



日本かっさ協会公認

—— かっさ通信講座 ——
かっさ・東洋医学

～入門コース～

日本かっさ協会編著

「かっさセラピスト」になるためのステップ

かっさセラピストになるためのステップを簡単にご紹介します。このステップを着実に習得してかっさを活かしていただけるようにテキストとスクーリングを組んでいます。

Step.1

東洋医学の基本

「かっさ」を正しく行うために、東洋医学の知識を学びます。東洋医学の基本を身につけると、「かっさ」をさらに効果的に使うことができるようになります。日々の生活や食事で気をつけるべきことについても学んでいきます。

Step.2

かっさ基礎

「かっさ」についての基礎を学びます。基本的な「かっさ」の動きや注意点を知ることは、正しく「かっさ」を使うためにとても大切です。

*このテキストではここまでを学びます

Step.3

東洋医学応用

「東洋医学の基本」からさらにトリートメントに活かすための東洋医学の応用を学びます。お客様へのアフターカウンセリングのためにも大切な内容です。

Step.4

かっさ応用

「かっさ」トリートメントを実際に行うために必要となる知識を学びます。症状に応じてどのように考え、どこをかっさするかを具体的に学んでいきます。

Step.5

生理・解剖 / 肌理論基礎 / 接客マナー

「かっさ」に必要な身体のしくみとはたらきについて西洋医学の最低限の知識、肌のしくみとはたらき、接客マナーなどを学びます。

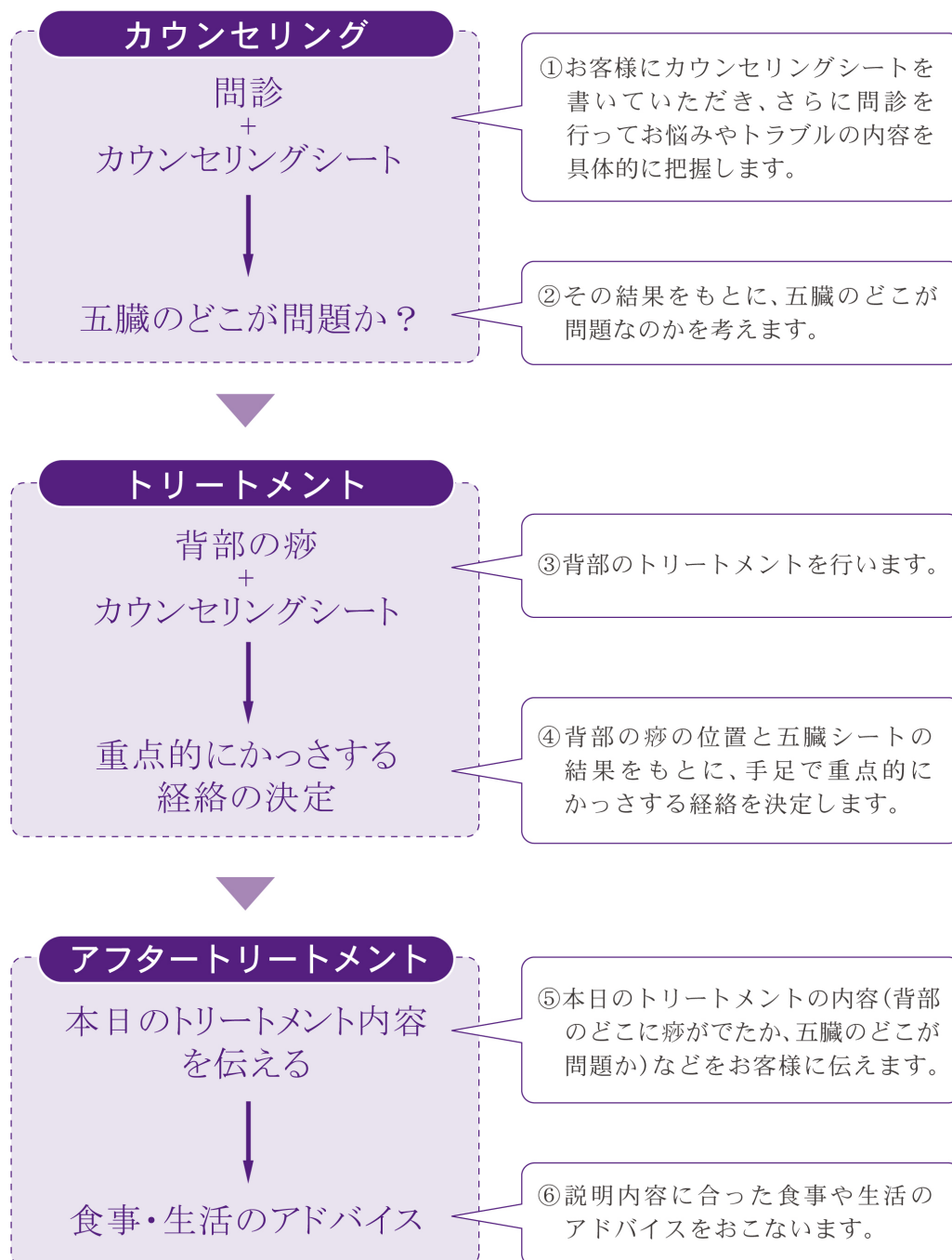
Step.6

スクーリング

「かっさ」トリートメントの実際を直接スクーリングで学びます。終了後に筆記と実技のテストを行い、合格すれば日本かっさ協会公認「かっさセラピスト」になることができます。修了者には協会より認定ディプロマを発行いたします。

かっさセラピーの流れ

実際にお客様に施術をするときの流れです。かっさセラピーを効果的に行うために、次のような流れで理解し、実践できるようになることが大切です。



目次

第1章 東洋医学概論	7
第1節 東洋医学とは	
1) 東洋医学とは	7
2) 東洋医学の考え方	8
3) 東洋医学と西洋医学の違い	9
第2節 経絡とツボ	
1) 経絡とは	10
2) ツボとは	12
3) 肘・肘以下の経絡について	13
第3節 気・血・水とは	
1) 気・血・水とは	18
2) 気のはたらき	19
3) 血のはたらき	20
4) 水のはたらき	20
第4節 臓腑のはたらき	
1) 臓腑の種類	21
2) 臓腑のはたらき	22
第5節 陰陽と五行	
1) 陰陽論	23
2) 五行説	24
3) 五行の色体表とそのみかた	25
第6節 東洋医学と身体のみかた	
1) 東洋医学の診断法	27
第7節 食と生活の考え方	
1) 食事の基本的な考え方	29
2) 五臓に対応する食材	32

第2章 かつさ基礎 33

第1節 刮痧(かつさ)療法について

- 1) 刮痧療法とは 33
- 2) 刮痧療法の治効理論 34
- 3) かつさ板 34
- 4) 「痧」について 35
- 5) 刮痧療法の歴史 36

第2節 かつさ実技

- 1) かつさマッサージの禁忌 37
- 2) かつさプレート各部位の名称 38
- 3) かつさマッサージ 基本の動き 39
- 4) 滑剤の選び方 40
- 5) セルフかつさで大切なこと 40

第3節 ボディかつさマッサージ

- 1) 手足の経絡 41
- 2) 背部・反射区 44
- 3) ボディかつさのお悩み解決 48

第4節 フェイスかつさマッサージ

- 1) フェイスかつさの効果と考え方 52
- 2) フェイスかつさのお悩み解決 52

第5節 スキンケア

- 1) スキンケア お手入れステップ 55

第6節 基本のマッサージ

1) ひらく	56
2) ほぐす	58
3) 流す	66
4) フェイスかつさマッサージの方法(まとめ)	69
5) オリジナルかつさプレート、 オリジナルかつさマッサージクリームについて	70

—— 第1章 ——

東洋医学概論

第1章 東洋医学概論

ここでは「かっさ」をするにあたって必要となる東洋医学の基本的な考え方を勉強していきます。東洋医学の知識をキチンと身につけると、「かっさ」を使うときにとっても役に立ちます。

第1節 東洋医学とは

1) 東洋医学とは

東洋医学とは中国・インド・チベット・インドネシアなどアジアの国々で、古くから伝承的に使われてきた医療の総称です。それぞれの地域の文化、生活、思想などが影響して、いろいろな考え方の医学に発展してきました。

しかし、ここでは「東洋医学」は古代の中国に起こっていまに伝わっている「中国伝統医学」のことを指して使っていきます。

この中国伝統医学にはさまざまな治療法が含まれています。「鍼灸」、漢方薬による治療のことを指す「湯液」、あん摩やマッサージに類する「按蹻」、呼吸法を意識して身体を動かす「導引・気功」、食事で身体を治す「薬膳」などです。

「かっさ」はもともと中国に生まれた「刮痧」という民間療法のひとつで、身体の不調を簡単に治すためにいろいろな道具で身体をこする（「刮」はこする、けずるという意味）ものです。「島田流かっさトリートメント」はこれを美容や健康に上手に使いしっかりと効果をだすための方法を試行錯誤して、島田淑子が独自に組み立てたものです。

インド医学	アーユルヴェーダ
チベット医学	インド医学と中国医学のミックス
中国医学	鍼灸、湯液、養生法(導引・按蹻、気功、薬膳)など

表1-1 さまざまな東洋医学

2) 東洋医学の考え方

東洋医学は自然哲学を基礎としており、東洋医学の考え方の基本は、自然の森羅万象も人もすべてを「全体」としてとらえるというものです。これを「**天人合一思想**」といいます。

人はそれを取り囲む環境(自然、土地、時間など)すべてとひとつになっている存在であり、常にこれらの影響を受け調和して生きている、という考え方です。

わたしたちの身体のなかも同じで、内臓、筋肉、神経、ホルモン、こころなどがお互いに影響し合い、全体のバランスをとりながら、うまく調和し、さらに循環すること(スムーズに流れていること)で健康を維持していると考えます。

ですから健康に暮らしていくために、自然と調和した生活や食事がとても大切な要素になっているわけです。生活のサイクルや、季節の寒暖・湿気などへの対処のしかた、食事で気をつけることなど、さまざまな知恵が含まれています。

これらの考え方は、お客様に対してかっさをするときの考え方の基本であり、またお客様へのアフターカウンセリングで必要となる知識ですので、しっかりと理解してください。

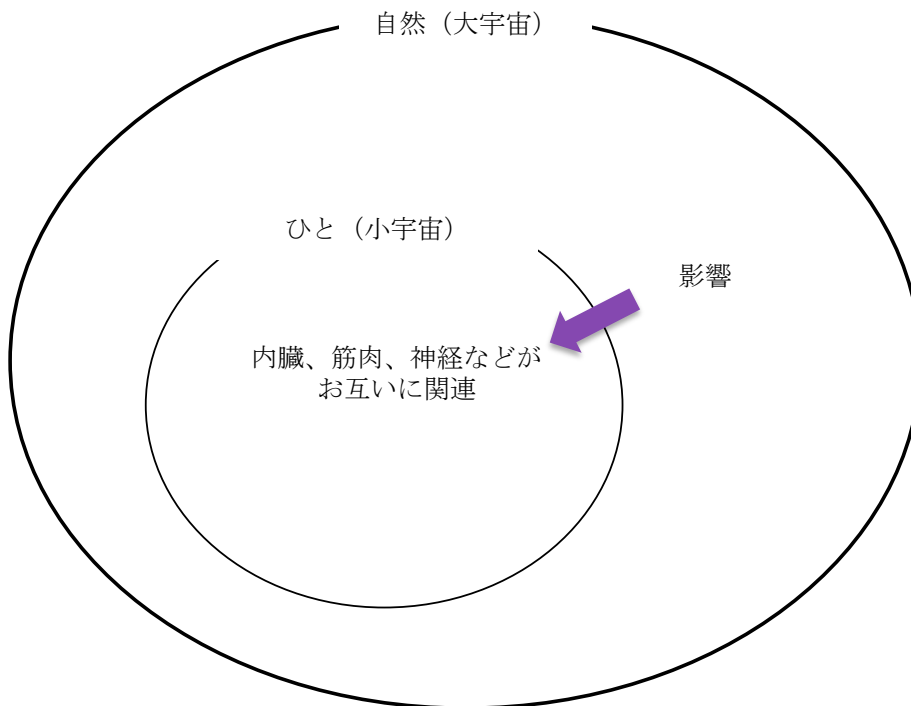


図1-1 東洋医学における人と自然の関係

3) 東洋医学と西洋医学の違い

東洋医学は中国を中心とした東洋の地で育ち、その土地の人間の体質に合わせ、多くの臨床(治療のこと)経験から体系化され、受け継がれた、その地に根付いた伝統医学とすることができます。自然哲学思想が基礎になってできあがっています。ある意味、農耕民族の医学と言っていいでしょう。つまり土地に根付いてものを育むという考え方が基本となります。

それに対して(近代)西洋医学は自然科学思想が基礎になってできあがっています。ものごとの原因を分析して行って、その原因を取り除くという考え方が基本です。ある意味、狩猟民族の医学と言ってもいいかもしれません。病原菌を殺す、つまり獲物を仕留める、という考え方が基本となります。

考え方の方向性が、東洋医学ではマクロ的(全体のバランスを重視する)ですが、西洋医学ではミクロ的(ものごとの原因をつきつめていく)です。また東洋医学は病人を治療の対象にしていますが、西洋医学は病気が対象になっている場合が多いです。ですから、西洋医学の診察を受けて、検査では異常が見つからないのに、体調がなんとなく悪いとか、症状が良くならないとかということがしばしばみられます。そのようないわゆる不定愁訴(未病といっていいかもしれません)にたいして東洋医学が威力を発揮することが往々にしてあります。

しかし、両者は対立するものではなく、お互いに上手に取り入れることが大切です。現在では医療の場でも両医学の相乗効果を高めるために、統合医学、補完医療などとして広く協力し合って患者さんの役に立てられるようになってきています。

東洋医学	西洋医学
・ひと全体(病人)を診断し、その人を知り、 病人 を治療する	・局所(病気)を診断し、 病気 を治療する
・ 身体全体のバランスを整える ・その人の持っている力(自然治癒力)を引き出す	・病原菌やがんなどの病気の原因を除去する ・身体の故障している部分を治療する
・検査値には異常が出ないいわゆる不定愁訴にも対応することができる ・病気になる前= 「未病」を治療する	・検査値に異常が出てはじめて病気として対応する ・起こっている現状を改善する治療

表1-2 東洋医学と西洋医学の違い

第2節 経絡とツボ

1) 経絡とは

「経絡」は、からだの中をめぐり、重要な働きを担う「気・血・水」の通り道のことです。六つの臓、六つの腑はそれぞれ経絡でつながっており、全身には12の経絡が順番につながってひとつの環のようにめぐっています。

経絡には、とくにかかわりの強い臓や腑の名前がついています。また手足のどこを主に通るか、陰陽の種類は何か、なども分かるように名づけられています。

例えば、12本の経絡のうち最初の「手の太陰肺経」についてみてみましょう。

- ・肺という字が入っているように、いちばんかかわりの強い臓腑は「肺」です。つまり肺の病（呼吸器系の病気、あるいは皮膚の異常など）に効果があることが分かります。
- ・主に手を通っている経絡です。正確には肺から鎖骨へ出て、脇から上腕、そして前腕を通して親指にまで繋がっています。
- ・陰陽の種類は、ちょっと専門的ですが「太陰」、つまり陰陽で大別すると「陰」に属する経絡です。このことから通っているところが腕の手のひら側（陰の側）だということが分かります。

経絡と臓腑の結びつきの法則としては、陰の経絡は臓と、陽の経絡は腑と結びついています。これは臓腑と陰陽の関係にもとづいています。

そして経絡は、手足の末端まで全身くまなく網の目のように行きわたり、「気」を運んでいます。

経絡の「経」は「縦」の流れで主要なもののこと、「絡」は「横」の流れで「経」を補うための横の連絡通路を意味しています。

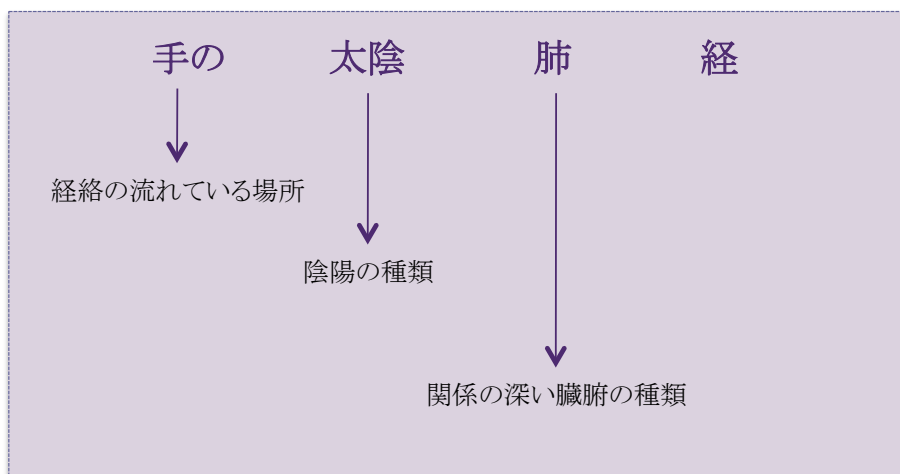


図1-2 経絡の名前

12本の経絡の名前と流れている順序は以下のとおりです。
それぞれの詳しいはたらきについては後述します。

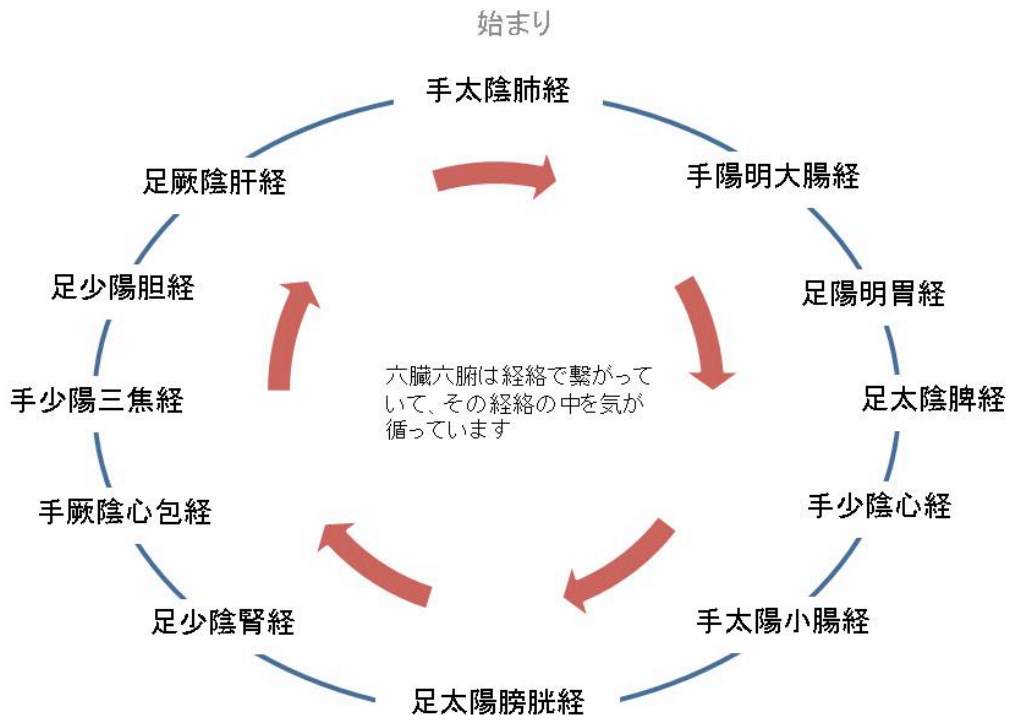


図1-3 経絡の全身循環図

2) ツボとは

「ツボ」は経絡の上に点在しています。「経絡」を「線路」に例えるなら、「ツボ」は「駅」、「ひと」は「気」にあたります。駅でたくさんのひとが電車の乗り降りをするように、ここから「気」が出入りしていると考えます。

ツボは身体や内臓の状態をみるための**診断点(反応点)**であり、もし身体に不調があるとツボにこり(硬結)、陥凹(凹み・くぼみ)、緊張(張っている)、冷感、熱感(ほてり)、しびれ、ズーンという感じ、圧痛(押すと痛い)など、他の部分とは違う反応が生じます。鍼灸の先生はこの反応をとらえて身体の状態を診断し、鍼やお灸をするわけです。

同時にツボは、押ししたり揉んだり(あるいは鍼やお灸、刮痧をしたり)して刺激を与えることにより、内臓の働きを整えることができる**治療点(施術点)**でもあります。

かっさをする場合にも、ツボの反応によってお客様の身体の状態を判断したり、かっさを
するラインを考えたりするときに利用できます。

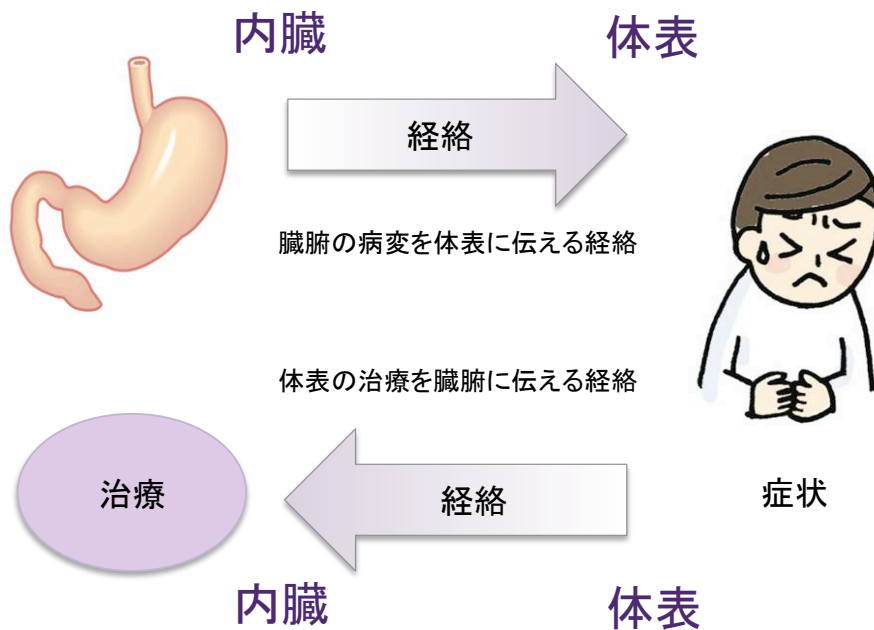


図1-4 臓腑、経絡と治療の関係

2) 肘・膝以下の経絡について

肘より先や膝より下にはとても重要なツボがたくさんあります。これを要穴とよびます。

そこで、「かっさ」をするときに知っておくとよい経絡の肘・膝以下の流れについてここで簡単に説明します。

(1) 手の掌側(手のひら側)の経絡

手のひら側には3本の陰の経絡が流れています。陰というのは臓と関連が深い重要な経絡のことです。

- ・手の太陰肺経～手のひら側のいちばん親指側を流れている経絡です。
- ・手の厥陰心包経～手のひら側のまんなかを流れている経絡です。
- ・手の少陰心経～手のひら側のいちばん小指側を流れている経絡です。

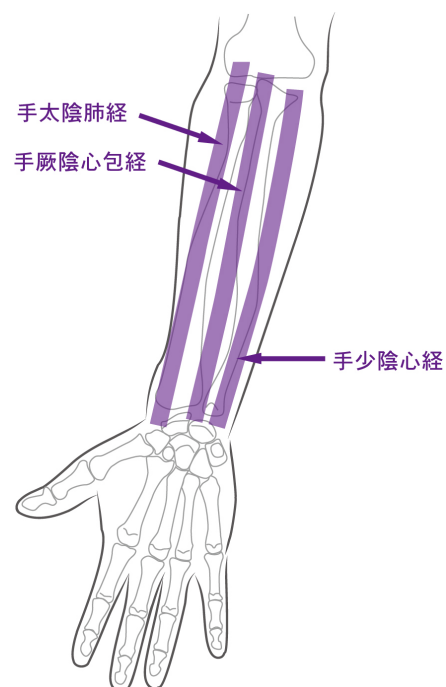


図1-5 手の三陰経

(2) 手の背側(手の甲側)の経絡

手の甲側には3本の陽の経絡が流れています。陽というのは腑と関連が深い経絡のことです。

- ・手の陽明大腸経～手の甲側のいちばん親指側を流れている経絡です。
- ・手の少陽三焦経～手の甲側のまんなかを流れている経絡です。
- ・手の太陽小腸経～手の甲側のいちばん小指側を流れている経絡です。

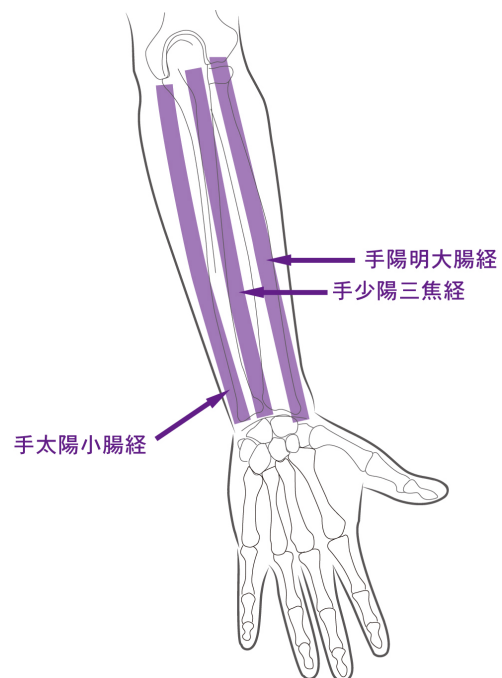


図1-6 手の三陽経

(3) 足の内側の経絡

足の内側には3本の陰の経絡が流れています。

- ・足の厥陰肝経～足の内側のいちばん前側を流れている経絡です。
- ・足の太陰脾経～足の内側のまんなかを流れている経絡です。
- ・足の少陰腎経～足の内側のいちばん後ろ側を流れている経絡です。

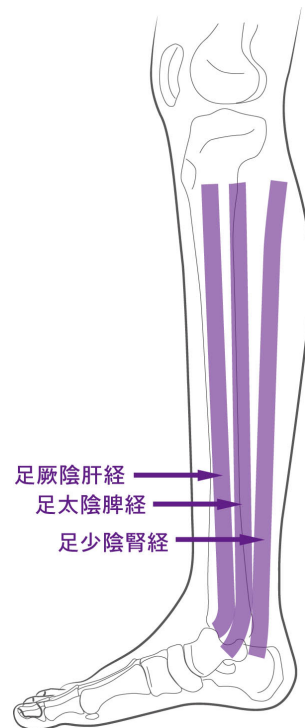


図1-7 足の三陰経

(4) 足の外側の経絡

足の外側には3本の陽の経絡が流れています。

- ・足の陽明胃経～足の外側のいちばん前側を流れている経絡です。
- ・足の少陽胆経～足の外側のまんなか、身体の本横を流れている経絡です。
- ・足の太陽膀胱経～足の外側のいちばん後ろ側、膝の裏側から踵にかけてを流れている経絡です。

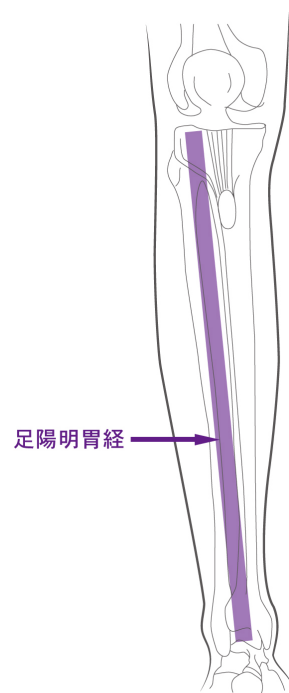


図1-8 足陽明胃経

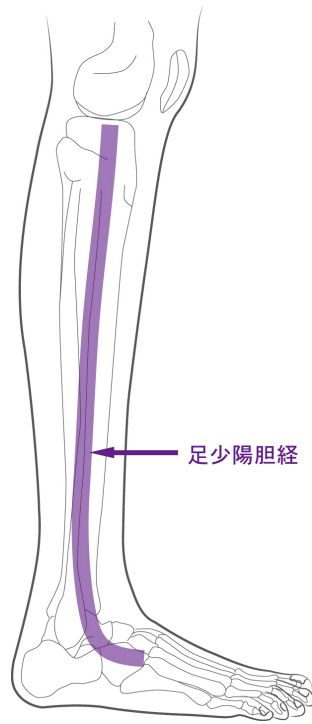


图1-9 足少陽胆經

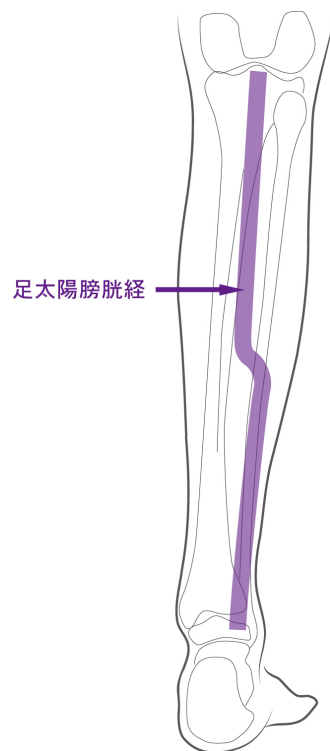


图1-10 足太陽膀胱經

第3節 気・血・水とは

1) 気・血・水とは

東洋医学の調和の世界の中で、身体が健全に機能していくために欠かせない“生命の根源”ともいうべきものを「気」とよびます。身体を動かすパワーとか、身体をまもる防御のようなものだと考えてみてください。

気のバランスがくずれると、病気になったり、身体の不調が生じます。気は身体の中をくまなく駆け巡っているすべての原動力で、自然治癒力をつかさどるもの、すなわちすべてのものに生命活動を与える「目に見えないエネルギー」ということができます。

気には大きく分けて、親から受け継いで生まれつき身に付けているエネルギーの「先天の(原)気」と、鼻や口から体内に取り入れられる(つまり呼吸や食事によって得られる)自然界のエネルギーである「後天の(原)気」があります。

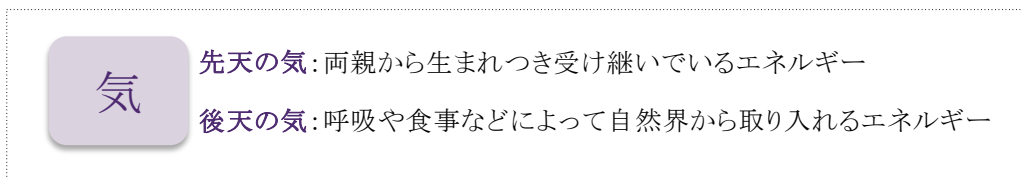


図1-11 気の種類

東洋医学の考え方の中に、「気」と同様に大切なものがあります。それは、「血(けつ)」と「水(すい)」です。「気」が原動力となり、「血」と「水」を全身にめぐらせます。それらの調和により生命現象が成り立っています。

「気・血・水」は東洋医学の主要な柱となる概念のひとつなのです。これらに関して身体に不調を起こす原因は、大まかにいうと不足か停滞(流れが悪い)です。

例えば気が不足すると元気がなくなり、やる気が起きなくなったり、怠くなったりします。また血が不足するといわゆる栄養不足になり、水が不足すれば身体の潤いがなくなっていろいろな症状がでてきます。また東洋医学では「流れ」というものをとても重視します。流れている水はきれいですが、流れないで留まっている水は腐ってしまいますので、気・血・水ともにスムーズに流れていることが大切です。

気	すべてのものに生命活動を与える目に見えないエネルギー
血	血液、血液循環
水	血液以外の細胞内・外の組織液・リンパ液等と、体液循環、水分代謝

表1-3 気・血・水とは

2) 気のはたらき

生命活動の原動力となる「気」のはたらきには、次の5つがあります。どれも身体にとって重要なものばかりです。

気にはいろいろな種類がありますが、これらの働きをそれぞれが分担して持っているわけです。ですから気が不足する(「気虚」といいます)と元気がなくなったり、温める力が弱まって冷えたりしますし、流れが悪くなっても(「気滞」といいます)さまざまな不調の原因になります。

すいどう
(1) 推动作用: ひとの成長や発育、身体の新陳代謝を推し進めるはたらき
ほとんどすべての気に、この働きが備わっています。

おんく
(2) 温煦作用: 体温を作り出したり、保ったりする、身体を温かく保つはたらき
この働きは腎などの臓と関係が深く、うまく働かなくなると身体が冷えるという症状があらわれます。

(3) 防御作用: 疾病の原因(いわゆる邪気)から身体を守るはたらき
この働きは肺などの臓と関係が深く、うまく働かないと邪気の侵入を受けやすくなるので、風邪などを引きやすくなります。

こせつ
(4) 固摂作用: 気・血・水が身体の外に漏れないようにするはたらき
特に血、汗、尿がむやみに漏れないようにしている働きです。

(5) 気化作用: 身体に取り込んだ気・血・水を身体に必要なものに変化させるはたらき
例えば気は水や血に変化しますし、水はさらに汗や尿に変化しますが、この働きを行っているのがこの気化作用です。

3) 血のはたらき

「血」とは、いわゆる血液のことです。現代医学でも血液は身体に栄養や酸素を送る働きがありますが、東洋医学でも同様に血は気と一緒に身体の中をめぐって、栄養を行き渡らせるはたらきがあります。

ですから血の量が少なかったり(「血虚」といい、いわゆる貧血のことです)、スムーズにめぐっていなかったり(「瘀血」といいます)すると、身体に不調をおこします。

血の生成には脾や肺が関わっています。その血を脈を介して全身に送り出しているのが心で、それを全身に配分しているのが肝です。脾に血が脈の外に漏れないようにするはたらきもあります。

4) 水のはたらき

「水」は専門用語では「津液」といいます。簡単に言うと、「津」はサラサラした水で、「液」はネバネバした水のことです。「津液」つまり「水」とは、「血」以外の体内の水分のことで、身体を潤すはたらきがあります。

水が不足する(「津液虚」といいます)と身体の潤いがなくなり、反対に過剰になると余計な水分が身体に溜まって(「痰」、「湿」などといいます)、むくみや関節の痛みをおこしますし、また水は冷たく重いものですから身体の下の方に溜まって冷えなどの原因にもなります。

気・血・水	不足	停滞
気	気虚	気滞
血	血虚	血瘀
水(津液)	津液虚	痰・湿

表1-4 気血水の不足・停滞

第4節 臓腑のはたらき

臓腑にはさまざまな働きがあります。それぞれの働きが異常になると身体に不調が現われ、正常になるとその症状が良くなります。

どの臓や腑が問題になっているかがわかると、使うべき経絡やツボがきまってきますので、「かっさ」をするときに知っておくととても便利です。

1) 臓腑の種類

臓腑は臓と腑に分けられます。これを陰陽で分けると臓は陰、腑は陽になります。

臓にはものをしまっておくという意味があり、中身のつまった器官のことを指しています。東洋医学的にはしまわれているものは「精」といわれ、身体にとってとても重要なものです。

それぞれ五行に対応して、**肝(木)・心(火)・脾(土)・肺(金)・腎(水)・心包(火)**の六臓となります。東洋医学では五行を使って身体の状態を判断する方法を重視しますが、これについては次の節で詳しく説明します。

腑は基本的には中が空洞になっていて、そこを食べたものが通っていきながら消化をしていく中空器官、つまり消化器系を指しています。

やはり五行に応じてそれぞれ**胆(木)・小腸(火)・胃(土)・大腸(金)・膀胱(水)・三焦(火)**の六腑となっています。

東洋医学では西洋医学で使われる臓器の名前とほぼ同じものが使われていますが、その意味合いは多少異なります。

例えば西洋医学では、心臓は血液を送り出して全身をめぐるはたらきをもっています。血を送り出す働きについては共通ですが、東洋医学では心臓はそれ以外にも精神的なはたらきの中枢をつかさどっている(ここは心臓にある)と考えます。

臓腑	陰陽	木	火		土	金	水
臓	陰	肝	心	心包	脾	肺	腎
腑	陽	胆	小腸	三焦	胃	大腸	膀胱

表1-5 陰陽・五行と臓腑の関係

2) 臓腑のはたらき

臓腑のはたらきは身体にとってとても重要です。それぞれがどのような働きをし、不調になるとどんな症状が起こるのかを知っておきましょう。

ただし東洋医学では臓腑はそれぞれ関連して働いていると考えますので、単独の働き以外にもいろいろな働きがあります。

また、それぞれの臓腑は精神活動にも大きな影響を及ぼすと考えます。例えば肝が病むとイライラしたり怒りっぽくなったりします。

それぞれの臓腑は経絡とも密接に関連しているので、経絡やツボをとおして臓腑に働きかけることもできますし、臓腑の状態が悪くなるとその反応が対応したツボや経絡に現われてきます。このことを使ってかっさセラピーをする場合にどこの経絡やツボをかっさするかを決めていくことも重要です。

臓	腑	働き	異常
肝	胆	<ul style="list-style-type: none"> ・「気」がスムーズに動くように調節 ・血液の分配 ・血液の貯蔵 	張った感じ、イライラ、吐き気・嘔吐、不安感・不眠、麻痺・痙攣・ふるえ、目のかすみ・目の乾燥・充血、生理の異常・更年期障害 ※ストレスにより悪化します
心	小腸	<ul style="list-style-type: none"> ・心拍動や循環の原動力 ・意識や思考、睡眠 	顔色が悪い、手足が冷える、立ちくらみ、睡眠が浅い、夢をよく見る
脾	胃	<ul style="list-style-type: none"> ・消化吸収 ・「後天の気」の補充 ・統血作用 	食欲不振、下痢・軟便、胃痛・腹痛、元気がない、疲れやすい、不正出血
肺	大腸	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸 ・水分代謝 ・皮膚の状態 	呼吸異常・喘息、鼻炎、嗅覚の異常、アレルギー、むくみ、便秘・下痢
腎	膀胱	<ul style="list-style-type: none"> ・排尿 ・成長 ・発育 ・生殖 	成長異常・発達異常、生殖異常、老化全般、白髪になる・歯が抜ける・足腰が弱くなる、耳鳴り、めまい、のぼせ
心包	三焦	<ul style="list-style-type: none"> ・心臓を守る ・五臓の連絡 	※心を参照 水分代謝異常

表1-6 臓の働きと異常

第5節 陰陽と五行

東洋医学の考え方の柱となる「陰陽」と「五行」について学びます。東洋医学の考え方の基本になりますのでしっかりと理解してください。

1) 陰陽論

中国古代の思想家たちはあらゆる物・事にはすべて正と反の2つの面をもっていると考えました。これが陰・陽の考え方です。陽があっているところと、日陰になっているところという意味です。一般的に温かいもの、明るいもの、動くもの、外向的なもの、上昇的なものなどは、すべて陽に属します。逆に冷たいもの、暗いもの、静止したもの、内向的なもの、下降的なものなどは、すべて陰に属します。

東洋医学ではこの世に存在する全ての物質や諸現象は陰と陽に分けられると考えます。この「陰」と「陽」はお互いに「対立」しながらも、時に「依存」したり、「協調」したり、「制約」したりし合います。陰と陽の相互依存・相互制約の関わりの中で全てのものごとが調和・順応・統一され、健全な自然環境が成り立っています。全ての生物は天地・陰陽の影響を受けており、陰陽に調和・順応した生活が心身の健康にマッチするのです。

東洋医学の診断では身体の状態をまずこの陰陽という観点からとらえていきます。例えば身体の部位ではお腹側が陰で、背中側が陽となりますし、顔の色艶、声の調子、呼吸の状態、脈なども陰か陽かに弁別していきます。

ただし注意しなければならないのは、陰陽は相対的な概念だということです。片方がなければ、もう片方は存在しません。また無限に陰陽に分けることができます。例えば背中とお腹を比較すれば、背中が陽でお腹が陰になりますが、お腹の上部は陽で下部は陰となり、お腹の表面は陽で内部は陰となるわけです。

陽	太陽	天	熱	男	上	明	清	気	腑	火	昼	浮	外	背
陰	月	地	寒	女	下	暗	濁	血	臟	水	夜	沈	内	腹

表1-7 陰陽区分表

2) 五行説

中国古代の思想家たちは、日常生活の様々な場面から、木・火・土・金・水の5種類の物質が全ての物質の基本だと考えました。森羅万象は五つの集合の和としてとらえ、木・火・土・金・水の五つの要素に分類されます。この五つの要素の間には「相生」と「相克」という関係性があります。これらの関係性を使って、身体に起こっていることを把握し、治療に役立てていったわけです。

相生関係は、木が火を生み出し、火が土を生み出す、というように順次生み出していく関係のことです。生み出す方は生み出される方の母と考え、母子関係ともいわれます。例えば腎が弱っているときには、その母である肺を補うという治療をするとよいわけです。

相克関係は、木が土を攻撃し、土が水を攻撃する、というように相手を攻撃する関係のことです。

「克」という字は「勝」という意味です。例えばストレスで肝(木)がやられると、その相克関係にある脾(土)、つまり消化器系がダメージを受けます。ストレスで食欲が落ちるのはこのように説明できます。

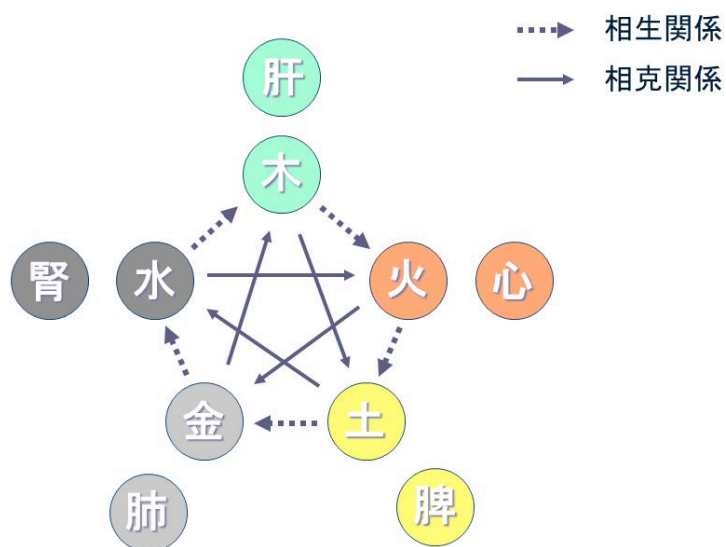


図1-12 相生・相克関係

3) 五行の色体表とそのみかた

次の表が五行の色体表です。すべてのものごとを五行に分類して考えます。この表を使うと東洋医学的な身体のみかたができるようになりますので、その使い方を説明しましょう。

まず横に見ていきます。

例えば「五味」についてですが、「五味」とは病気のときに好む味のことです。「肝」を病むと「酸」味を好む。また「酸」味を好むひとは「肝」を病んでいる、あるいは「肝」を病んでいる場合は「酸」味をとるといい、というように使います。

肝という臓はストレスに弱いと言われていますので、ストレスを強く感じるときは逆に「酸」味のものをとるようにするといいということです。

次に縦に見ていきます。

例えば「金」の行を見てみましょう。

五臓では「肺」が該当します。肺は呼吸器系の病気とか皮膚の状態と関連が深い臓です。

さらに下へ進むと腑では大腸があります。大腸は消化とか便通と関連が深く、便秘というのは大腸の病といってもいいくらいです。その便秘をすると「五主」では皮毛、つまりお肌の状態に影響するわけです。便秘だと吹き出物ができたりするのはこんなふうに理解するわけです。

五行	五行説の基本	木	火	土	金	水
五臓	五行に対応する臓	肝	心	脾	肺	腎
五腑	五行に対応する腑	胆	小腸	胃	大腸	膀胱
五季	病気が悪化しやすい季節	春	夏	土用 (長夏)	秋	冬
五能	五季の特徴	成	長	化	収	蔵
五色	病むときの肌や髪の色	青	赤	黄	白	黒
五味	病気のときに好む味	酸	苦	甘	辛	鹹
五味の働き	五味の働き	収	堅	緩	散	軟

五主	五臓のつかさどる器官	筋	血脈	肌肉	皮毛	骨
五勞	五臓を病みやすくする動作	歩	視	坐	臥	立
五根	病気があらわれやすい場所	目	舌	口	鼻	耳
五華	五臓が弱ったときに症状がでる部位	爪	面	唇	体毛	髪
五液	五臓が病んだときにあらわれる分泌液	涙	汗	涎	涕	唾
五声	五臓が弱ったときの声	呼	笑	歌	哭	呻
五香	体臭や排泄物の臭い	臊	焦	香	腥	腐
五志	五臓が病んだときの感情変化	怒	喜	思	憂	恐
五惡	病気になりやすい気候	風	熱	湿	燥	寒
五果	五臓を補う果物	李	杏	棗	桃	栗
五菜	五臓を補う野菜	韭	薤	葵	葱	藿
五穀	五臓を補う穀物	麦	黍	稷	稻	大豆
五畜	五臓を補う肉	鶏	羊	牛	馬	豚
五方	五臓に対応する方角	東	南	中央	西	北

表1-8 五行の色体表

- *「五季」の「土用」とは、各季節の始まる直前の約18日間のことで、次の季節に変わるきっかけを作っています。夏の土用が有名です。
- *「五香」はそれぞれ「臊」があぶらくさい、「焦」がこげくさい、「腥」が生臭い、「腐」がくされくさいを意味します。
- *「五菜」、「五穀」については後述します。

第6節 東洋医学と身体のみかた

東洋医学の身体のみかたの基本は四診といい、望診・聞診・問診・切診の4種類です。

それぞれに特徴がありますが、最終的には「四診合算」といわれるように4つを総合して身体の状態をみてバランスのくずれを判断していきます。

1) 東洋医学の診断法

(1) 望診

望診は見ることによる診断法です。古代中国では「顔をみる」ことをもっとも重視していました。顔色、目の輝き、表情などをみて、患者さんの状態を把握します。顔色については、五行説で学んだ「五色」という考え方を使います。例えば顔色が青ければ青＝肝と考え、肝の状態が悪いかもしれないと考えます。

またその他に舌の色や苔の状態をみたり、爪の色艶や変形、皮膚の状態や痛みがある場所の状態をみて判断したり、患者さんの動きをみて病気を推測したりします。

(2) 聞診

聞診の「聞」には音を聞くという意味と、臭いをかぐという2つの意味があります。患者さんの体臭や声のトーン、声量、声の艶、あるいは咳のしかたなどで病気を推測します。

(3) 問診

問診はよく知られているように、患者さんから病気についての話を聞いて診断に役立てるというものです。東洋医学的に身体のバランスの状態をみるために良く使われる問診項目に「十問診」というものがあります。ちょっと紹介してみましよう。

「一に寒熱を問い、二に汗を問い、三に頭身を問い、四に便を問い、五に飲食を問い、六に胸を問い、七に聾、八に渴ともにまさに弁ずべく、九に脈色をにより陰陽を察し、十に気味により神見を章らかにす」(明、張景岳『十問歌』)

寒熱は身体が熱をもっているか冷えているか、「汗」は汗をかく部位や時間帯、「頭身」は身体のだこかに痛みなどがなくどうか、「飲食」は食欲や水分摂取の状態、「胸」は胸部の痛みや不快感など、「聾」は聴力や耳鳴りなどの状態、「渴」は口の渴きの有無、「脈色」は脈診や顔色の状態、「気味」は味などの好みのことです。これらを総合して身体の状態を推察します。

(4) 切診

切診の「切」は触れるという意味です。切診は実際に身体に触れることによって得られる情報から身体の状態を推察します。東洋医学で切診の代表は脈診です。脈から様々な情報を得ることができますが、とても難しい診察法ですのでここでは詳しい説明は省きます。それ以外の切診としては、患者さんの患部（例えば痛いところとか、凝っているところ）に直接触れてその部位の状態を判断します。詳しくは応用編で解説します。

望	顔色・顔つき・身体の状態・皮膚の状態・舌の状態などを「見て」診断します
聞	声質・声のトーン・声の出し方など「聞く」ものに加えて、口臭・体臭など「嗅ぐ」ものも「聞く」に含まれます
問	質問に答えていただき体調を確認する、いわゆる「問診」のことです
切	脈の状態（脈診）・お腹の状態（腹診）・肌の状態など直接触ったり圧をかけたりして反応を診る、いわゆる「触診」のことです

表1-9 四診

第7節 食と生活の考え方

食事は生活の基本です。身体に対する影響もたいへん大きく、正しい食事をすることは身体の状態を正常に保つことや健康な美しい肌をつくることにつながります。お客様のアフターカウンセリングにとっても重要な内容です。

1) 食事の基本的な考え方

東洋医学における食事に対する考え方には「薬膳」があります。この薬膳の基本は「**薬食同源・医食同源**」という原理です。つまり薬と食事、医療と食事は源が同じであるという考え方です。日々の食事次第で病気になることが防げますし、軽い病気であれば食事ですぐすることもできる、または食事が病気の治療の補助になるという考え方です。健康増進や病気の予防、治療の補助に対して、食事は柔軟に対応することが可能で、無理なく長期間続けることができるという意味でも、非常に大切な要素になるわけです。その食事における基本的な考え方をみていきましょう。

(1) 弁証論治(弁証施膳)

「弁証論治」とは東洋医学を代表する診断・治療に関する考え方です。

「**弁証**」とは症候を弁別し分析することで、患者さんの身体に現われている様々な症状や所見を寒熱*1・虚実*2・臓腑・病因*3などの基礎理論に基づいて総合的に分析し、病がどの症候*4に属するのかを判断することです。

「**論治**」とはこの弁証を基礎として、それに対応する治療の方法を決定することです。

これを薬膳に適応させれば「**弁証施膳**」ということになります。

*1: 身体が冷えているのか、熱をもっているのかの判断

*2: 身体に必要なものが不足しているのか、邪気が入り込むまたは身体の中に
気・血・水などの流れの停滞が生じているのかの判断

*3: 病気の原因がなにかという推察

*4: 東洋医学的な病気のタイプ分けのこと

(2) 整体観念

次に「整体観念」ですが、東洋医学では**人体をひとつの有機的な統一体**ととらえています。つまり人体を構成している各臓腑や器官は、それぞれが密接な関係を持っていて、機能的にも相互に協調・依存し合っています。それと同時に病の進行過程においても相互に影響し合うわけです。たとえ局所の症状であっても、身体全体の変調に影響することが多いのです。

またひとと自然の間にも密接な関係があり、気候、風土などはひとの健康や病気にいろいろと影響を与えているのです。整体観念とは、人体内部の有機的な統一だけでなく、人体と外部環境との統一性も重視するという考え方なのです。

これを食事に応用して考えると、**バランスの良い食事と身土不二**が重要であるということになります。

東洋医学の最も重要な古典のひとつである『黄帝内経素問』に

「五穀は養をなし、五果は助をなし、五畜は益をなし、五菜は充をなす。気味合してこれを服すれば、以て精を補い気を益す」(『素問』蔵気法時論第二十二)

(五穀は人体に栄養をつけ、五果はその補助となり、五畜の肉はそれを補益し、五菜は臓腑を充実させます。気味を調和させてこれらを食べたり服用したりすれば、精気を補益することができます)

という記述がありますが、これはいろいろな食べ物の身体に対する効果を説明しています。ですから食材は偏らないように摂るのが基本です。

また「身土不二」という考え方も大切です。これは身＝身体と、土＝土地は二つではない、つまりひとつであるという言葉です。ひとは生きている土地にその時にできるものを食べるべきであるという意味で、旬の新鮮な食べ物が身体に良いという考え方です。

(3) 四性、五味、帰経

東洋医学的に食べ物をみるとき、この**四性、五味、帰経**という考え方は欠かすことができません。

四性とは食べ物が身体に与える寒熱の影響のことです。**寒、涼、平、温、熱**に分類します。寒は最も身体を冷やす食べ物、涼は冷やす程度が寒よりは少ないもの、平は寒熱をの影響がないもの、温はやや温めるもの、熱は温よりもさらに身体を熱するもの、ということになります。

次に五味は食べ物の味のことで、五行のところでも学びましたように木・火・土・金・水に対応して酸・苦・甘・辛・鹹となります。酸は酸っぱい(渋いものを含む)、苦は苦い、甘は甘い(味の淡いものを含む)、辛は辛い、鹹は塩辛い食べ物のことです。それぞれに収、堅(降)、緩(補)、散、軟という働きがあります。収は収斂つまり引き締める、堅は堅くする(降は降ろす)、緩は緩和する(補は補う)、散は発散する、軟は軟らかくする、という意味です。それぞれの味の特性を活かして日々の食事を考えることが大切です。

さいごに帰経ですが、それぞれの食べ物がどの臓腑・経絡と親和性があり、影響力を与えるかを示しています。

五行	木	火	土	金	水
五味	酸	苦	甘	辛	鹹
五臓	肝	心	脾	肺	腎
作用	収	堅(降)	緩(補)	散	軟

表1-10 五味と五臓・作用の対応

2) 五臓に対応する食材

五臓に対応する食材とは、五臓を補う、五臓の働きを助ける食材といいでしょう。一般的には五臓機能が衰えていると、それぞれの五行に対応する味の食材が治療的効果を発揮すると考えられています。例えば肝の働きが衰えているので酸味のを摂ると良い、というように使います。しかしそれ以外にも五臓を補う食材が五行の色体表に示されていますので、ここで改めて紹介します。

五果とは五行を補う果物のことで、李すももは肝を、杏あんずは心を、棗なつめは脾を、桃は肺を、栗は腎を補う(その働きを助ける)とされています。

五菜とは五臓を補う野菜のことで、萘にらは肝を、薤がいは大にらまたはらっきょうのことで心を、葵きはひまわりまたはふゆあおいのことで脾を、葱ねぎは肺を、藿かくは大豆の葉のことで腎を補います。

五穀とは五臓を補う穀物のことで、麦きびは肝を、黍しよくは心を、稷はこりゃん、高黍のことで脾を、稻は肺を、豆は腎を補います。

五畜とは五臓を補う肉のことで、鶏肉は肝を、羊肉は心を、牛肉は脾を、馬肉または犬の肉は肺を、豚肉は腎を補います。

五行	木	火	土	金	水
五果	李	杏	棗	桃	栗
五菜	萘	薤	葵	葱	藿
五穀	麦	黍	稷	稻	大豆
五畜	鶏	羊	牛	馬(犬)	豚

表1-11 五臓を養う食材

第2章

かっさ基礎

第2章 かっさ基礎

ここでは「かっさ」をするにあたって必要となる基礎について勉強していきます。島田流かっさマッサージは、中国の「刮痧療法」を基礎にしてそれをヘルス&ビューティーに応用していますので、その基本となる「刮痧療法」についても解説していきます。

第1節 刮痧療法について

ここでは「かっさマッサージ」のベースとなっている治療法としての「刮痧療法」について学びます。

ただし私たちは「治療行為」はできませんので、「治療」「治る」などの言葉は使えません。

「かっさマッサージ」はあくまでもご自分の健康のために、また「トリートメント」として人に行う時には「リラクゼーション」として行うものです。

これは大切なことですので必ず覚えておきましょう。

1) 刮痧療法とは

「かっさ」は漢字では「刮痧」と書きます。刮痧療法とは、2500年ほど前から中国で行われてきたもので、もともとは民間療法だったものです。かの西太后も顔のマッサージに使っていたといわれています。

一般的に家庭で「腰が痛いから背中から腰を刮痧をする」とか、「風邪を引いたので首肩を刮痧する」など、生活に密着して使われてきました。

現在は中医学(現代の中国における東洋医学の考え方のこと)の治療法の1つとして使われていて、中醫師になるカリキュラムの中にも刮痧が入っています。つまり東洋医学の正式な治療法のひとつということになります。

刮痧療法は皮膚に滑材(オイルやクリームなど)を塗布し、専用の刮痧板を用いて、皮膚の主に経絡や反射区を擦って刺激する療法です。「刮」は「けずる」、「こする」という意味で、「痧」は「瘀血」(血液の毒、血毒、悪血)を意味しています。

皮膚に直接行う時には必ず滑材が必要となります。

2) 刮痧療法の治効理論

刮痧療法とは、専用の刮痧板を用いて毛細血管に圧を加えて痧＝瘀血（おけつ、血液の毒）を押し出し、経絡の流れをスムーズにして、体調を整える治療方法です。

身体にとって不必要な毒を取り除くことができる、つまり「東洋医学的デトックス法」ということができます。

3) かつさ板

かつさ板にはいろいろな種類のものがあります。用途に合わせて適切なものを使用するようにしましょう。

(1) かつさ板の素材

まず素材ですが、石（碧玉のことでいろいろな石でつくられたものがあります）や水牛の角、陶器など様々なもので作られています。

(2) かつさ板の形

形もいろいろなものがありますが、左下の図2-1のような形が一般的です（左側がボディ用、右側がフェイス用です）。これ以外の形のものも多く出回っていますが、とくに「島田流かつさ」ではトリートメントの種類に応じてかつさプレートのいろいろな部分を使っていきますので、基本的には右下の図2-2のような形のかつさプレートが必要になります。

日本かつさ協会ではオリジナルのかつさプレート（ボディ・フェイス併用）を作成し、通信講座の教材としてお付けしていますので、これをお使いください。



図2-1 かつさ板



図2-2 オリジナルかつさプレート

4) 「痧」について

刮痧板で皮膚をこすると下の図2-3のような赤い跡が出ます。

この赤い血の浮き出したような痕のことを「痧」と呼びます。この「痧」とは、動きにくくなって滞^さってしまった血液^{おけつ}のことで、東洋医学では「痧血」ともいいます。つまり血の流れが悪くなっているところにこの「痧」が出やすいということです。東洋医学では気・血・水ともに滞りなく流れているのが良いとされます。

ですからこの「痧」はあまり良いものではありません。

中国や台湾では治療として刮痧療法を使っていますが、その場合はこの「痧」を出すことを目的に強くこすって治療することが多くなります。ですから旅行などでちょっと体験しようと刮痧療法を受けると、身体のあちこちにこの赤い痕がたくさんついてしまうことがよくありますので、ぜひご注意ください。



図2-3 痧

5) 刮痧療法の歴史

刮痧療法は約 2500年前から行われている治療方法です。かの清朝の西太后も顔のマッサージに使っていたといわれています。長い間、民間の治療法として親しまれてきました。

1990年代から自分の健康のための「保険刮痧療法」や医療として使われ経絡を擦って治療する「経絡刮痧療法」が確立されました。

2000年代になると更に「全息(反射区)刮痧療法」という反射区をこする刮痧療法が確立され、現在では「経絡刮痧療法」と「全息刮痧療法」の2本立てで展開されています。

島田淑子著の「かっさマッサージ」(KKベストセラーズ)は2010年4月に中国でも翻訳出版され(広西科学技術出版社)、島田流かっさマッサージは刮痧療法の本場でもその方法と効果が認められています。

第2節 かつさ実技

日本かつさ協会会長の島田淑子が、中国や台湾で行われている「刮痧療法」をベースに独自の使い方を工夫・考案して美容と健康に応用したのが「**島田流かつさマッサージ**」です。

かつさを行う場合には、様々な知識や注意が必要になります。ここでは「かつさ実技」の基本となる考え方、実技の方法、注意点などを学んでいきます。

1) かつさマッサージの禁忌

かつさマッサージを行ってはいけない方や状態があります。お客様とのトラブルを避けるためにも必要となることですので、よく覚えておいてください。

- 発熱時、あるいは発熱性の感染症や伝染病の方
- 出血傾向にある方あるいは血小板の少ない方
- 白血病の方
- 出血性疾患(吐血、喀血、脳出血直後など)の方
- 重症の内臓疾患(心臓弁膜症、腎炎など)の方
- 潰瘍性疾患(胃潰瘍、十二指腸潰瘍など)の方
- 癌の手術後の手術部位あるいは癌の部位(癌のある部位でなければ可能です)

上記のような状態の方あるいは場合には、**かつさマッサージを行わないように**しましょう。

また下記のような状態の方あるいは状態に対しては、症状のある部位を避けてかつさマッサージの開始の時期や刺激の程度などについて、慎重に配慮してから行ってください。

- 手術後約2ヶ月間(体力が回復してから)
- 外傷部位(傷のある部位や骨折・脱臼時のある部位付近)
- 生理中の下腹部(ケースバイケースで。但し出血量が増えることがあります)
- 妊娠中のお腹・背中・脚
- 皮膚が炎症をおこしている時・起こしている場所
- 動脈硬化の方
- 赤ら顔の方(フェイス)
- 静脈瘤がある場所(ボディ)

※持病のある方は、医師にご相談の上で行ってください。

2) かっさプレート各部位の名称

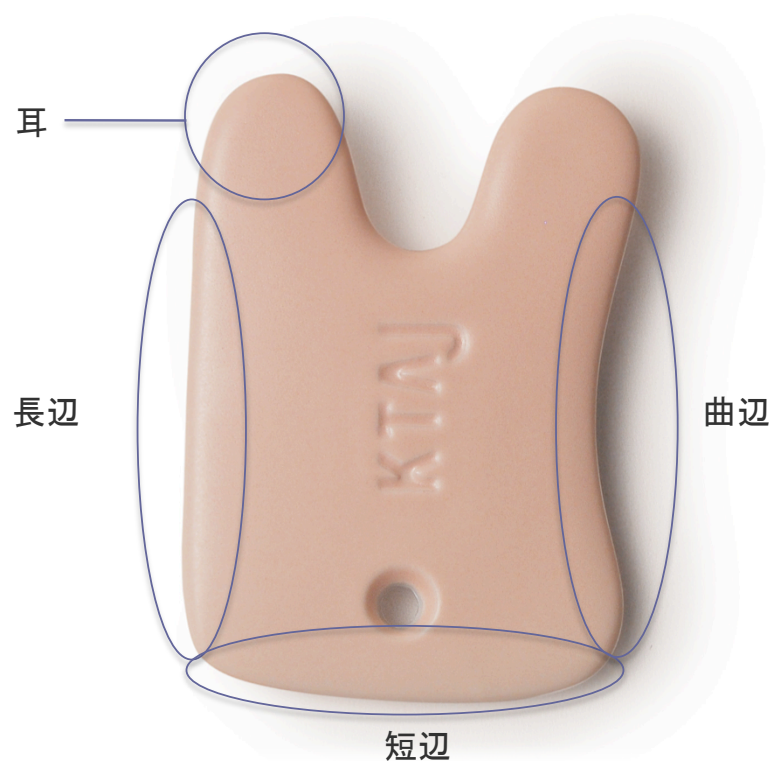


図2-4 かっさプレート各部の名称

かっさプレートの各部位は、目的や部位に応じて使い分けます。

◆**耳** ～「ひらく」「ほぐす」ときに使います

耳と耳の間の部分はあごなどの部位をほぐすときに使います

◆**曲辺** ～ 基本的には「ほぐす」ときに使います

曲線の方は首などに、直線の方は広い部分に使います

◆**長辺** ～ 「ほぐす」「流す」

◆**短辺** ～ 基本的には「ほぐす(弾く)」「流す」ときに使います

2)かっさマッサージ 基本の動き

(1)小刮(しょうかつ)

基本の手技です。プレートの耳の部分を使い、主に「ほぐす」時に使います。

1部位を3～5cm位を3～5回こすったら、次のパーツに進み同様に行います。



図2-5 小刮

(2)長刮(ちょうかつ)

主に「開く」時に使います。

プレートの耳の部分を使い、開く部位を長くこすります。小刮よりも1回にこする長さが長くなります。



図2-6 長刮

(3)円刮(えんかつ)

主に「ほぐす」時に使います。

プレートの耳の部分を使い、円を描くように動かします。



図2-7 円刮

(4)弾刮(だんかつ)

プレートの短辺を使い、繊維を弾くように動かします。



図2-8 弾刮

(5)流刮(りゅうかつ)

「流す」の時に使います。

プレートの短辺や長辺を使い、ほぐした部位を一気に流すように動かします。



図2-9 流刮

(6)圧迫(あっぱく)

ツボや反射区を刺激するときに使います。

ツボやコリのある部分などに対してかっさプレートを動かさずに圧迫を加えます。



図2-10 圧迫

4) 滑剤の選び方

滑材(クリーム・オイル・ジェル)の選び方

(1) ボディ

瘦身効果、むくみ解消などお悩みに対応した粧剤を使うことで、ボディかっさマッサージと化粧品の相乗効果を狙うことができます。

ただし、現在のボディ化粧品はなじみの早いさらっとした仕上がりをめざしたものが多いですが、かっさマッサージに適した化粧品としてはあくまでも「プレートが滑る」ことを第一目的にして化粧品を選びましょう。また化粧品がなじんでしまってプレートが滑りにくくなった時には化粧品の足すなどして皮膚に傷をつけないよう調整しましょう。そういった意味では、日本かっさ協会が開発しましたオリジナルのかっさ用クリーム(フェイス&ボディ)が最適です。

(2) フェイス

フェイスかっさマッサージもボディと同様にプレートの滑りがよい、なじみの遅いコクのあるものがおすすめです。

よくある質問として「クレンジングクリームやクレンジングオイルでかっさマッサージをしてもよいですか?」というものがありますが、これは「絶対にNG!」です。

なぜならかっさマッサージをすることで皮膚温が上がり、毛穴が開いてきます。ファンデーションなどを落とさないままマッサージすると毛穴から汚れを中に押し込めてしまうことに……。一度きれいに汚れを落としてから、保湿や賦活効果のあるクリームやオイルをたっぷりつけてかっさマッサージを行ってください。

※ボディ、フェイスともに、使用後はなじませ、ふきとり、洗い流しなどお使いになる化粧品の使用方法にしたがって仕上げてください。

5) セルフかっさで大切なこと

ご自分でかっさをご自身のためにお使いになる場合に大切なことは、**顔のマッサージでは特に痧を出さないこと**です。フェイスかっさマッサージでは赤い跡=「痧」を出さないようによく鏡を見ながら注意して行いましょう。

首・コメカミ・耳の前やコリの強い部分は赤い跡が出やすい部分ですので、マッサージの際に特に注意しましょう。

もし赤い跡がでても打撲をした時と同様に3日~1週間以内には消えてきます。

第3節 ボディかつさマッサージ

1) 手足の経絡

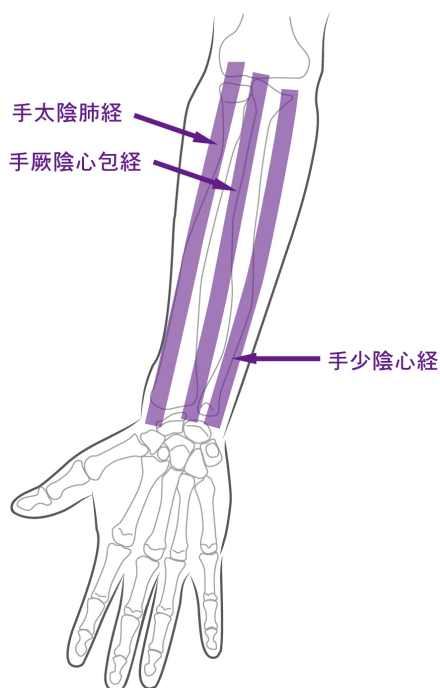
島田流ボディかつさマッサージでは、自分でケアしやすい場所で効果の出しやすい場所として、経絡は「肘から先」・「膝から下」^{ようけつ}を使っています。

この場所は経絡の上あるツボの中でも「要穴」という重要で効果を出しやすいツボが集まっているところだからです。

簡単に各経絡の流れている部位（流注といいます）を図で示します。

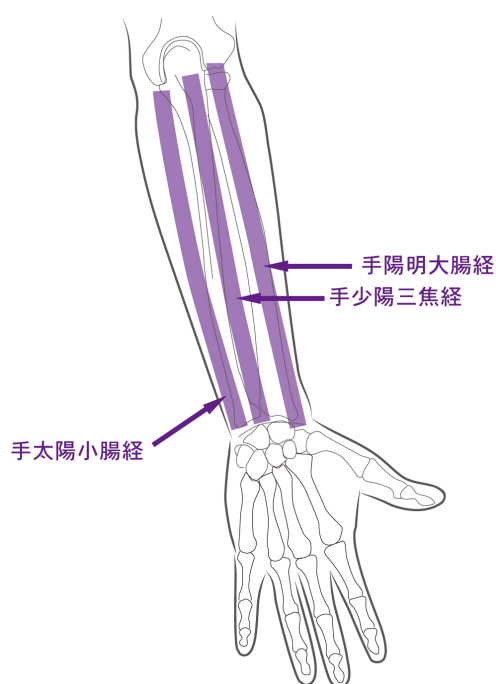
掌側（手のひら側）の肘から手首までの三つの陰経の流注は、左下の図2-11です。親指側から手の太陰肺経、手の厥陰心包経、手の少陰心経の順に流れています。

甲側（手の甲側）の肘から手首までの三つの陽経の流注は、右下の図2-12です。親指側から手の陽明大腸経、手の少陽三焦経、手の太陽小腸経の順に流れています。



<手のひら側>

図2-11 手の三陰経の流注



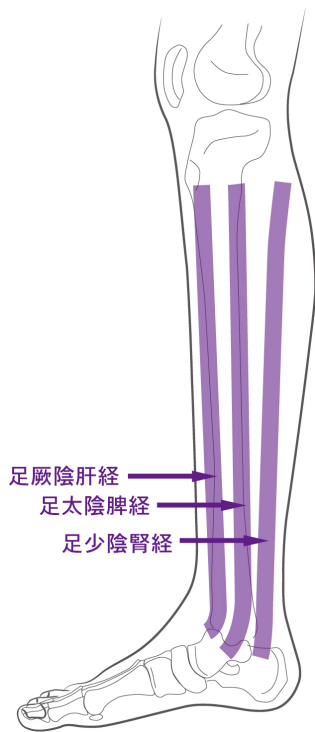
<手の甲側>

図2-12 手の三陽経の流注

次に足の経絡の流注です。

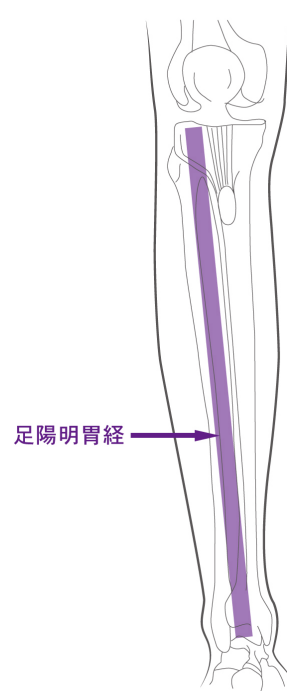
足の内側の膝から足首までの三つの陰経の流注は、左下の図2-13です。前側から足の厥陰肝経、足の太陰脾経、足の少陰腎経の順に流れています。

足の外側から裏側にかけての膝から足首までの三つの陽経の流注は、前側から足の陽明胃経(図2-14)、足の少陽胆経(図2-15)、足の太陽膀胱経(図2-16)の順に流れています。



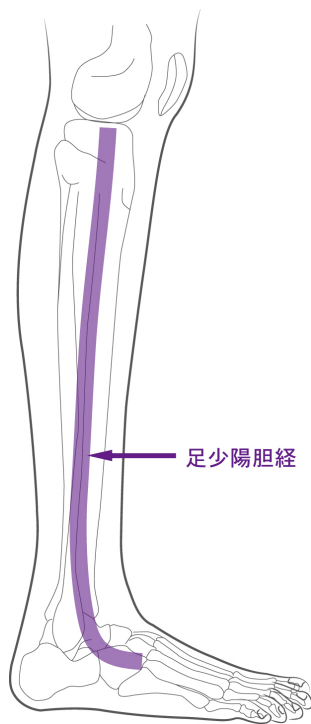
<足の内側>

図2-13 足の三陰経の流注



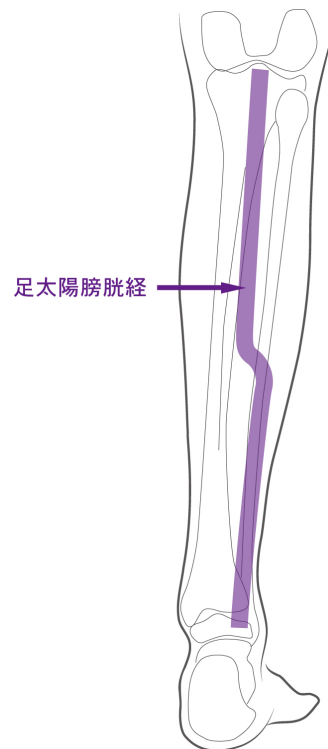
<足の前面>

図2-14 足陽明胃経の流注



<足の外側>

図2-15 足少陽胆経



<足の後面>

図2-16 足太陽膀胱経

2) 背部・反射区

反射区では自分でケアできる部分として「頭」、「手のひら」、「足裏」を、また家族でケアし合えるよう、内臓に直接つながっているツボが並ぶ「背中」を使ってお悩みを解決するよう構成されています。

背中には足の太陽膀胱経という経絡が流れています。この経絡にはいろいろな流れがありますが、そのうちもっとも重要なのは背骨の中心から指の幅2本分程度外のラインです。

このラインをかっさしたときにどのあたりに痧がでるかで、身体のどこに問題があるかがある程度わかります。

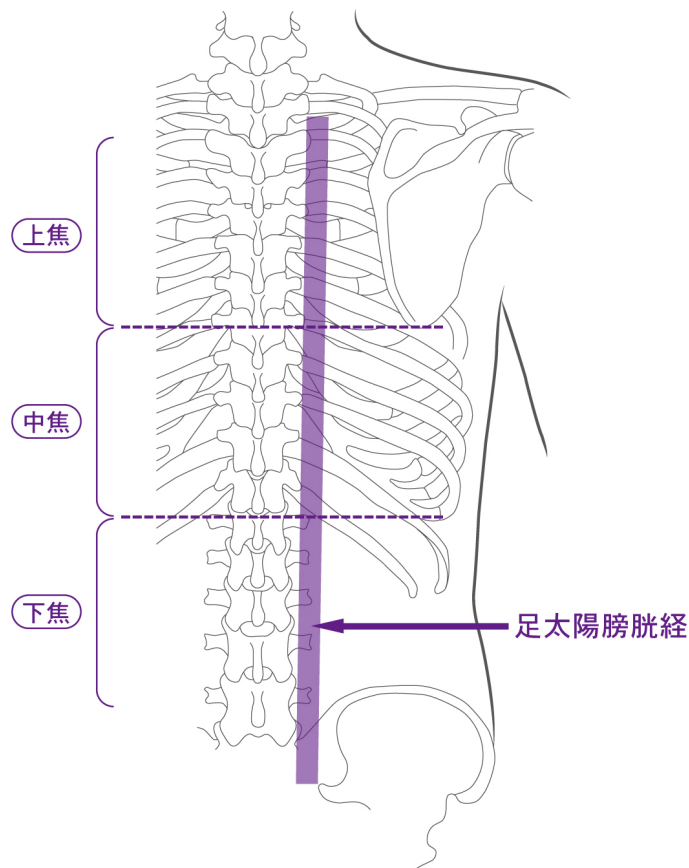


図2-17 足太陽膀胱経の流注

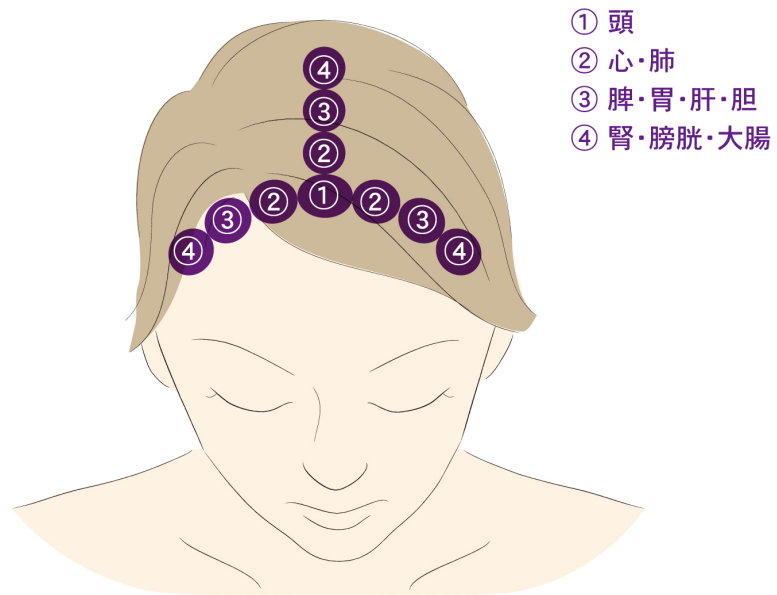
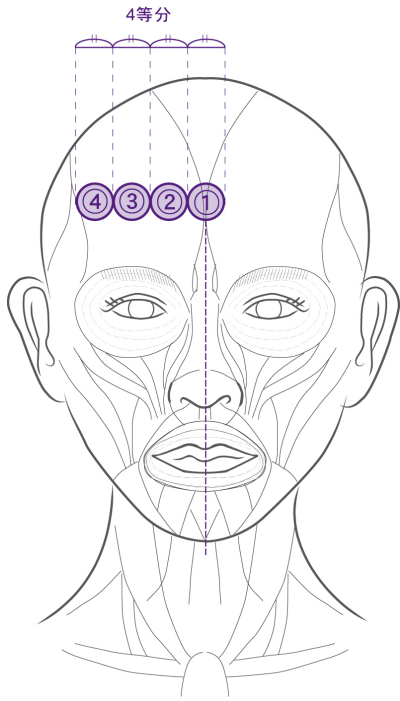
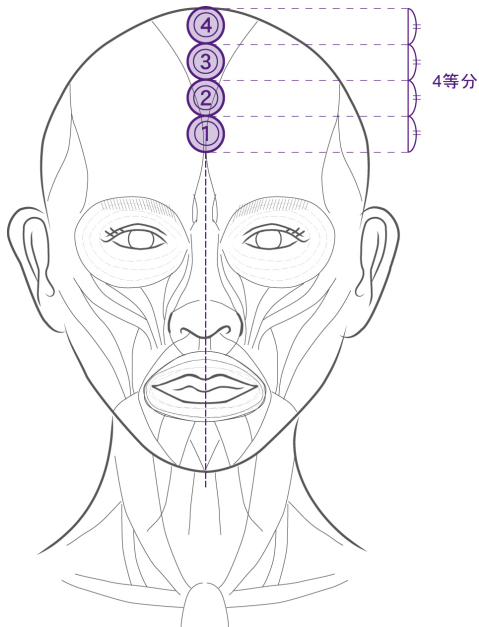


図2-18 頭の反射区



<頭の反射区の取り方>

- ① 1つ目の反射区
鼻の中心の延長線上で、生え際の髪の毛側
- ↓
- ④ 4つ目の反射区
額の角、男性がそり上がってしまう部分
- ↓
- ②③ 2つ目と3つ目の反射区
1つ目の反射区から、4つ目の○を4等分



- ① 1つ目の反射区
鼻の中心の延長線上で、生え際の髪の毛側
- ↓
- ④ 4つ目の反射区
鏡をまっすぐ見て頭の見える最後の場所
- ↓
- ②③ 2つ目と3つ目の反射区
1つ目の反射区から、4つ目の○を4等分

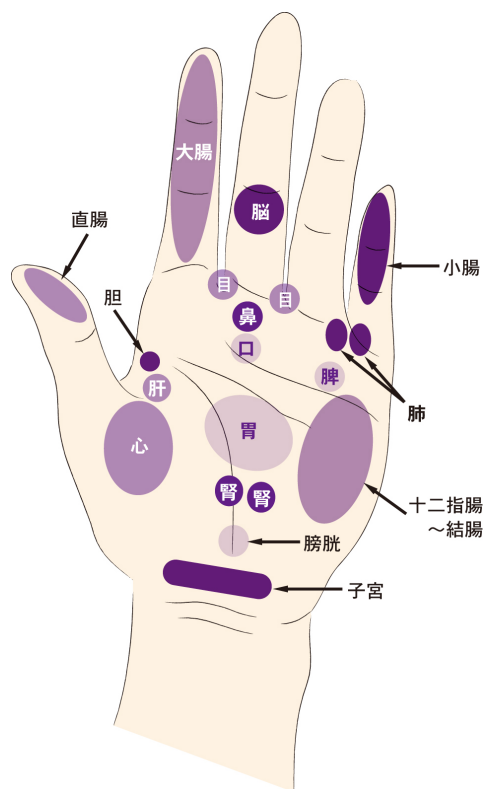


図2-19 手のひらの反射区

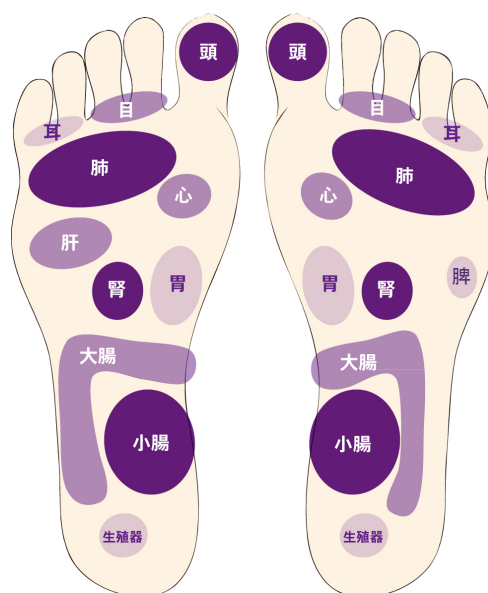


図2-20 足裏の反射区

3) ボディかつさのお悩み解決

(1) 風邪

風邪にはいろいろな症状があります。

例えば呼吸器系の症状(咳、鼻水、のどの痛みなど)は風邪を引いたときによく出る症状です。

- ☛このようときは五臓の肺の問題と考えて、肺の経絡をかつさします。
- ・肘から手首までの手のひら側のいちばん親指よりのラインを上から下へ(図2-21)
- ・手のひらの薬指と小指の付け根の間にある肺の反射区ゾーンを刺激します(図2-22)

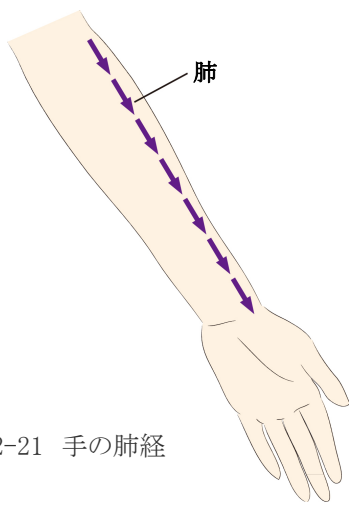


図2-21 手の肺経

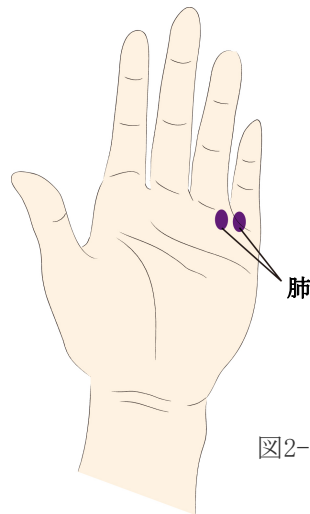


図2-22 肺の反射区

また東洋医学では風邪(ふうじゃ)は首から入るといわれます。風邪をひいたときに、首筋がゾクゾクしたりするのはそのためです。ですから首回りには「風」の字がつくツボがたくさんあります。

- ☛そこで首回りをかつさします。
- ・耳の下から肩までのラインを上から下へ(図2-23)
- ・鎖骨の下のラインを中央から外側へ(図2-24)

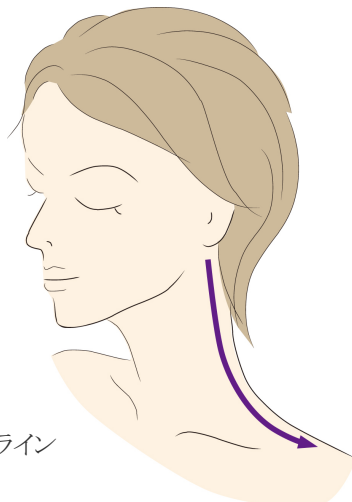


図2-23 首筋のライン



図2-24 鎖骨の下のライン

(2) イライラ

ちょっとしたことでイライラしたり、怒りっぽくなることがあります。

東洋医学ではこれらは「肝」の問題であることが多いと考えます。

また精神や情緒などに関するメンタルな症状は「心」に関係します。

☛こんなときは、まずは肝の経絡をかつさします。

- ・膝から下の足の内側にある骨の上のラインをを下から上へ(図2-25)
- ・手のひらの親指の付け根にある肝の反射区ゾーンを刺激します(図2-26)

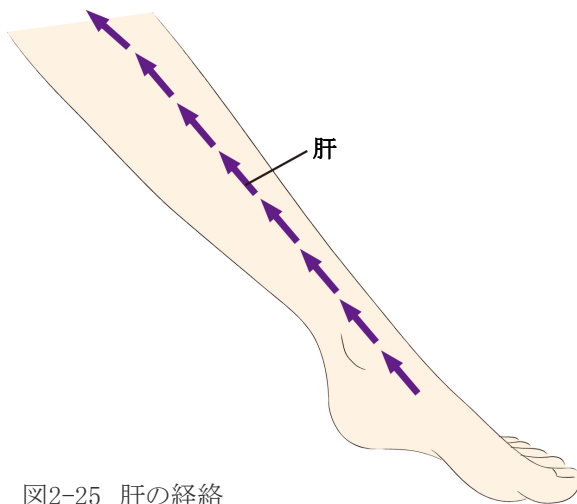


図2-25 肝の経絡

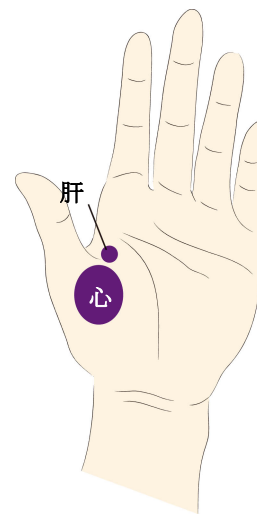


図2-26 肝と心の反射区

☛心の経絡もかつさしてみましよう。

- ・肘から先の手のひら側のいちばん小指側のラインを上から下へ(図2-27)
- ・手のひらの親指の付け根下のふくらみにある心の反射区ゾーンを刺激します(図2-26)

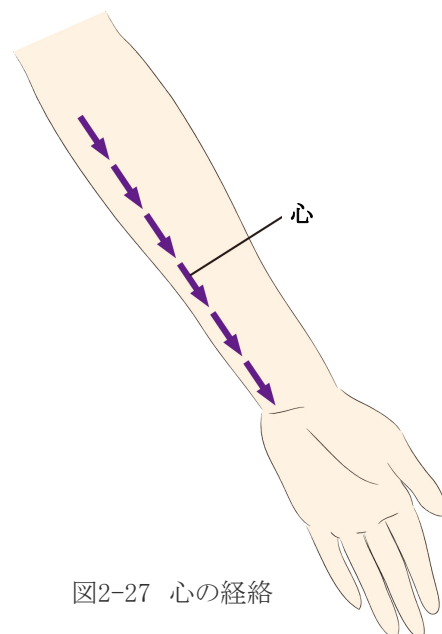


図2-27 心の経絡

(3) 便秘

便秘はいろいろな原因でおこります。

例えば「胃腸」に熱があると便の水分が少なくなって固くなり、出にくくなります。

また気のめぐりが悪くなって便秘するときには、げっぷが出やすくなったり、お腹が張ったりします。

☛ 消化のはたらきや大腸の動きを良くするために胃の経絡をかっさしましょう。

- ・膝から下の足の前面の骨より外側に指一本分のラインを上から下へ(図2-28)
- ・人差し指の腹にある大腸のゾーンと小指の腹にある小腸のゾーン、小指球にある十二指腸～結腸のゾーンを刺激します(図2-29)

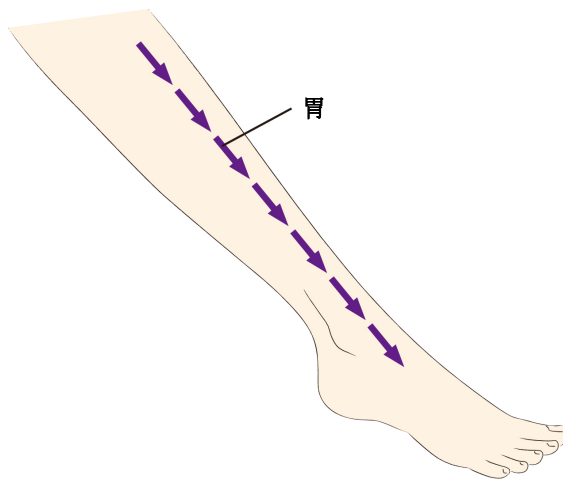


図2-28 胃の経絡

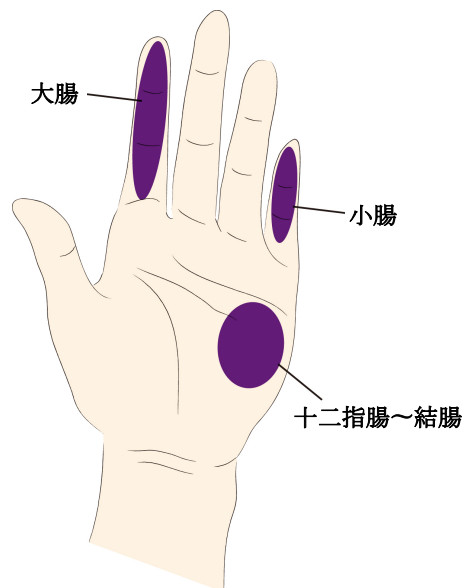


図2-29
大腸・小腸、十二指腸～結腸の反射区

(4) 生理痛

生理痛は多くの女性が悩んでいる症状です。東洋医学では生理は「血」の問題としてとらえます。血の流れが悪かったり、血が不足したりすると生理痛や生理不順がおこります。

☛そこで血と関係が深い肝と脾の経絡をかつさします。

- ・膝から下の足の内側にある骨の上のラインを下から上へ(図2-30)
- ・手のひらの親指の付け根にある肝の反射区ゾーンを刺激します(図2-31)
- ・足の内側の骨のきわにある脾の経絡を下から上へ(図2-30)
- ・薬指の付け根の下内側にある脾のゾーンと手のひらと手首の境目にある子宮のゾーンを刺激します(図2-31)

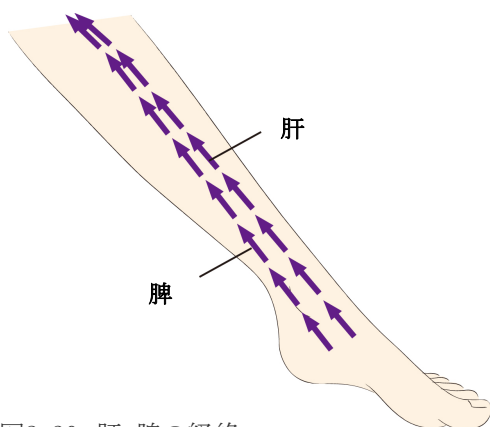


図2-30 肝・脾の経絡

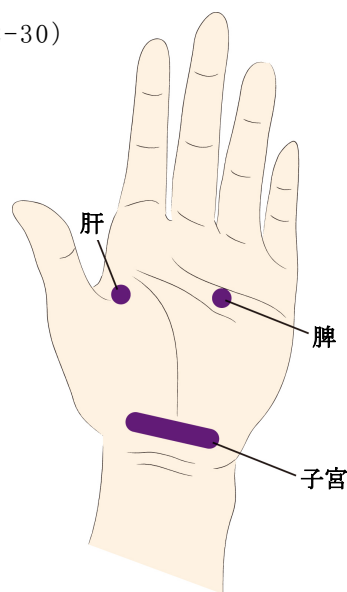


図2-31 肝・脾の反射区

☛東洋医学では特定の症状に効くツボを使う場合もあります。

脾の経絡の上で特に生理痛に効果があるツボが「三陰交」と「血海」です。

- ・くるぶしの一番高いところから指四本分上にある三陰交を刺激します(図2-32)
- ・膝のお皿の内側の指三本分上にある血海を刺激します(図2-33)

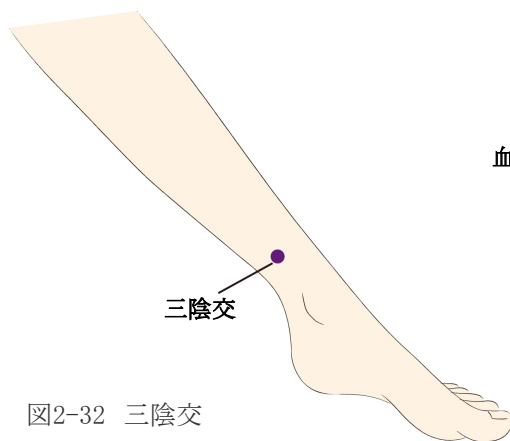


図2-32 三陰交

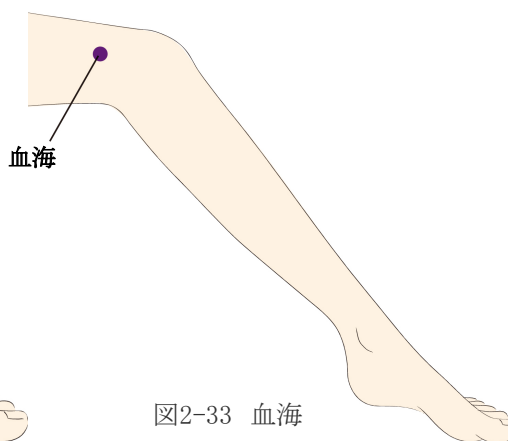


図2-33 血海

第4節 フェイスかつさマッサージ

島田流フェイスかつさマッサージでは、お悩み解決として身体の「**経絡**」と「**反射区**」を、顔のマッサージとして「**筋肉**」と「**リンパ**」を目指して刺激します。

ここでは自分でできるフェイスかつさマッサージの方法を習得します。

1) フェイスかつさの効果と考え方

筋肉のコリがほぐれ自分の肌本来の柔らかさを取り戻すことで、お顔に立体感がよみがえり、立体的になることでリフトアップし、小顔になります。

また筋肉が柔らかくなることで、口角が上がりやすい、笑顔の作りやすい顔になります。

もう一つはマッサージにより筋肉がほぐれ、皮膚温が上昇することで血行がよくなり、リンパ液の流れもよくなります。リンパ液の流れがよくなると水滞（水の流れが悪い状態のこと）でむくんだ感じになっていたお顔が、一回りシャープになり小顔効果も見込めます。

2) フェイスかつさのお悩み解決

(1) シワ、たるみ

東洋医学では老化の問題は「腎」と関係が深いと考えます。ですから老化によるシワは腎の問題と考えます。

また肌の状態は「肺」と関係があります。肌の調子が悪くなってできたシワやたるは肺の問題と考えます。

☛そこでまずアンチエイジングに効果的な腎の経絡をかつさします。

- ・内くるぶしとアキレス腱の間にある腎の経絡のラインを下から上へ(図2-34)
- ・手のひらの中央にある腎のゾーンを刺激します(図2-35)

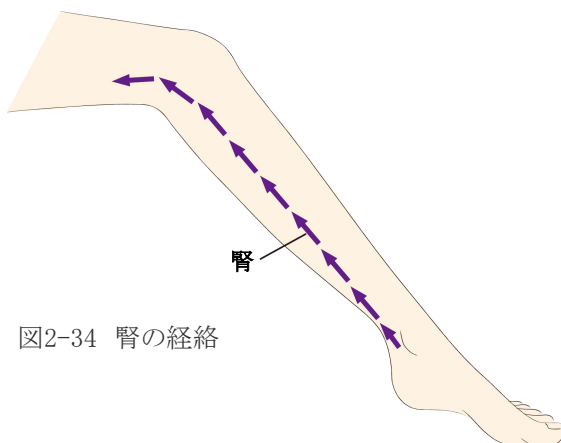


図2-34 腎の経絡

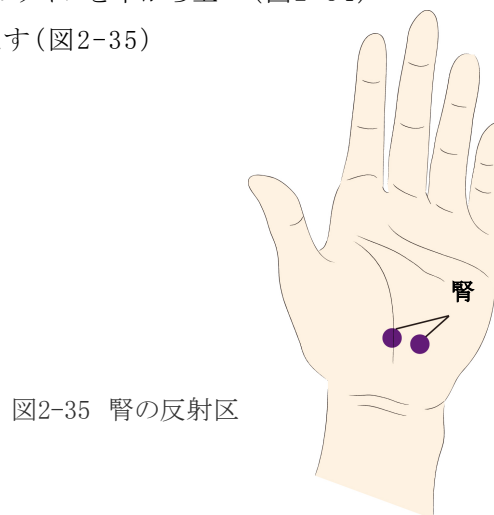


図2-35 腎の反射区

- ☛次に肌の状態を良くする肺の経絡をかつさします。
- ・肘から手首までの手のひら側のいちばん親指よりの肺の経絡のラインを上から下へ(図2-36)
- ・手のひらの薬指と小指の付け根の間にある肺の反射区ゾーンを刺激します(図2-37)

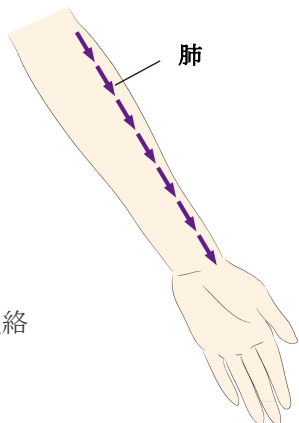


図2-36 肺の経絡

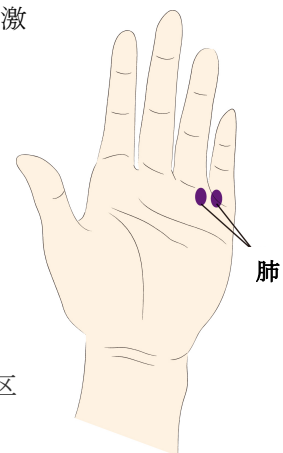


図2-37 肺の反射区

- ☛もちろんお顔のなかでシワやたるみの気になる部分へのかっさも欠かせません。
- ・おでこは横に入ったシワを大きくまたぐようにらせんを描きます(図2-38)
- ・目尻は目のきわから髪の毛の生え際に向かって細かいらせんを描きます(図2-39)
- ・眉間は鼻の付け根からおでこに向かって(図2-40)
- ・ほうれい線は下から上へ頬の肉を軽く持ち上げるように(図2-41)

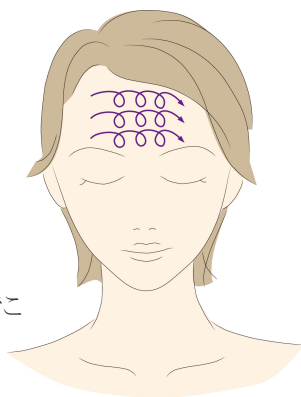


図2-38 おでこ

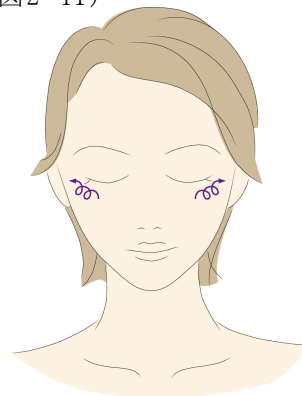


図2-39 目尻

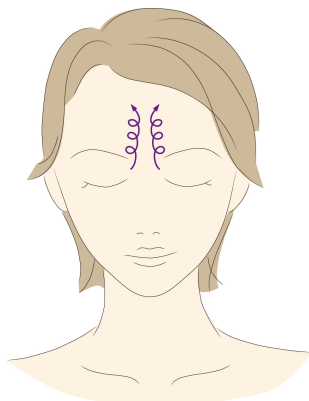


図2-40 眉間

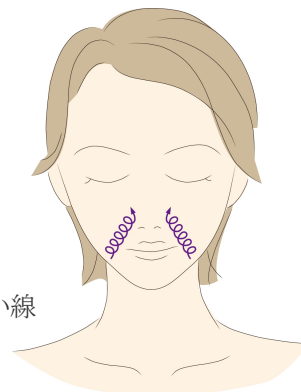


図2-41 ほうれい線

(2)シミ

シミにはさまざまな種類がありますが、ここでは代表的な2種類を紹介します。

まずはホルモンバランスによるシミです。

このシミは両頬、額、鼻などに対称にできて、色は黄色から茶褐色です。

これに対しては「肝」の経絡を使います。

また老化によるシミは頬の外側や口唇の両側にできて、色は暗い褐色です。

これに対しては「腎」の経絡を使います。

☛肝については肝の経絡と肝の反射区です。

- ・膝から下の足の内側にある骨の上のラインを下から上へ(図2-42)
- ・手のひらの親指の付け根にある肝の反射区ゾーンを刺激します(図2-43)

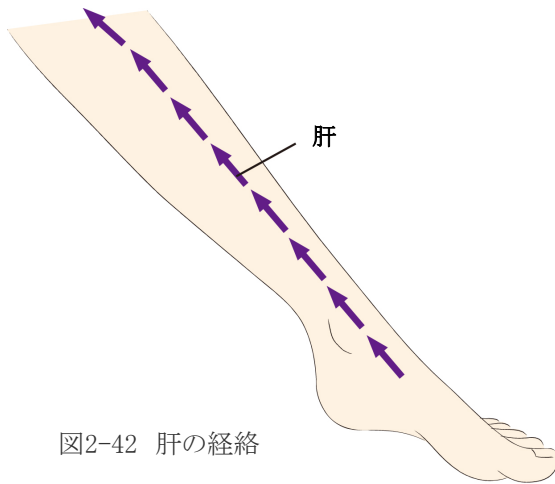


図2-42 肝の経絡

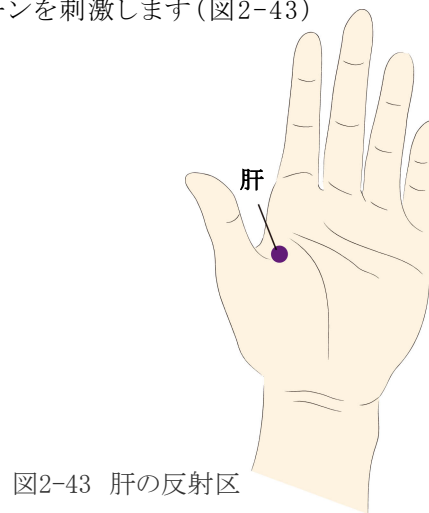


図2-43 肝の反射区

☛腎については腎の経絡と腎の反射区です。

- ・内くるぶしとアキレス腱の間にある腎の経絡のラインを下から上へ(図2-44)
- ・手のひらの中央にある腎のゾーンを刺激します(図2-45)

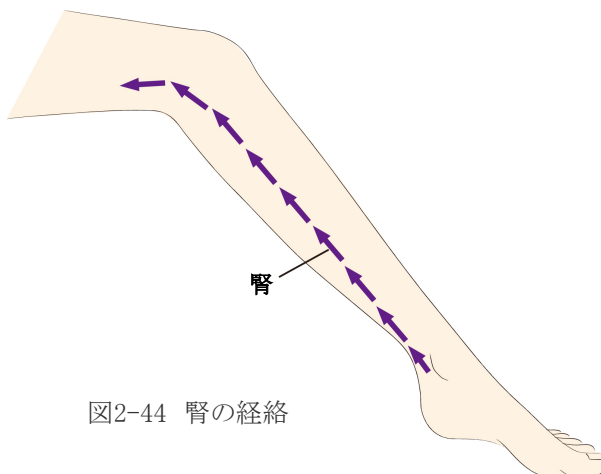


図2-44 腎の経絡

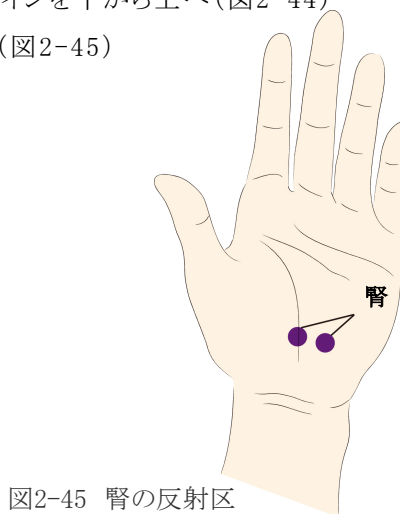


図2-45 腎の反射区

第5節 スキンケア

1) スキンケア お手入れのステップ

よくある質問に「かっさフェイスマッサージは朝行うのと夜行うのとどちらが効果的ですか？」というのがあります。

かっさフェイスマッサージは朝・夜どちらのお手入れにも入れることが可能です。

ただ、朝・夜どちらにもそれぞれメリットがあります。

朝行うメリットは「顔の形状を整えてからお化粧することができる」こと。むくみを取り、フェイスラインをすっきりさせてからお化粧することができます。

また夜行うメリットとしては、かっさマッサージを行うことで皮膚がとても柔らかくなり、皮膚温も上昇します。コリがほぐれ皮膚温が上がることで、かっさマッサージ後に使う美容液やクリームなどの化粧品の吸収が良くなり翌朝ハリのある肌で目覚めることができます。



図2-46 スキンケア お手入れのステップ

※ステップは一般的な順番です。お使いの化粧品のラインに合わせた順番でご使用ください。

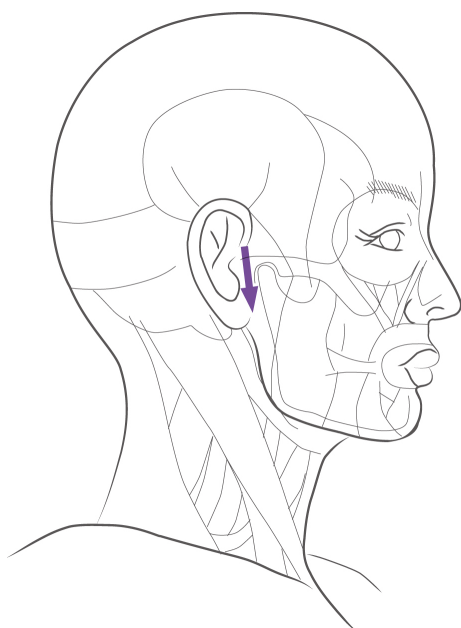
第6節 基本のマッサージ

1) <ひらく>開くのポイントは3ヶ所

① 耳 長刮 5回

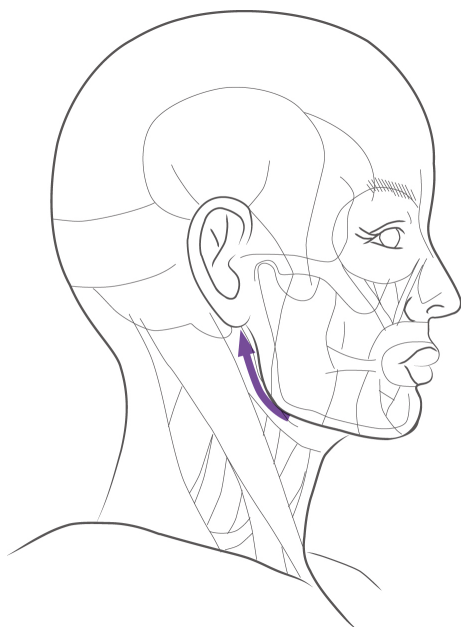
耳の前ギリギリの場所、耳の上のつけ根から下のつけ根まで

耳の前で口を開けるとくぼみができる部位を上から下に向かって5回長刮



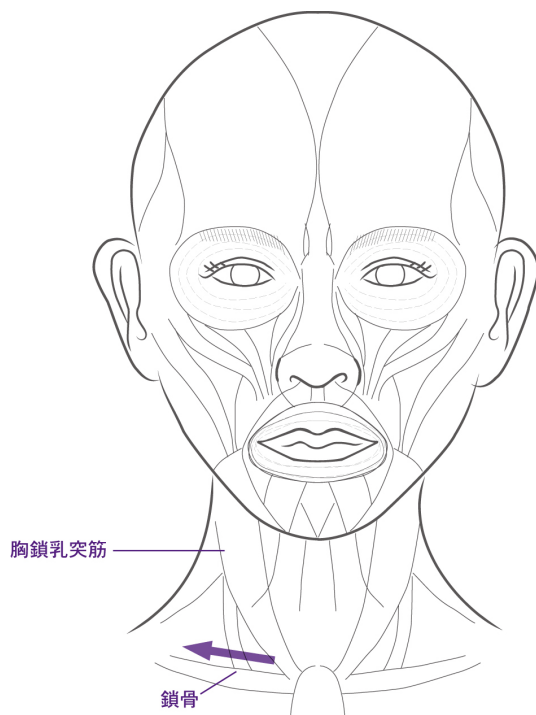
① 耳 長刮 5回

えらの角から耳の下に向かって顎の骨に沿って5回長刮



③ 耳 長刮 5回

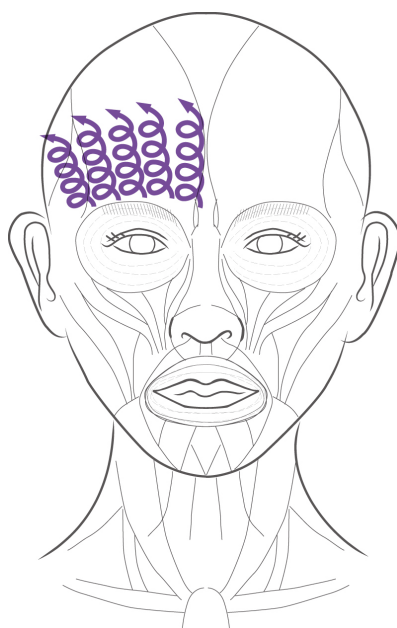
鎖骨の上を胸鎖乳突筋の外側から外方向に5cmくらいを5回長刮



2) <ほぐす> 筋肉を細かくほぐす様に顔の中央から対称に外向きの円を描きます

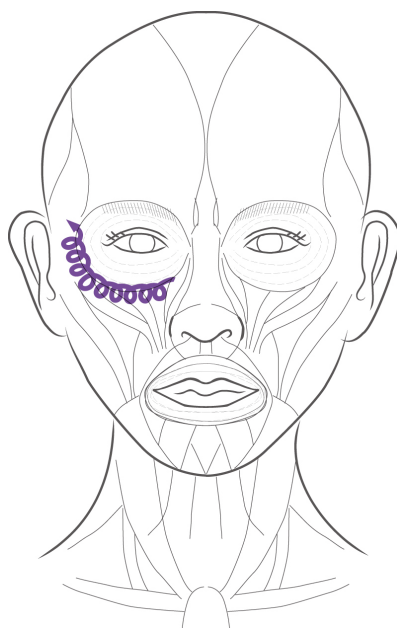
④ 耳 円刮 1回

額の中央、眉間、眉の上から生え際に向かって細かく円刮
こめかみまで5~6線に分けて行います



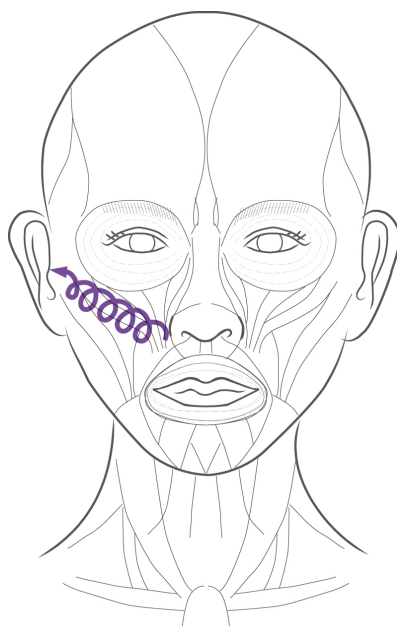
⑤ 耳 円刮 1回

頬1線目...鼻の横からコメカミ



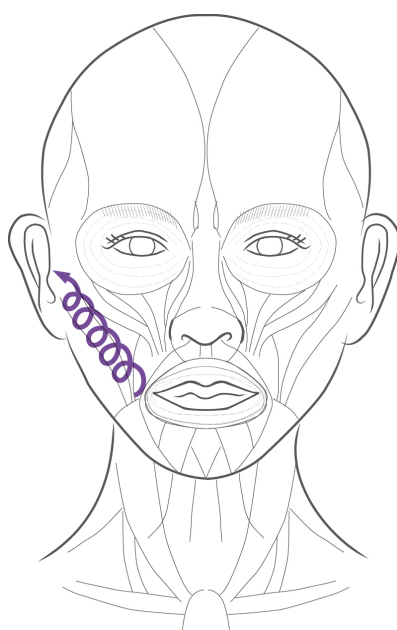
⑥ 耳 円刮 1回

頬2線目・・・小鼻から耳の前



⑦ 耳 円刮 1回

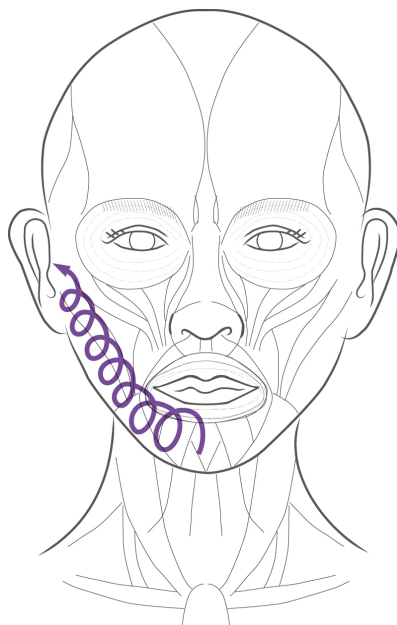
頬3線目・・・口角から耳の前



⑧ 耳 円刮 1回

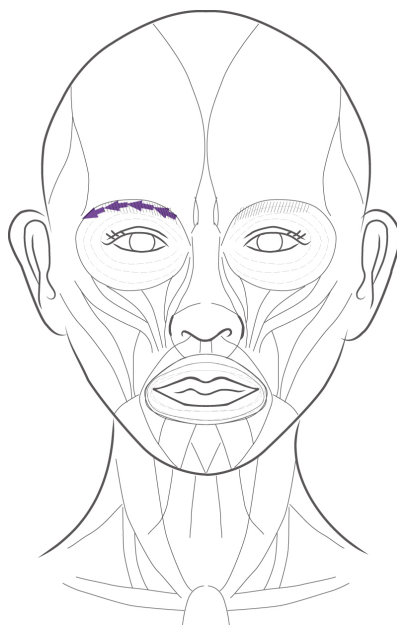
頬4線目…顎の中央から耳の前

※④～⑧を1セットとして3回繰り返します



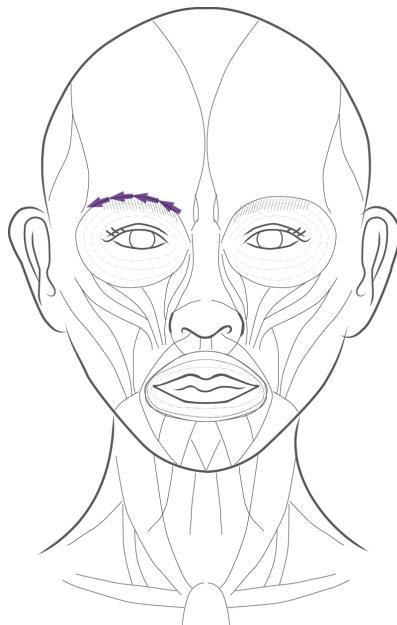
⑨ 耳 小刮 3回

眉毛の毛の生えている部分を1ヶ所3回ずつ小刮しながら眉尻に向かいます
3回繰り返します



⑩ 耳 小刮 3回

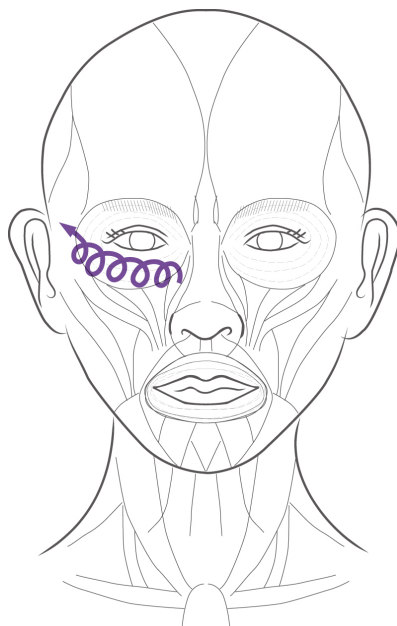
眉のすぐ上を1ヶ所3回ずつ小刮しながら眉尻に向かいます



⑪ 耳 円刮 3回

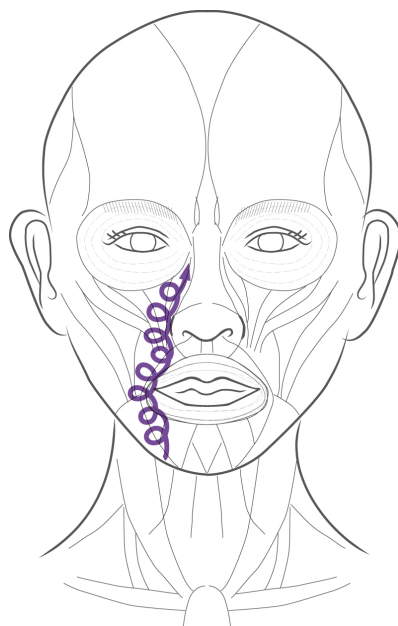
耳の横から目の下を通してコメカミまで進みます

皮膚の薄い部分なので、力を抜いてやさしく行います



⑫ 耳 円刮 3回

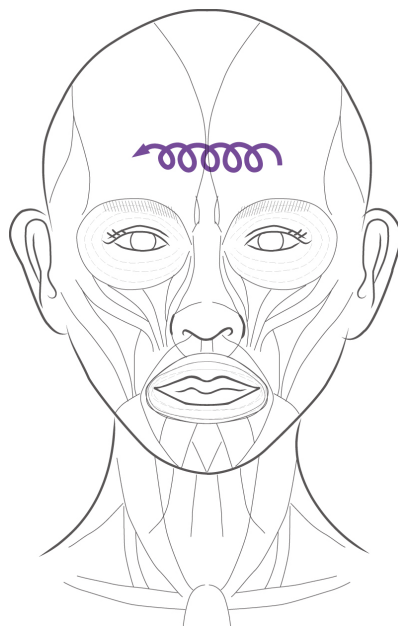
顎にできる「マリオネット線」、「ほうれい線」を通り目頭の下まで行います



<気になるところをプラスします。線のある場所は“線をまたぐ”ようにして円刮します>

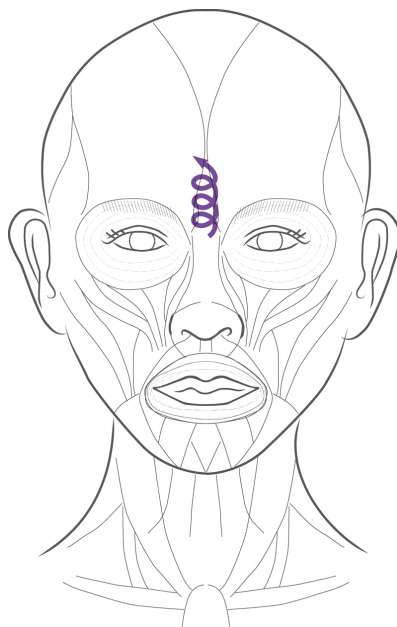
⑬ 耳 円刮 3回

額の横ジワ



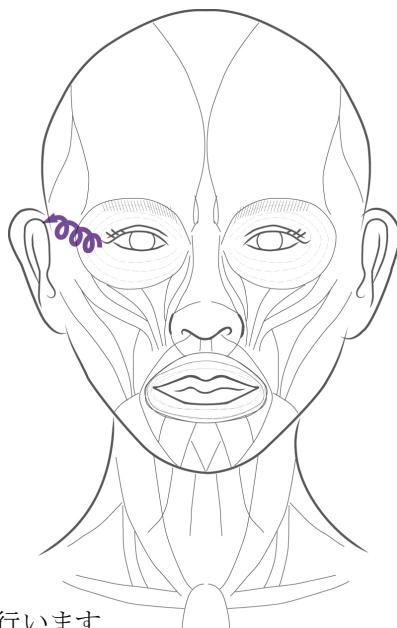
⑬ 耳 円刮 3回

眉間のたてジワ



⑬ 耳 円刮 3回

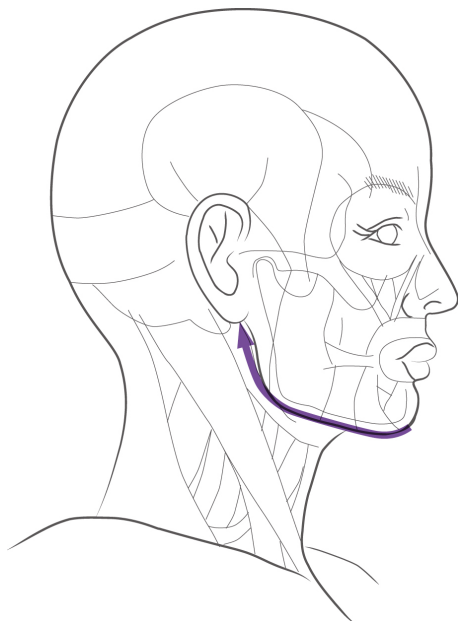
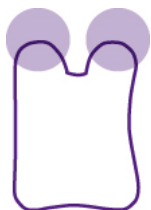
目尻の小ジワ



※その他、気になる部分を行います

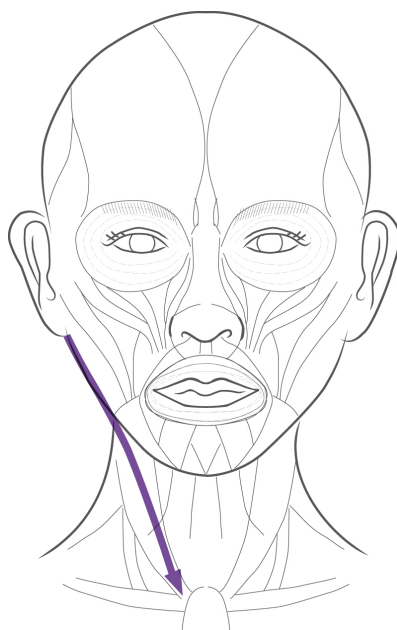
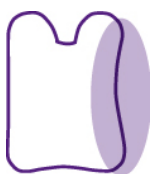
⑭ 両耳 長刮 5回

かっさ板の耳と耳の間に顎の骨をはさみ、顎中央から耳にあたる部位までを
いっきに5回長刮します



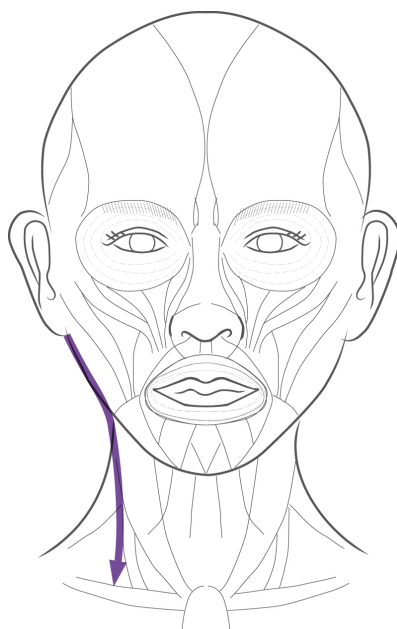
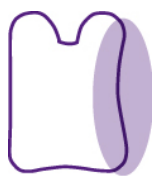
⑮ 曲辺 長刮 1回

耳の後ろから胸鎖乳突筋に沿って鎖骨まで長刮します



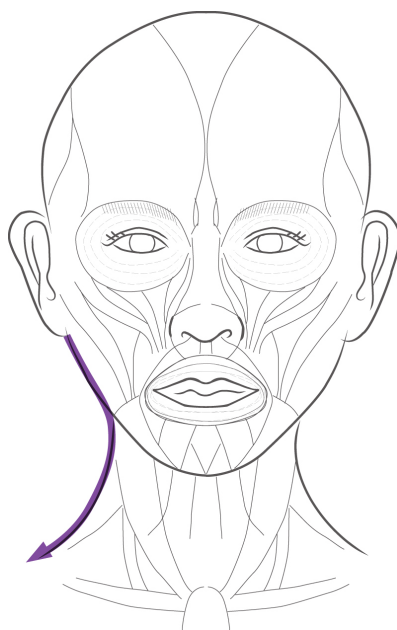
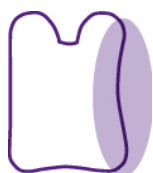
⑯ 曲辺 長刮 1回

⑮の少し外側を同様に長刮します



⑰ 曲辺 長刮 1回

肩の部分を長刮します

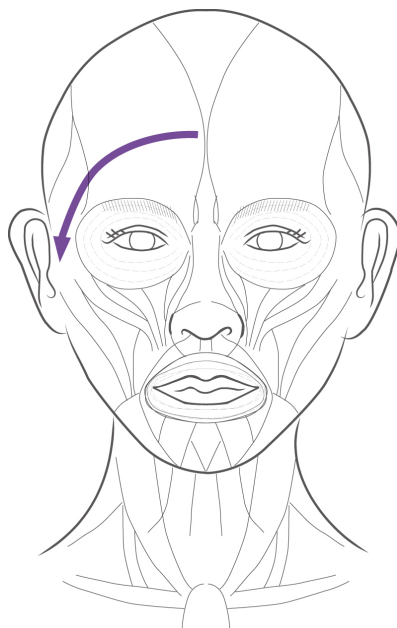


※⑮～⑰を1セットとして3回繰り返します

3) <流す> 浮き上がった老廃物をいっきに流します

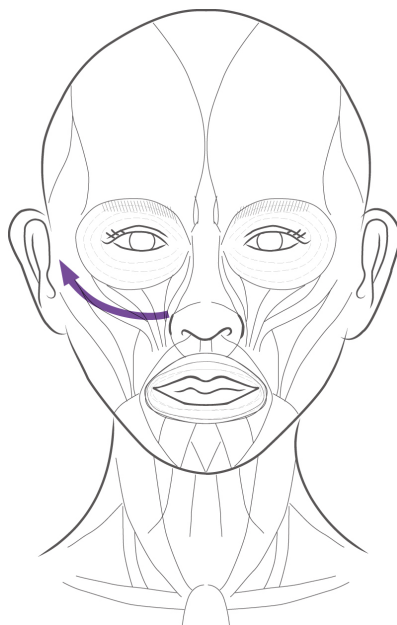
⑱ 短辺 流刮 1回

額の中央から耳の前にいっきに流します



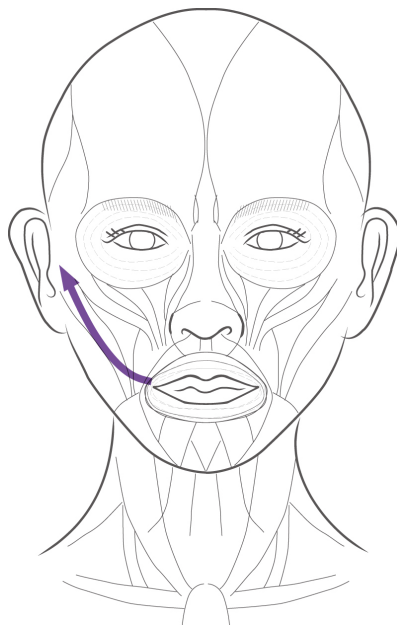
⑲ 短辺 流刮 1回

鼻の横から耳の前にいっきに流します



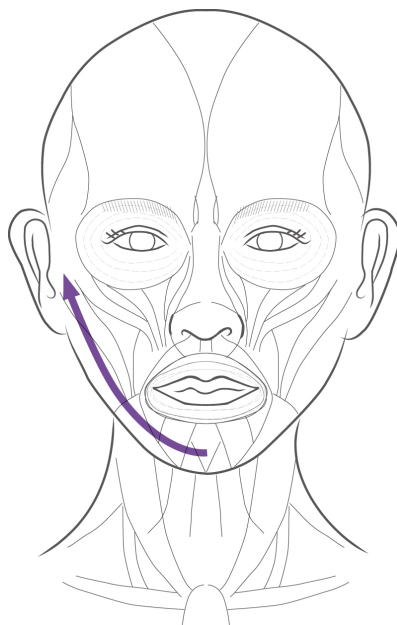
⑳ 短辺 流刮 1回

口角から耳の前にいっきに流します



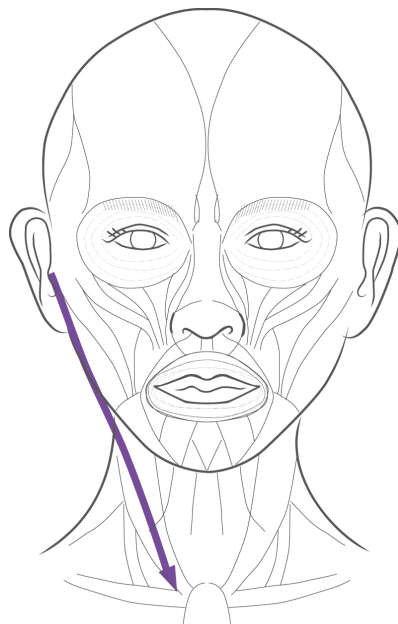
㉑ 短辺 流刮 1回

顎の中央から耳の前にいっきに流します



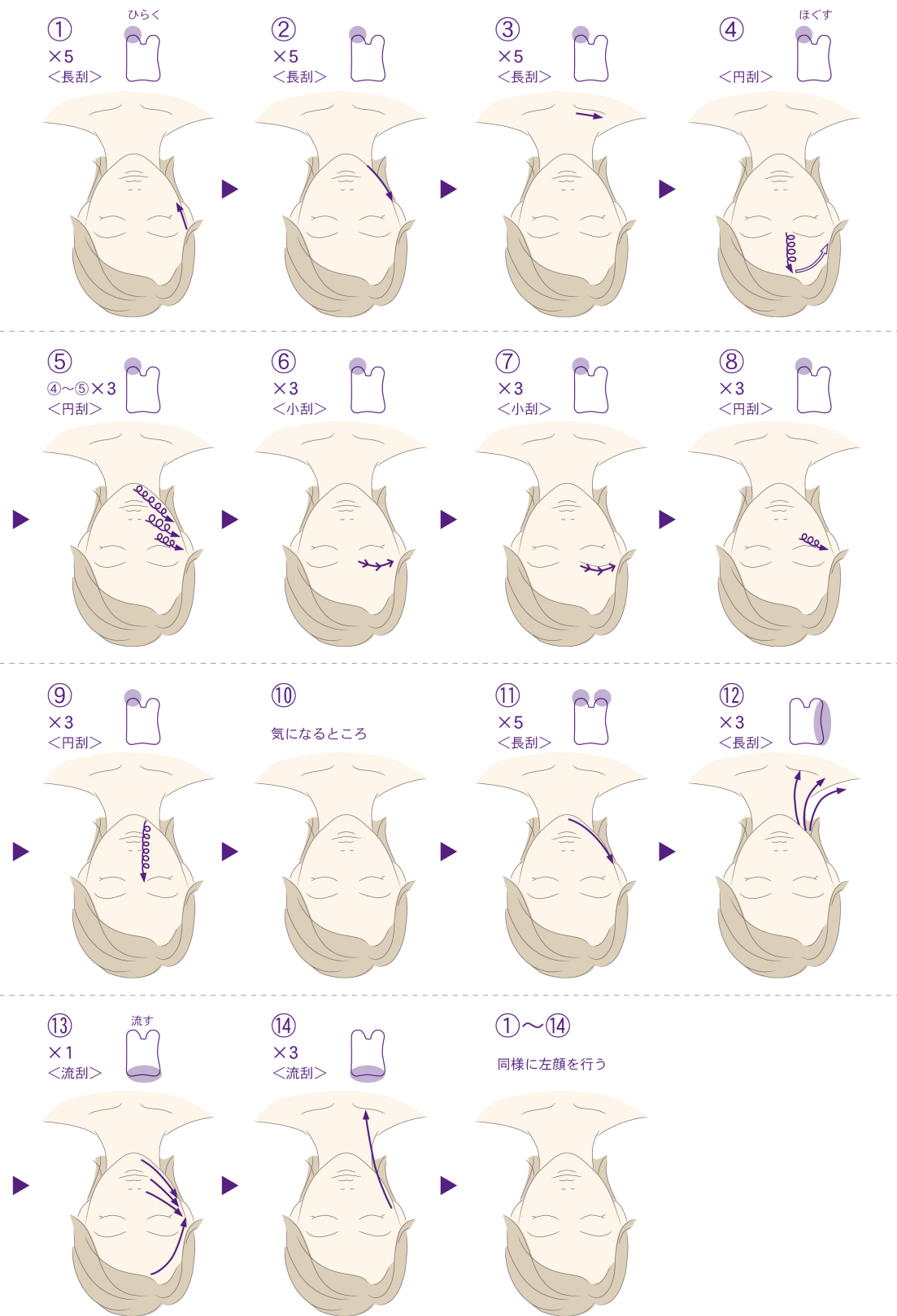
②② 短辺 流刮 3回

耳の前に集めた老廃物を鎖骨の上につきに流します



★①～②②を左顔にも同様に行います

4) フェイスかつさマッサージの方法(まとめ)



5)オリジナルかっさプレート、オリジナルかっさマッサージクリームについて

(1)オリジナルかっさプレート

日本かっさ協会オリジナルのボディ・フェイス併用のかっさプレートです。

・かっさマッサージに適した形状とマットな質感

・紅色の水晶「ローズクォーツ」パウダー配合

- ー 遠赤外線効果
- ー マッサージとの相乗効果による癒し・内分泌系への作用

・国内で職人がひとつひとつ手仕上げ

・オリジナル収納ケース付き

* プレートが汚れた場合は
中性洗剤で洗い、よくすすいだあと
水気をよく拭き取ってください。

* セラミックですので、落としたりぶついたりすると
割れたり欠けたりする可能性があります。十分にご注意ください。

* 使うごとに、毎回ふちに欠けがないかをご確認ください。



(2)オリジナルかっさマッサージクリーム

日本かっさ協会オリジナルのボディ・フェイス併用のマッサージクリームです。

・ボディにもフェイスにも使える優れた操作性

・美容外科でも使用されている脂肪分解成分配合

- ー 肌引き締め効果
- ー むくみ改善効果

・目的や使用シーンに合わせた3WAYタイプ

- ー 洗い流し、ふきとり、パック(なじませ)の3WAYが可能
- ー マッサージができない夜のお手入れ最後に使用してお休みいただくことで、マッサージ効果を夜中持続

* さくらんぼ1個大を顔～首にのばして使います。



日本かっさ協会

2008年、「かっさセラピー」を通じて、広く東洋医学を普及することを目的に設立。「自分でできるかっさマッサージ」といった一般向けのセミナーから、プロ向けの「かっさセラピスト養成セミナー」まで、いろいろなタイプのセミナーを開講し、確かな技術を備えたかっさセラピストを養成している。オリジナルのかっさプレート、かっさマッサージ用クリームなどかっさセラピーに最適なアイテムを研究・開発も行っている。

島田淑子(しまだすみこ)

かっさセラピスト、鍼灸師、美容師、国際中医薬膳師。日本かっさ協会会長。日本での「かっさセラピー」の第一人者。病院鍼灸科勤務、サロンエステティシャンを経て、大手化粧品メーカー研究所勤務。退社後「ボディワークスペースKI・RYU(気流)」を開院。中国で習得したかっさ療法をベースに、独自の「島田流かっさマッサージ」を開発。サロンワークで広めるかたわら、セミナーや講演活動を通じてかっさマッサージの普及、東洋医学と美容の融合を目指し活動している。

かっさ通信講座

かっさ・東洋医学 入門コース

2011年10月1日 初版第一刷発行

発行：日本かっさ協会

248-0014 神奈川県鎌倉市由比ガ浜2-11-2-403

www.j-kassa.com

監修：島田力・島田淑子

*無断での複製複写(コピー)禁止。