

心と体の

メンテナランス

今月のテーマ・マッサージの効用

ツボの概念に基づくと東洋式 筋肉学などが基礎の西洋式

Q マッサージの起源は？

A 中国最古の医学書「黄帝内経」に、東洋式マッサージの原型が記されています。編纂は紀元前200年とも2500年ともいわれます。「医学の父」ヒポクラテス(紀元前460〜370年)も、「医師たるものは医療についてのあらゆる学理とともに、マッサージも習得せよ」と言うほど、マッサージの効用を高く評価していたそうです。

Q 東洋式と西洋式マッサージの特徴は？

A マッサージを大きく分けると、東洋式マッサージと西洋式マッサージに分けることができます。

す。いずれも、体の免疫力を高める効果があります。

A 東洋式マッサージは、東洋医学に基づいて人間の体を陰陽五行に分け、それぞれの気の経脈に沿って、ツボを指圧したり、指でぼんぼん体を押していく推拿(すいな)などの方法で気の流れを良くし、体のバランスを整えます。経脈の「駅」に例えられるツボという概念は、東洋医学のもので、鍼(はり)治療もツボのコンセプトを使っています。

またために発生した凝りを和らげ、解毒を促します。結果的に痛みを緩和し、関節の可動範囲を広げます。

Q さらに、西洋式マッサージでは自律神経の副交感神経を刺激します。人間の体には、緊張しているときに刺激されている交感神経と、リラクセスしたり食後に食べた物を消化しているときに働く副交感神経があり、マッサージで副交感神経を刺激することはストレスの軽減に役立ちます。

Q スウェディッシュ・マッサージとは？

A スウェーデン人が編み出したとされる最もポピュラーな西洋式マッサージで、19世紀にアメリカ人の兄弟医師によって、ニューヨーク市を中心に全米に広がりました。リラクゼーション効果が高いソフトなマッサージで、オイルを使うのが特徴です。筋肉をスライドさせる、もむ、たく、摩擦を起こすなどの手技があります。

Q デイープティッシュ・マッサージとは？

A 筋組織は、大きく分けて「表層筋」と「深層筋」に分かれます。体の奥で中心部分を支えている深層筋にまでアプローチするのが「デイープティッシュ・マッサージ」です。

Q リフレクソロジーとは？

A リフレクソロジーとは、足裏マッサージというのにはピラミッドの時代からありましたが、リフレクソロジーは1910年ごろにアメリカで開発された概念で、反射療法とも呼ばれるセラピーの方法です。

Q 足の裏、手のひら、耳には、それぞれ内臓やホルモン分泌器官などに対応する「反射区」があるという前



秋山祥子

ニューヨーク州発行のマッサージ・セラピー免許を持つ。米国リフレクソロジーボード認定/米国アロマセラピー認定マッサージセラピスト。短期大学 Swedish Institute 卒業。筋肉学・神経学・運動生理学などの視点から、体の痛みを和らげるアロマ・デイープティッシュ・マッサージやリフレクソロジーを提供する。

提の下に、その反射区をもみほぐすことで、それぞれの反射区に対応する内臓などの機能を本来の状態に戻すことを助け、自然治癒力を高めます。

リフレクソロジーは中国から来たものだと思っている人が多いと思いますが、反射区概念は、東洋医学のツボの概念とは全く異なるものです。

※次回は、病氣治療におけるマッサージの効用についてです。

INFORMATION

Shoko Akiyama Massage Therapy Studio
138 W. 15th St.
(bet. 6th & 7th Aves.)
TEL: 917-345-1340
www.shokomassage.com