

2019 NEW YEAR

ポ

ノ

ス

NO.24

HEALTHY FOCUS...21

皮膚の健康増進で 潤いのある生活を

ザ・トライアル

単体幹作り&顔体操

療法アラカルト

療術とは…

一般財団法人 全国療術研究財団

今回の焦点は、「皮膚の健康増進」です。

皮膚の健康増進で 潤いのある生活を

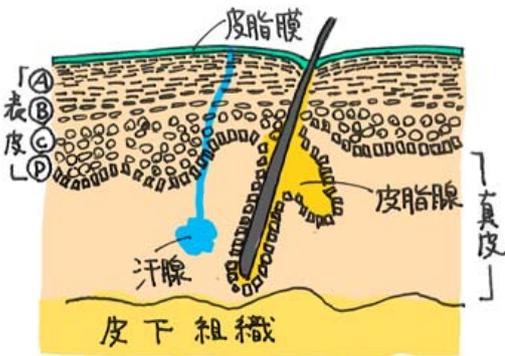
療術では常に患者さまの心と体のトータルバランスを考えて施術しますが、具体的なアプローチはすべて皮膚を通して行われます。皮膚から得られる情報を元に施術が行われます。また、光・熱・電気を皮膚細胞に与えることで自然治癒力を高めるという点からも療術の基礎は皮膚にあり、といっても過言ではありません。

外界にある様々な危険から私たちを保護してくれる皮膚の存在ですが、ときに当たり前すぎて皮膚のありがたさを忘れることも……。

皮膚は想像以上の高機能を持って私たちの生命維持を担っていますが、それゆえに皮膚炎等のトラブルを引き起こすこともあります。

今回は皮膚の働きを改めて認識していただき、皮膚の健康増進にお役立ていただきたいと思います。

実年齢が 同じなのに……



表皮は大きめに4つの層に分かれます。
A:角質層、B:有棘層、C:顆粒層、D:基底層
基底層から角質層に向かって新陳代謝が起こり、最後は角質が垢となってはがれ落ちます。

◆皮膚の構造と働き

皮膚が生命維持のために大きな働きをしていることは、普段あまり意識する人はいないかも知れませんが、外部からの刺激、衝撃、微生物の侵入などを防いでくれる優れたものです。さらに体温調整や体内からの水分の喪失を防ぐなど、体全体の調和を担っています。

皮膚の全体を見てみましょう。皮膚は大きく分けて3層に区別されます。体の内側から順に「皮下組織・真皮層・表皮層」です。それぞれ大切な役割を担っています。

例えば、真皮層には血管・神経・皮脂腺・汗腺があり生命維持の大動脈層といえます。一般に肌と呼ばれ、肌のトラブルとか保湿効果などと美容の話題となる部分が「表皮層」で

す。表皮層は真皮層の近くから「基底層↓顆粒層↓有棘層↓角質層」と4層になっています。皮膚は新陳代謝をし、常に新しいものと入れ替わっており、真皮層で表皮の細胞が生まれ、形と働きを変えながら「基底層↓顆粒層↓有棘層↓角質層」と順番に表面の層へ移行していき、最後は垢となって剥がれ落ちていきます。

さらに忘れてはならないのが肌全体を覆っている皮脂膜です。皮脂膜は、外部からの異物や細菌の皮膚内への進入を防ぎ肌を保護するとともに、角質層の水分の蒸散を防ぐという役割を果たしています。また、肌に潤いととも柔軟性や弾力性を与える働きなどがあり、皮脂腺から分泌される「100%天然のクリーム」といえるわけです。

◆皮膚の健康をつくる

皮膚の構造を理解していただいたところで、皮膚の大切な働きをどのように健康的に維持するかを考えてみたいと思います。

皮膚細胞が新陳代謝を繰り返しながら、最後は角質となり、ついには剥がれ落ちて行くという流れを先に見ましたが、細胞や皮脂を作るのは当然食物です。規則正しい食生活が最も重要となります。特に良質なタンパク

質と微量栄養素（ビタミン・ミネラル等）は大切です。

さらに適量な運動で細胞に刺激が与えられることも必要です。運動することで真皮層にある汗腺が刺激されることも皮膚にとっては大事です。

また、睡眠不足が続くと皮膚の張りがなくなったり、肌のガサつきを感じることがあると思いますが、良質な睡眠と健康な皮膚は大きく関係しています。大人になってからの皮膚炎は、食べ物を変え、質の良い睡眠と適度な運動で目に見えて改善されることから、以上三つ（食・睡眠・運動）を意識した規則正しい生活は必須です。

もう一つは、様々な病気とも関係しているストレスです。ストレスは肌の健康とも大いに関係しています。精神的なストレス、化学物質等が与えるストレス、様々なストレスが私たちに襲いかかってきます。精神的なことも含め、ぜひ療術の施術をうまく利用しながら皮膚の健康維持に務めたいものです。

◆気になる肌の潤い

ここまで、皮膚全体の健康のあり方を見てきました。皮膚全体の健康を維持すれば、当然表皮や皮脂膜も健康な機能を回復します。とはいっても、直接人の

目に触れる顔や手足といった肌は、特別気になる部分だというのは、特に女性にとっては大切なことであり、療術の立場からは皮脂膜と表皮、つまり「お肌」のケアを取り上げたいと思います。

最初に重要なポイント、それは皮脂膜の働きです。身体と外界との関係で言えば、「皮脂膜が肌を守るバリアー」といえます。皮脂膜が無ければ、肌は無防備な状態なのです。また、皮脂膜は天然のクリームとして角質層の剥離も防ぎます。それは角質層の保水構造を健全に保つ役目であり、肌に柔軟性や弾力性を与え滑らかさを保つ働きだということなのです。さらには微生物の侵入を防ぐ働き、そして皮脂膜は熱を伝えにくいので、暑さや寒さから身体を守ってくれる働きもあります。このように皮脂膜は大変重要な働きをしています。

ところが、最大の問題は先にも書きましたが、100%天然成分ということは、やがて、時間の経過とともに酸化・変質し、肌に悪影響を与えることがあるのです。正しく洗い流して常に新しい皮脂膜で身体を覆う必要があります。特に頭皮や素肌が外気にさらされる顔、手足といった部分は、古い皮脂膜は取り除くようにしないと、トラブルの原因となってしまいます。

ただし、角質にダメージを与えるような洗顔は本末転倒です。優しく時間をかけて丁寧に洗います。皮脂の分泌が十分にある若い人でも、洗顔の後は一時的に皮脂膜が取り除かれた状態です。肌は無防備な状態にありますから、肌を保護し水分を逃がさないためには、乳液、クリームなどが必要となります。原材料を十分に吟味し、ご自分の肌にあつた製品でケアします。

皮脂の分泌量そのものは加齢とともに減少するので、若い頃は肌の乾燥が気にならなかった人も、ある程度の年齢になれば乾燥肌になっていないか注意することも大事です。

◆顔の運動不足に気をつけて！

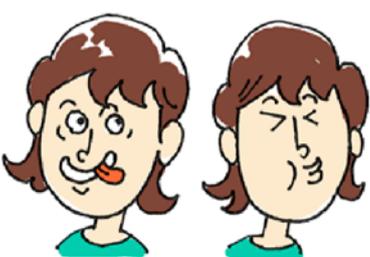
若さの特権は、よく食べてよく笑って思い切り活動するということに尽きるような気がします。このような時代は、意識しなくとも十分に運動ができています。身体の運動だけでなく顔の運動もできているのです。表情の若々しさは、顔全体の運動量に比例します。笑い、驚き、時には泣いて……そうした表情の変化が顔の表皮の運動に繋がっています。

ところが、年齢とともに感情

を表情に出さなくなる人が多くなり、無表情が大人の姿とでも考えるのか、顔が「ボーツと生きている」人は実年齢より老けて見られます。事実ホウレイ線などがくっきりしてくると急に老け顔に見えるものです。

そこでお勧めが、顔の運動です。人前ではちよつと見せられない、いわゆる「変顔」を自宅一人でするとき、あるいはトイレに入ってから鏡の前で大きく目を見開き、口を大きく開けて見る、梅干しを食べたのを想像して顔をギュッと絞ってみる、舌を思い切り出してグルグル回すなど実践してみてください。

意識して口角を上げてみる、目を少し大きく開く、それだけでも顔の運動になります。実践してみると気持ちも若返ること間違いありません。「気持ち若く変えられれば、身体全体の皮膚にも良い影響を醸し出す」療術ではそのように考えます。



療法アラカルト

療術

療術は人体の持つ自然治癒力(自分で回復する力)を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした施術法です。

光線療法

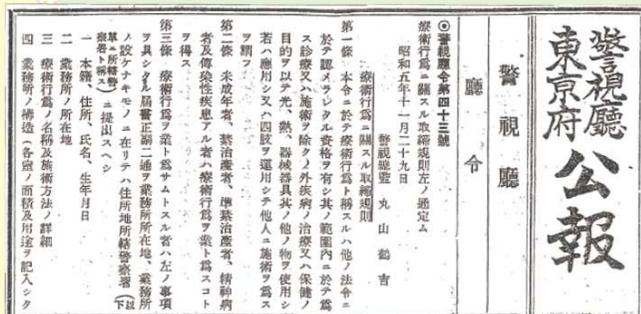
太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることとなります。

カイロ手技療法

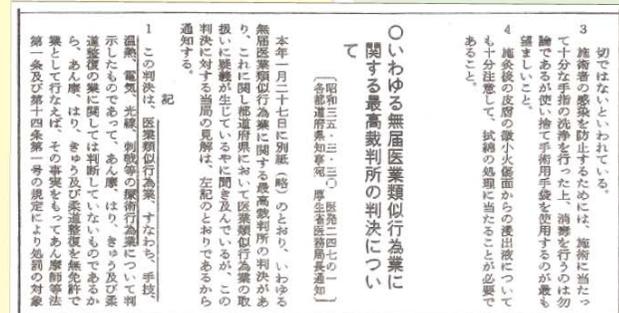
人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。

■公文書にみる『療術』の文字

○昭和5年の東京府警視庁令「療術行為に関する取締り規則」



○昭和35年3月30日の厚生省医務局長通知「無届医業類似行為業に関する…」



温熱刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする施術法が温熱刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

人体は微弱な電気的な活動で生かされています。これを利用しているのが、心電図や筋電図などです。電気療法は、低周波、高周波、超短波などの各種エネルギーを体に作用させ、細胞に働きかけることで、血行を良くし、新陳代謝を促進して、人体が備え持つ自然治癒力を高め、健康を取り戻します。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法、光線療法、電気療法、温熱刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である一般社団法人 全国療術師協会や一般財団法人 全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています(この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に届出が行われています)。

療術 Q&A

う。このように病気と同居しながら人生を生きている人たちが半健康人といえます。

療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

AQ 西洋医学は17世紀に「病気」という概念を打ち立てました。「病気」の考え方は、さまざまな症状を分類し、共通の症状をひとまとめにして「〇〇病」と名づけることから始まります。そして、これらの症状の原因となつている臓器をみつけ、原因を除去しようといふます。つまり、患者さんという「人間」ととらえるのではなく、臓器レベル（時に遺伝子レベル）で異常を把握し、異常を除去しようとするのが西洋医学です。この手法は、「病気」を除去するには大変有効な手法でしたし、その結果、西洋医学が世界制覇を遂げることとなりました。しかし、「原因」が見つかからないような場合には治療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとし、苦しんでいる患者さんを少しでも楽にしたいというのが療術の目的となります。高齢社会の到来とともに、腰痛・肩こり

AQ 半健康人とはどういうことでしょうか。
「病気は人間の体が不具合になつたこと」です。しかし、ほとんどの人が、多かれ少なかれ「調子の悪いところ」を抱えています。つまり、みな少しずつ病気を抱えて生きているのです。
赤痢に罹つた人は入院して抗生物質を大量に投与して完全に治癒するかもしれませんが、しかし、高血圧といった生活習慣病はほとんど完全に治癒するということはありません。腰痛や肩こりではあります。腰や肩こりです（治療法はありませぬ）とお医者さんに言われてシヨックを受けたことでは

といった原因のはっきりしない不定愁訴が増加しています。療術はこのような患者さんに有効に対処していくことができるのです。つまり、西洋医学と療術は利用の仕方が異なっており、それぞれ得意分野があるといえるでしょう。

療術にはどのような施術法があるのでしょうか。

AQ 療術には、大きく分けると、手技療法、電気療法、光線療法、温熱刺激療法の四種目があります。手技療法は、主に手指を使つて、体を揉んだり叩いたりさすったりする療法で、療術の他に按摩、マッサージ、指圧などがあります。療術として行われている手技療法は、カイロプラクティクスや整体術があります。カイロプラクティクスとは、人体の脊柱のひずみが原因の末梢神経や自律神経の障害を脊椎に物理的な刺激を与えることによつて修正しようとするものです。すなわち按摩マッサージ指圧などは皮膚や筋肉などを刺激することで施術効果をあげようとするものですが、カイロプラクティクスなどは主として脊椎や骨格などを矯正することによつて神経系の機能を正すも

ので、療術の体系が異なることになります。
電気療法は、麻痺や疼痛などを施術するため、電位変化による刺激を与えることで細胞、特に神経細胞に好影響を与えようとするものです。なお、鎮痛効果が大きいだけでなく、疲労回復の効果もかなり見込めます。
光線療法は、紫外線や可視光線、赤外線を放射し、鎮痛、消炎、解毒作用を期待したり、皮膚の抵抗力を強めたりするものです。なお、これらの光線は太陽光線に含まれているものであり、光線療法になじむまでは疲労感がでることがありますが、大きな副作用の心配はありません。
温熱刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙つたものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、施術効果をあげることが期待されます。やはり、きゅうも温熱刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える施術法と言えましょう。

温熱刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙つたものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、施術効果をあげることが期待されます。やはり、きゅうも温熱刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える施術法と言えましょう。

●北海道ブロック

(一社)北海道治療師会 060-0042 北海道札幌市中央区大通西18丁目1-45 エステート大通501 会長 星野 喜一 011-215-8407
北海道療術師協会 079-8414 北海道旭川市永山4条7丁目1-14(岩橋方) 会長 金谷典一郎 0166-46-3778

●東北ブロック

(一社)青森県療術師協会 031-0072 青森県八戸市城下3-1-34(西館方) 会長 三浦 金作 0178-44-6969
岩手県療術師会 020-0065 岩手県盛岡市西下台町11-24 会長 吉田 善雄 019-625-3232
(一社)宮城県療術師協会 980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院1-1-52-203 会長 熱海 哲也 022-713-1725
秋田県療術師会 014-1114 秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84 会長 細川 勇一 0187-44-2223
山形県療術師協会 998-0032 山形県酒田市相生町1-6-5(茂木方) 会長 齊藤 亮司 0234-22-2082
NPO福島県療術師協会 965-0055 福島県会津若松市石堂町8-11 会長 鈴木 和枝 0242-24-4016

●関東ブロック

(一社)茨城県療術業協会 310-0841 茨城県水戸市酒門町1103-1 ファインコートB 会長 浅野 博 029-291-3022
栃木県療術師会 321-3313 栃木県芳賀郡芳賀町東高橋3188-4 会長 手塚 貞男 0286-78-0581
群馬県療術師会 379-2234 群馬県伊勢崎市東小保方町3497-12 会長 大森 四郎 0270-62-7514
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市の場2-15-23 会長 早瀬 治 049-234-3720
千葉県療術師会 277-0858 千葉県柏市豊上町2-15 会長 千田 武志 04-7143-3083
(一社)東京都療術師会 102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F 会長 渡辺 滋 03-3234-4555
(一社)神奈川県療術師会 235-0036 神奈川県横浜市磯子区中原2-19-8 会長 佐藤 英勝 045-772-3263
新潟県療術師協会 950-0067 新潟県新潟市東区大山1-9-23 会長 松澤 清典 025-270-3784
山梨県療術師会 406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前7番地11 会長 大林 正 055-262-2330
長野県療術師会 383-0037 長野県中野市小田中254-1-3 会長 山崎 政雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(一社)静岡県療術師協会 432-8061 静岡県浜松市西区入野町16419-4 会長 佐竹 教之 053-440-3267
愛知県療術師会 440-0027 愛知県豊橋市多米中町2丁目3-31 会長 荒川 恵史 0532-63-7685

●近畿ブロック

全療協三重県本部 516-0046 三重県伊勢市辻久留町542-54 会長 杉山 好人 0596-26-0128
京都府療術師会 651-1244 兵庫県神戸市北区谷上南町17-19 会長 松岡 勝彦 078-583-3024
大阪府療術師会 546-0021 大阪府大阪市東住吉区照ヶ丘矢田2-6-25 会長 倉津 弘一 06-6702-9498
兵庫県療術師協会 671-1152 兵庫県姫路市広畑区小松町1-26 会長 佐々木 和輝 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8202 奈良県奈良市川上町259-2 会長代行 北道 成美 0742-25-0645
和歌山県療術師会 646-0028 和歌山県田辺市高雄1-1-3 会長 五味田 聖二 0739-25-5290

●中国ブロック

岡山県療術師会 711-0803 岡山県倉敷市中島2246-197 会長 鶴田 和義 080-1635-6030
広島県療術師会 732-0008 広島県広島市東区戸坂くるめ木1-1-27 会長 豊田 武紀 082-229-4321
(一社)山口県治療師会 750-0086 山口県下関市彦島塩浜町2-16-13 会長 藤本 正 083-267-2377

●四国ブロック

徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田 厚 0885-33-3303
(一社)香川県療術師協会 765-0061 香川県善通寺市吉原町1474 会長 秋山 祐宏 0877-62-8510
(一社)愛媛県療術師協会 790-0801 愛媛県松山市歩行町2丁目4-24 サンシャイン松山703 会長 森 英昭 0893-24-5611
高知県療術師会 781-5235 高知県香南市野市町下井938-1 会長代行 山中 弘美 0887-56-4284

●九州ブロック

(一社)福岡県療術師会 811-0321 福岡県福岡市東区西戸崎3-4-80 会長 松田 正利 092-603-0453
佐賀県療術師会 849-5131 佐賀県唐津市浜玉町浜崎1901-127 会長 内山 浩 0955-56-7803
(一社)長崎県療術師協会 855-0824 長崎県島原市白山町62 会長 林田 尚純 0957-63-2860
熊本県療術師協会 864-0165 熊本県荒尾市樺780 会長 若菜 孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 870-0125 大分県大分市松岡1456 会長 佐藤 正 097-520-2184
宮崎県療術師会 885-0093 宮崎県都城市志比田町10899-4 会長 東脇 健次 0986-26-0580
鹿児島県療術師会 899-7104 鹿児島県志布志市志布志町安楽1359-26 会長 中西 康夫 0994-73-3014

健康の土台作りは体幹作りが重要

今回はいつでもどこでもできて、インナーマッスルを鍛えて体幹を作る体操を一つ。そして、本文にもあった、顔の体操をいくつかご紹介いたします。

最初に「簡単体幹作り」ですが、ポイントが腰回り・お尻・大腿部の引き締めです。そこで利用するのが、「かかと上げと引き締め」。最初はどこかに手でつかまりやってみましょう。いつでもどこでもできますから、気がついたらやってみてください。意外と筋肉を使いますから、一度に長くするのはなく、習慣づくまではこまめにやるのが秘訣です。

簡単にできるようになったら、どこにもつかまらずバランスを取りながらやります。さらに上級者になると、腕を添えて身体を思い切っって上に伸ばします。この時の腕の伸ばしのための手の組み方がポイントになります。イラストのように少し手のひらをずらし、右の親指腹で左手親指下をロックします(逆も可)。

顔体操は、イラストのように顔をクチャクチャにすることと、舌の動きがポイントです。舌は口の中で大きく動かすことで、唾液の分泌を促し、歯の健康、食欲増進にも繋がります。また、舌を口の外にしっかり出すことで、首回りの筋肉を鍛えてくれ、若々しい印象を作ることができます。

後ろから見たところ。右手親指の腹で左手の親指下をロック。(逆でも可)

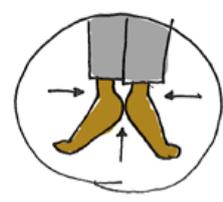


上級者は腕を引き締めながら天を突くように。

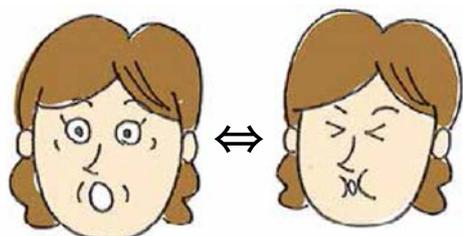


慣れてきたらつかまらずバランスをとりながら。

つま先を45度くらいに開き、かかとをしっかりつけながら持ち上げます。

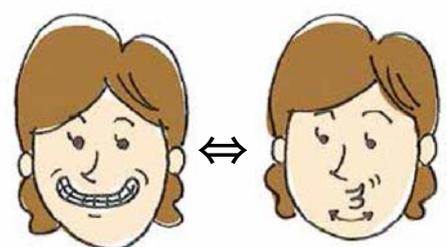


最初はどこかにつかまって。



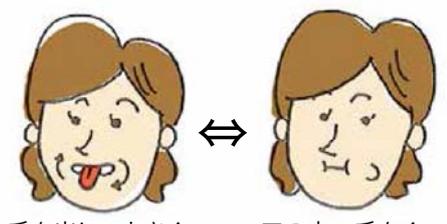
目・口を大きく開きます。

強く目をつぶり、思い切り口を尖らせる。



口角を引き上げます。

ひょっとこの口で右左。



舌を出して大きく回す。

口の中で舌をぐるぐる回します。

ポノス

NO.24

2019年1月1日発行
 ●発行所 一般財団法人 全国療術研究財団
 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル5F
 電話 03 (3264) 2693 FAX 03 (3264) 2793

<http://www.ryojutsu.or.jp>

『ポノス』とは

ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な施術法です。

所属団体名

施術所名