YouTube 会員を募集しております。

YouTube 会員についてのお問い合わせ

【へそ按腹普及会(すぎやま按腹鍼灸院内)】

電話:03-6206-2666

メール:heso.ampuku.hukyukai@gmail.com