



日本かっさ協会公認

温かっさ セラピストコース

日本かっさ協会編著

第1章 温かっさ

<トリートメントを始める前に>

- * かっさストーンのふちに欠けがないかを確認してから始めましょう。
- * かっさストーンをアルコールで消毒してから使用しましょう。

<準備するもの>

- ・かっさストーン 4枚
- ・かっさストーンを温めるもの
(ストーンヒーター、電気鍋、ホットキャビネットなど。適温65°C~70°C前後)
- ・水を張ったボール
- ・水気をふき取るタオル 1枚
- ・手ぬぐい、または薄手のタオル 1枚

<かっさ石の温めかた>

- ・ストーンヒーター、電気鍋で温める
- ・ホットキャビネットで温める(ホットキャビネット内約70°C)

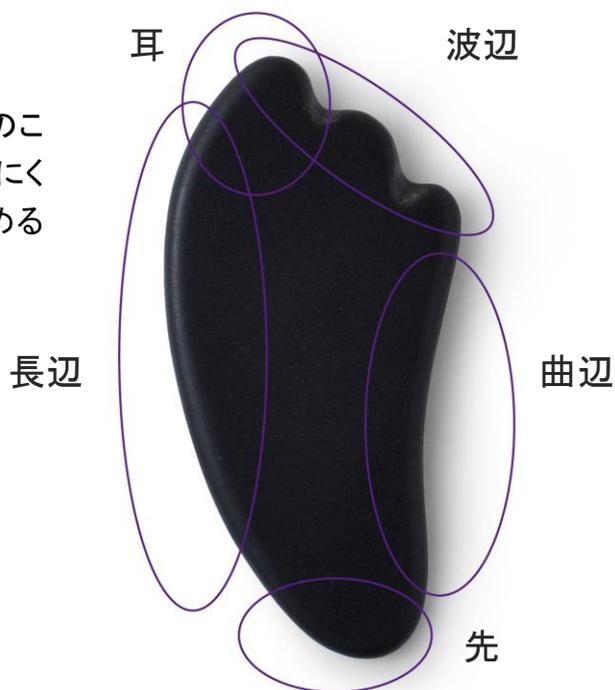
- * 取り出したストーンは、よく水気をふき取ってから使用します。
- * 熱くなりすぎたかっさストーンは、一度水に入れて適温にしてから使用します。
- * かっさストーンは熱湯に入れたり、落としたりすると割れる可能性があります。
取扱いには十分注意しましょう。

<かっさストーンについて>

素材:玄武石(げんぶせき)

地下にある1,000°C以上の温度のマグマが冷えて固まった溶岩の一種。

玄武石は火山岩の一種で「玄武」とは黒い亀のことを指します。組織密度が高いため熱が冷めにくく、温めて使用することで身体の深部まで温めることができる温かっさには適した石です。



温かさ ステップ表

ボディ

うつ伏せ

開く 背中をタオルの上から

ほぐす 背中・おしり・足裏面

流す 背面全体をタオルの上から

仰向け

開く 表をタオルの上から

ほぐす デコルテ・おなか・腕・足の前面

流す 表面全体をタオルの上から

頭のかっさ

【開く】 <左右どちらかに立って行う>

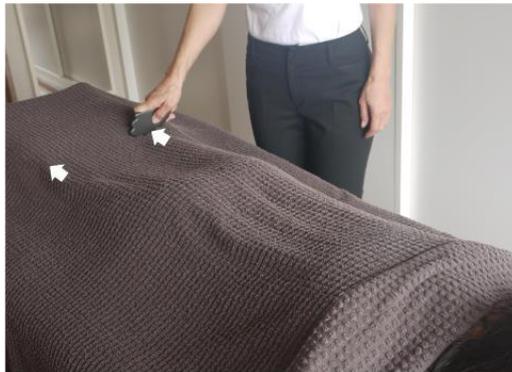
(1) 圧迫×1 背骨の脇の首の第7頸椎の高さから腸骨までを圧迫する 左右行う



(2) 長刮×5 仙骨を上から下に向かって長刮する 左右行う



(3) 長刮×5 膝の裏を長刮する 左右行う



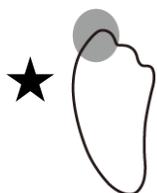
(4) 長刮×5 足裏を長刮する 左右行う



<首～背中>

【ほぐす】<頭側に立って、同側手で行う>

(5) 圧迫×1、長刮×1 天柱を頭の方に圧迫し、続いて首の後ろを長刮する
風池を頭の方に圧迫し、続いて首の後ろを長刮する
完骨を頭の方に圧迫し、続いて首の後ろを長刮する



※5を2回繰り返す

(6) 圧迫×1、小刮×1 天柱を頭の方に圧迫し、続いて首の後ろを小刮する
風池を頭の方に圧迫し、続いて首の後ろを小刮する
完骨を頭の方に圧迫し、続いて首の後ろを小刮する



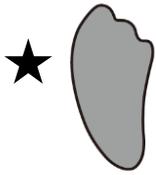
※6を2回繰り返す

※5～6を反対の首に行う

※両首の手技が終わったら顔を横に振って首を楽にしてください

<立った方と反対側の背中を、同側手で行う>

(7)長刮×2 第7頸椎の高さから腸骨までを背骨の横から外側に向かって長刮する



(8)圧迫×1 背骨の脇の溝を第7頸椎の高さから腸骨まで圧迫する



(9)圧迫×1 背骨の脇の筋肉の上を第7頸椎の高さから腸骨まで圧迫する



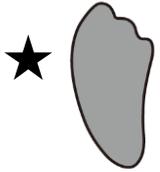
※8、9を1セットとして2回繰り返す

(10)弾刮×2 背骨の脇にかっさストーンの側面をあてて、第7頸椎の高さから腸骨まで1カ所につき3回弾刮する



<肘を曲げて肩甲骨を出して行う>

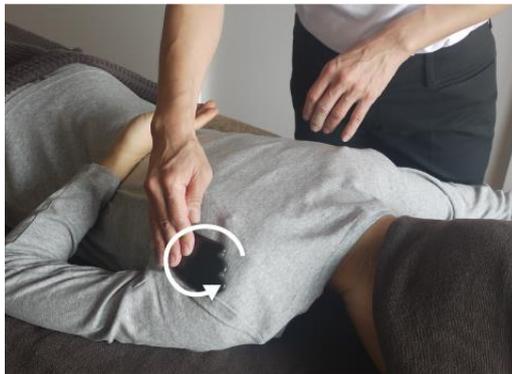
(11)長刮×5 肩甲骨にそって長刮する



(12)圧迫×2 肩甲骨にそって圧迫する



(13)円刮×5 肩甲骨上を円刮する

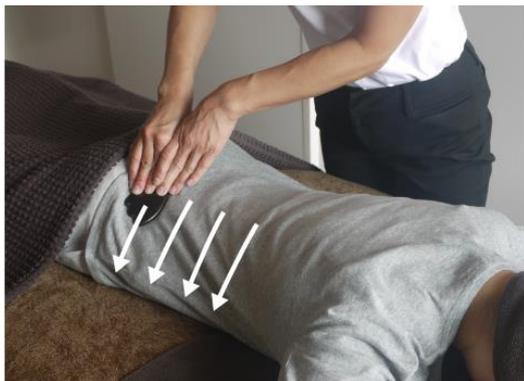
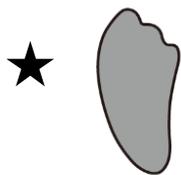


(14)圧迫×1 肩甲骨の真ん中の天宗を圧迫する



※肘をもとに戻す

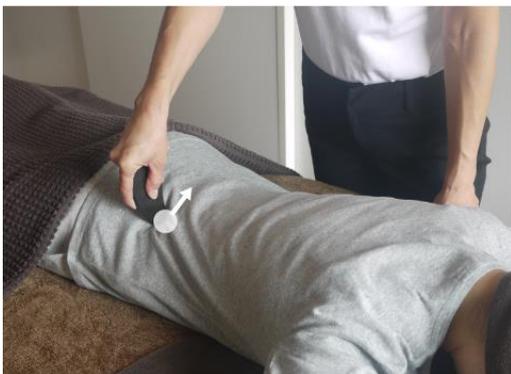
(15)長刮×2 肋骨の下から腸骨までを背中中央から脇腹に向かって長刮する。
骨にかからないように注意して行う



(16)小刮×2 肋骨の下から腸骨までを背中中央から脇腹に向かって小刮する。
骨にかからないように注意して行う



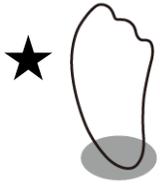
(17)圧迫×1 志室を背骨の方向に圧迫する



※7～17 反対を同様に行う

＜臀部＞ <立った方と反対側の臀部を、同側手で行う＞

(18)長刮×5 仙骨を下に向かって長刮する



(19)円刮×5 お尻を寄せて上げるように円刮する



(20)長刮×5 腸骨の下の筋肉の上を中央から外側に向かって長刮する



(21)小刮×2 腸骨の下の筋肉の上を中央から外側に向かって小刮する



(22)圧迫×1 小野寺臀部圧痛点を圧迫する



※18～22 反対を同様に行う

<足後面> <立った側の足を同側手で行う>

(23)長刮×3 ヒップを持ち上げるように下から上に、外側から3線で行う



(24)長刮×2 太ももを上から下に向かって長刮する。外側から3線に分けて行う



(25)小刮×2 太ももを上から下に向かって小刮する。外側から3線に分けて行う



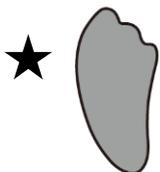
(26)長刮×2 太ももを上から下に向かって内側から外側に長刮する



(27)長刮×5 膝の裏側を上から下に向かって長刮する



(28)長刮×2 ふくらはぎを上から下に向かって長刮する。外側から3線に分けて行う



(29)小刮×2 ふくらはぎを上から下に向かって小刮する。外側から3線に分けて行う

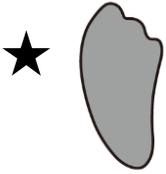


(30)長刮×2 ふくらはぎを上から下に向かって、内側から外側に向かって長刮する

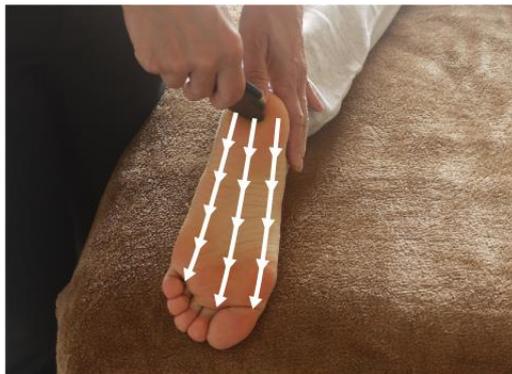


<身体を足先の方に向けて立ち、異側手で行う >

(31)長刮×5 かかとかから指先までを長刮する



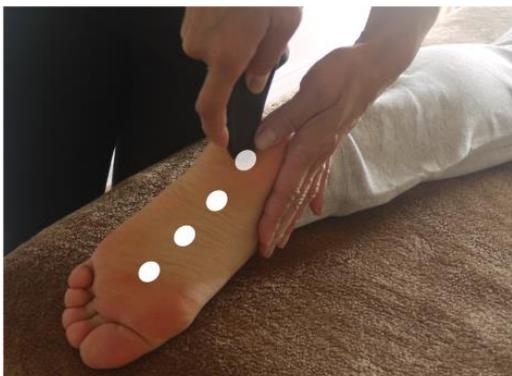
(32)小刮×2 かかとかから指の手前までを小刮する。小指側から3線に分けて行う



(33)小刮×2 土踏まずをかかとかから指先に向かって、3線に分けて小刮する



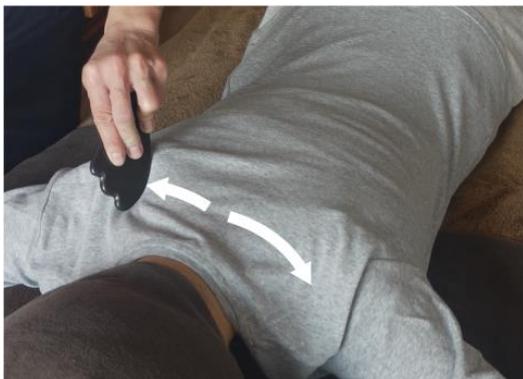
(34)圧迫×1 かかとかから4点で湧泉まで圧迫する



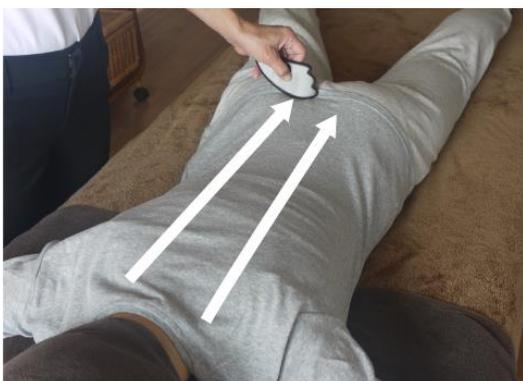
※23～34 反対を同様に行う

【流す】 <左右どちらかに立って行う>

(35)流刮×1 肩を内側から外側に左右流刮する



(36)流刮×1 背骨の外側の背中を上から下に左右流刮する

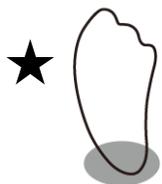


(37)流刮×1 臀部から足先までを流刮する 左右の足行う



【開く】 <左右どちらかに立って行う>

(38)長刮×5 鎖骨の上下を内側から外側に長刮する



(39)長刮×5 鼠蹊部を内側から外側に長刮する 左右行う



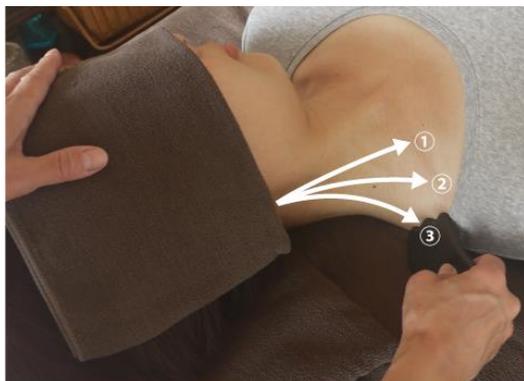
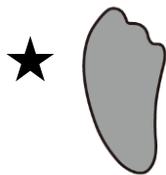
(40)長刮×5 足首の前面を上から下に向かって長刮する 左右行う



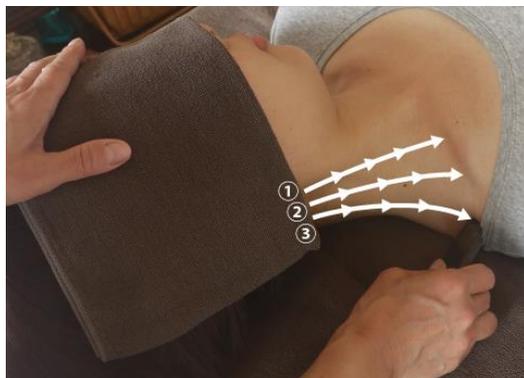
<首～デコルテ>

【ほぐす】 <頭側に立って行う・首を横にし行う・同側手>

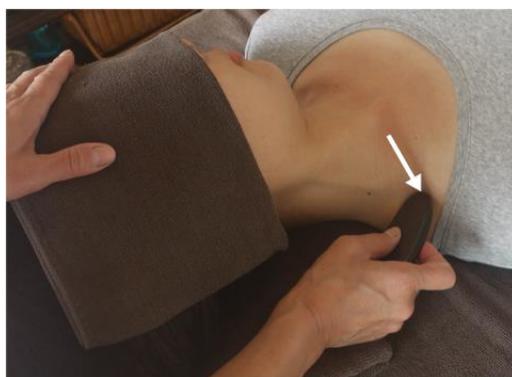
(41)長刮×2 乳様突起から鎖骨・肩に向かって3線に分けて長刮する



(42)小刮×2 乳様突起から鎖骨・肩に向かって3線に分けて小刮する



(43)長刮×2 鎖骨の上を内側から外側に向かって長刮する
骨にかからないように注意して行う



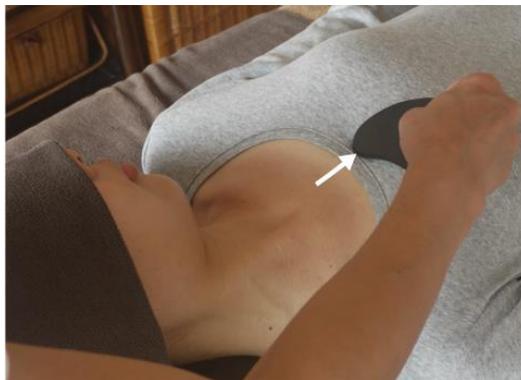
(44)長刮×2 鎖骨の下を内側から外側に向かって長刮する
骨にかからないように注意して行う



(45)圧迫×1 鎖骨の下の胸の高まりの始まりの部分の内側から外側に向かって
圧迫する 4点目が雲門



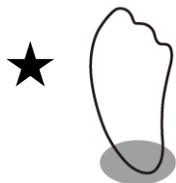
(46)長刮×2 胸の中央を鎖骨の高さから下に向かって5cm位長刮する



※41～46 反対を同様に行う

＜胸部～腹部＞ ＜身体を足先の方に向けて立ち、異側手で行う＞

(47)長刮×2 剣状突起から下に向かって5cm位長刮する



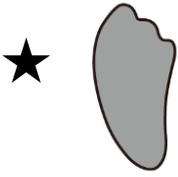
(48)長刮×5 肋骨の下を中央から外側に向かって長刮する
骨にかからないように注意して行う



(49)小刮×2 肋骨の下を中央から外側に向かって小刮する
骨にかからないように注意して行う



(50) 円刮 × 5 おへそを中心にお腹を時計の6時の部分から時計回りに円刮する



(51) 圧迫 × 1 おへそを中心にお腹を時計の6時の部分から時計回りに12点で圧迫する



(52) 圧迫 × 1 腸骨に沿って、内側から外側に4点で圧迫しながら進む



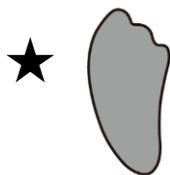
(53) 圧迫 × 1 剣状突起の下からおへそまでを3点で、おへその下を2点で圧迫しながら進む
2点目が中腕、5点目が関元



※47～53 反対を同様に行う

＜腕＞ <立った側の腕を異側手で行う(ストーンの持ち手は変えてもよい)>

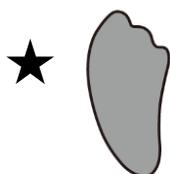
(54)長刮×2 肘から上の外側を上から下に向かって長刮する。3線に分けて行う



(55)小刮×2 肘から上の外側を上から下に向かって小刮する。3線に分けて行う



(56)長刮×2 手の甲側の肘から下を肘から手首に向かって長刮する。3線に分けて行う



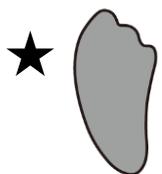
(57)小刮×2 手の甲側の肘から下を肘から手首に向かって小刮する。3線に分けて行う



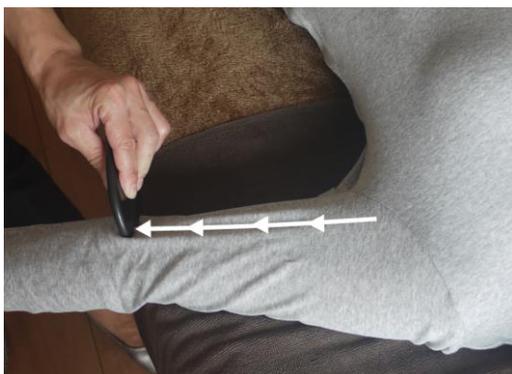
(58) 圧迫 × 1 手の甲側の肘から下を肘から手首に向かって5点で圧迫しながら進む
真ん中のラインだけ行う



(59) 長刮 × 2 肘から上の内側を上から下に向かって長刮する。3線に分けて行う



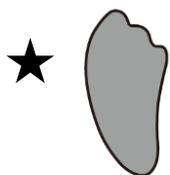
(60) 小刮 × 2 二の腕の部分の小刮する



(61) 長刮 × 5 肘の内側を長刮する



(62)長刮×2 手のひら側の肘から下を手首に向かって長刮する。3線に分けて行う



(63)小刮×2 手のひら側の肘から下を手首に向かって小刮する。3線に分けて行う



(64)圧迫×1 手のひら側の肘から下を手首に向かって5点で圧迫しながら進む



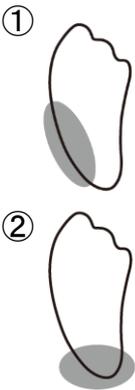
(65) 圧迫×2 手のひらを手首から指先に向かって圧迫する。5線に分けて小指側から行う



(66) 圧迫×1 手のひらの真ん中、労宮を圧迫する



(67) 圧迫×1 手の甲の骨の間を圧迫し、次に水かき圧迫。小指側から行う



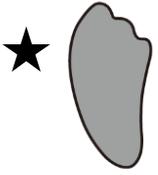
(68) 圧迫×1 合谷を人差し指側に圧迫する



※54~68 反対を同様に行う

＜足前面＞ <立った側の足を異側手で行う＞

(69)長刮×1 太ももを3線に分けて長刮する
外側から1線、2線は上から下に、3線は下から上に行く



(70)圧迫×1 鼠蹊部を内側から外側に4点で圧迫しながら進む



※69,70を1セットとして2回繰り返す

(71)小刮×1 ももを3線に分けて小刮する
外側から1線、2線は上から下に、3線は下から上に行く



(72)圧迫×1 鼠蹊部を内側から外側に4点で圧迫しながら進む

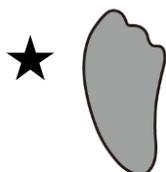


※71,72を1セットとして2回繰り返す

(73) 圧迫 × 1 太ももの外側の中央、胆経のラインを上から下に6点で圧迫しながら進む



(74) 長刮 × 1 膝下の胃経を上から下に長刮する



(75) 長刮 × 1 膝下の内側を下から上に長刮する

- ① 肝経
- ② 脾経
- ③ 腎経



※74,75を1セットとして2回繰り返す

(76)小刮×1 膝下の胃経を上から下に小刮する



(77)小刮×1 膝下の内側肝経、脾経、腎経を下から上に小刮する



※76,77を1セットとして2回繰り返す

(78)圧迫×1 膝下の胃経を上から下に6点で圧迫する



(79)圧迫×1 膝下の内側の脾経を下から上に6点で圧迫する



※78,79を1セットとして2回繰り返す。2回目は胃経を圧迫しながら下りてくる

(80) 長刮×5 足首の前面を長刮する



(81) 圧迫×1 足の甲の骨の間を圧迫し、次に水かき圧迫。小指側から行う



(82) 圧迫×1 太衝を圧迫する



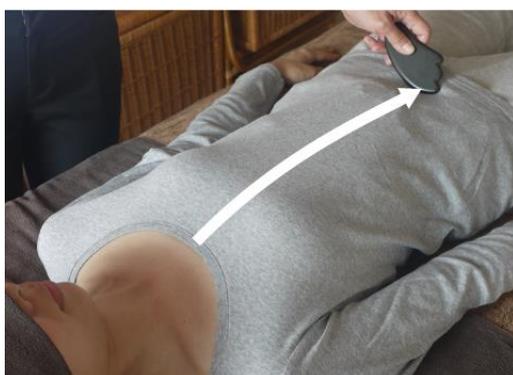
※69～82 反対を同様に行う

【流す】 <左右どちらかに立って行う>

(83) 流刮×1 鎖骨の下を中央から外側に向かって左右流刮する



(84) 流刮×1 胸の中央を上から下に向かって流刮する



(85) 流刮×1 腕を肩から指先に向かって左右流刮する



(86) 流刮×2 足を太ももから指先に向かって左右流刮する



【ヘッドかつさ】 <板を利き手に持ち、頭側に座って行う>

(1)小刮×1 頭の中央の生え際から頭頂部に向かって小刮する
半頭行ったら、もう半頭も行う



(2)長刮×1 頭の中央の生え際から頭頂部に向かって一筆書きに
ジグザグを描きながら長刮する。半頭行ったら、もう半頭も行う



(3)流刮×1 頭の中央の生え際から頭頂部に向かっていききに流刮する
半頭行ったら、もう半頭も行う



②次に、「五臓のチェックシート」に記入いただき、五臓のどこに問題があるかを
確認する(A肝 B心 C脾 D肺 E腎)

五臓体質チェックシート

		年	月	日	お名前	様	
		○よくある △時々ある ×あまりない			○	△	×
A	めまい(回転性)がする						
	おなかの両端がはる						
	口が苦い						
	手足の筋肉やすじが引きつれたり痛んだりしびれたりする						
	目が疲れやすかったりまぶたがケイレンしたりする						
	涙がでやすかったり、目が乾いたりする						
	爪の異常がある						
	胸の圧迫感や喉のつかえ感がある						
	緊張や興奮するとトイレが近くなる						
	イライラしたり怒りっぽくなったりする						
B	ドキドキ(動機)がしやすい						
	息切れしやすい						
	急に不安になったり、精神的に動揺しやすい						
	胸がつまるような感じになりやすい						
	心臓のあたりに違和感(重い・だるいなど)がある						
	腕の内側が痛んだり、だるかったりする						
	物忘れしやすい						
	舌のあたりが痛い						
	手足が冷えやすく暖まりにくい						
	夢をよく見る						
C	食後におなかのはる						
	食後におなかの気持ち悪い						
	おなかや腸がグルグル鳴る						
	食欲がない						
	胃やおなか痛くなったり、下痢しやすい						
	内臓の下垂や痔、脱肛がある						
	手足や全身がだるい						
	げっぷやしゃっくりがしやすい						
	唇が乾燥したり、つやがない						
	歯を磨くと出血したりする						
D	呼吸がゼイゼイしたり、呼吸がしにくい						
	痰がからんだり、ねばったりする						
	喉が痛くなったり、腫れたりする						
	咳やくしゃみがでる						
	鼻が詰まったり鼻水がしやすい						
	鼻炎がある						
	喘息がある						
	産毛が濃い						
	皮膚に異常がある						
	声に力がでない						
E	肌が乾燥したり、ハリがない						
	髪が抜けたり、つやがない						
	尿の量や回数が多い、または少ない						
	物覚えが悪い						
	耳鳴りがする						
	足腰がだるい						
	長く立っていると足腰が痛くなったり、疲れたりする						
	尿に勢いがなかったり、出が悪かったりする						
	足がむくみやすい						
	音や声が聞き取りにくい						

図1-2 五臓体質チェック表

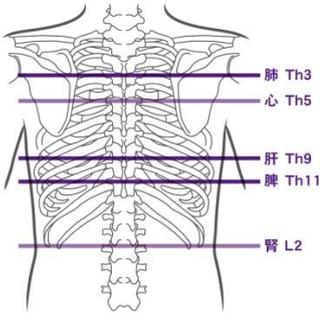
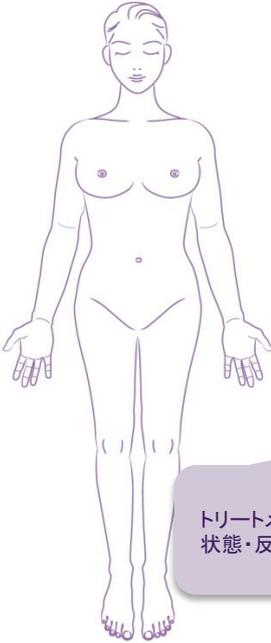
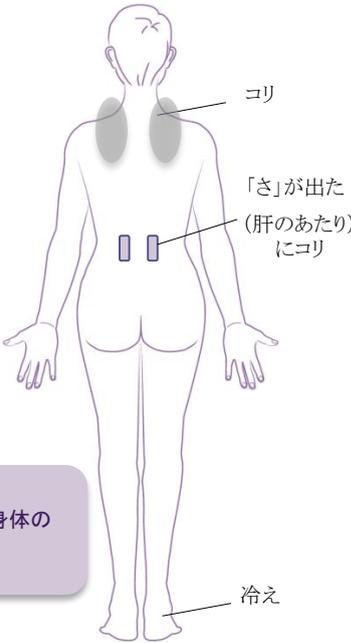
コース 温かつさ 〇分コース	
カウンセリング情報記入欄	
<p>仕事が忙しいのと、人間関係のストレスがたまってイライラしやすい。 PCを使う仕事なので目が疲れやすく、首・肩もこっている。 最近寝つきが悪い</p>	
カウンセリングで得たお客様の情報を記入	
	
	
<p>トリートメント中に把握したお客様の身体の 状態・反応のでたところなどを記入。</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ・首、肩のコリ ・肝のゾーンに薄く「さ」が出た ・足が冷えていた 	

図1-3 カウンセリングシート記入例

- カウンセリングシートの項目以外にも睡眠時間、睡眠状態、食事の内容、味の嗜好、嗜好品、マッサージ経験の有無、自宅でのお手入れ方法、運動をしているか、趣味などを聞いておくことによりお客様を把握することができ、アフターカウンセリングに活かします。必要事項を見極めて、お聞きしておきましょう。
- 背中への施術を行った時に、どのあたりに反応(コリ、凹凸など)がでていたのかを把握する

ここまでの情報を合わせて五臓のどこに問題があるのかを考察する

<アフターカウンセリング>

- 施術中に把握した反応のあった場所や、東洋医学的な身体の状態をお伝えする
- 通常のアドバイスはもちろん、東洋医学的に生活で気を付けなければいけないこと、薬膳の考え方からおススメの味や食べ物をご紹介します。

アフターカウンセリングシート

20XX 年 XX 月 XX 日 お名前 かつさ 京子 様 担当 ○○

施術で気をつけたこと	施術中、気を付けたことを記入
<ul style="list-style-type: none"> ・カウンセリングの時のお話で、ストレスがたまっているとのことだったのと、五臓チェックシートでも肝が出たので、肝臓のラインを少し多めに刺激した ・寒くないようにブランケットをもう1枚お掛けした 	
気をつけた経絡	気を付けた経絡に色を付ける
<p>手太陰肺経 手厥陰心包経 手少陰心経</p>	<p>手陽明大腸経 手少陽三焦経 手太陽小腸経</p>
<p>足太陽膀胱経 足陽明胃経</p>	<p>肝を多めに 施術</p> <p>足厥陰肝経 足太陰脾経 足少陰腎経 足少陽胆経</p>
問題のあった臓腑に合った生活、食事などをアドバイスする	
<p>アドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パソコン疲れもあると思うが、目と肝が目と関係していることをお伝えして、目の周りのかつさだけでも週2、3回行っていただくようおすすめした。 ・施術をして、足がとても冷えていたので足の裏のかつさと、肝に問題があるようなので、足の肝経のラインをお教えしてその部分にかつさをさせていただくようおすすめした。 ・肝にいい酸味と肝にいいセロリを一度に取れるのでセロリのピクルスを食べていただくようおすすめした。 	

図1-4 アフターカウンセリングシート記入例

五臓体質チェックシート

年 月 日 お名前 様

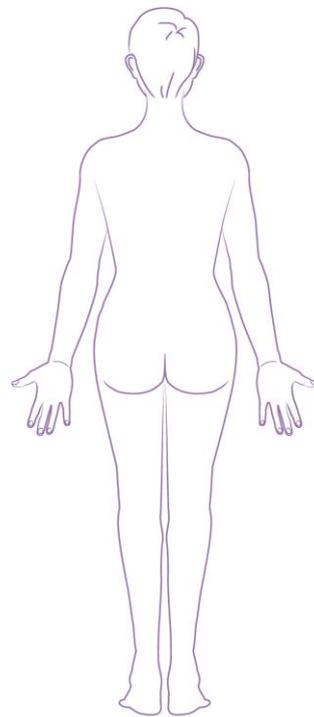
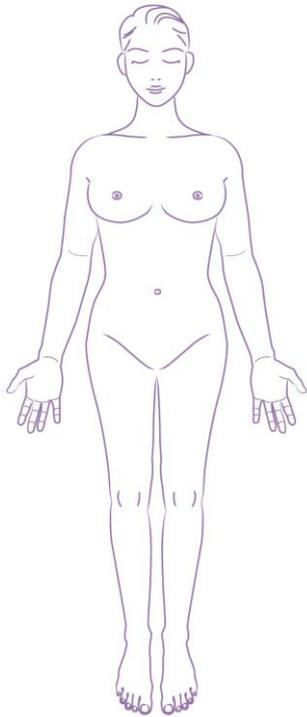
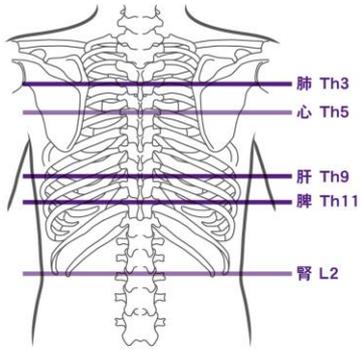
		○よくある	△時々ある	×あまりない	○	△	×
A	めまい(回転性)がする						
	おなかの両脇がはる						
	口が苦い						
	手足の筋肉やすじが引きつれたり、痛んだりしびれたりする						
	目が疲れやすかったり、まぶたがケイレンしたりする						
	涙がでやすかったり、目が乾いたりする						
	爪の異常がある						
	胸の圧迫感や喉のつかえ感がある						
	緊張や興奮するとトイレが近くなる						
	イライラしたり怒りっぽくなったりする						
B	ドキドキ(動機)がしやすい						
	息切れしやすい						
	急に不安になったり、精神的に動揺しやすい						
	胸がつまるような感じになりやすい						
	心臓のあたりに違和感(重い・だるいなど)がある						
	腕の内側が痛んだり、だるかったりする						
	物忘れしやすい						
	舌のあたりが痛い						
	手足が冷えやすく暖まりにくい						
	夢をよく見る						
C	食後におなかをはる						
	食後におなかが悪臭がする						
	おなかや腸がグルグル鳴る						
	食欲がない						
	胃やおなかが悪くなったり、下痢しやすい						
	内臓の下垂や痔、脱肛がある						
	手足や全身がだるい						
	げっぷやしゃっくりがしやすい						
	唇が乾燥したり、つやがない						
	歯を磨くと出血したりする						
D	呼吸がゼイゼイしたり、呼吸がしにくい						
	痰がからんだり、ねばったりする						
	喉が痛くなったり、腫れたりする						
	咳やくしゃみがでる						
	鼻が詰まったり鼻水がでやすい						
	鼻炎がある						
	喘息がある						
	産毛が濃い						
	皮膚に異常がある						
	声に力がない						
E	肌が乾燥したり、ハリがない						
	髪が抜けたり、つやがない						
	尿の量や回数が多い、または少ない						
	物覚えが悪い						
	耳鳴りがする						
	足腫がだるい						
	長く立っていると足腫が痛くなったり、疲れたりする						
	尿に勢いがなかったり、出が悪かったりする						
	足がむくみやすい						
	音や声が聞き取りにくい						

年 月 日 お名前

様 担当

コース

カウンセリング情報記入欄



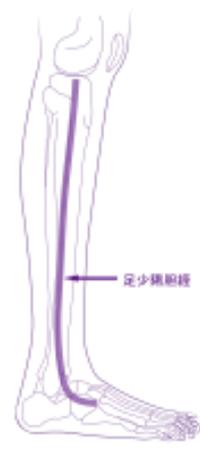
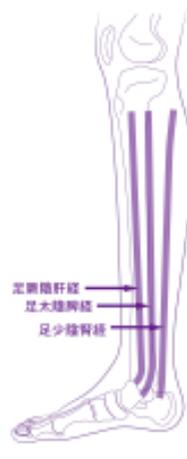
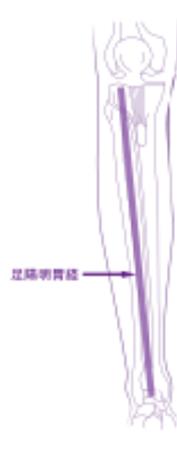
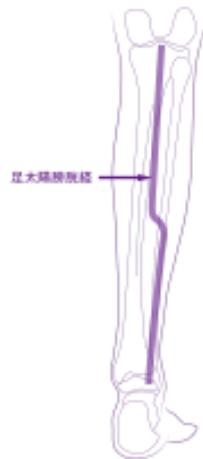
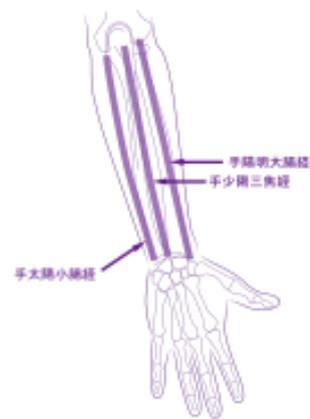
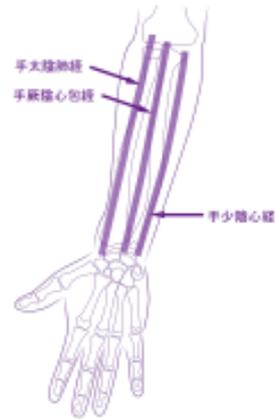
アフターカウンセリングシート

年 月 日 お名前

様 担当

施術で気をつけたこと

気をつけた経絡



アドバイス

かっさ通信講座
温かっさセラピストコース

ON2013120101

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。