

12/9 大学教員より聴く！からだと健康・医療のアレコレ耳より講座

◎講座内容

①東洋医学の基礎知識

②体をいたわる「軽擦法（けいさつほう）」

③日常の癒しのための体にめぐる「ツボ」について学びました。手のマッサージに使うツボ、合谷（ごうこく）や労宮（ろうきゅう）を押すと、痛みを感じることから自身の疲れを実感しました。手爪の生え際にあるツボである井穴（せいけつ）を押すことで血流が良くなると学びました。受講生は2人ずつ組になり、お互いにマッサージし、非常に気持ちの良い体験でした。

④最後に"もしもしかめよ～♪"の歌を歌いながら、自身の手と腹部のマッサージを行いました。歌を使うと楽しく継続性があることを体感しました。

◎受講生の様子

熱心に講義を聴き、実技では一生懸命に自身の手指や頭、顔をマッサージしました。オイルを使う際には、長袖を肘までまくり上げて行いました。全員が講座のテーマである「健康長寿」を目指していることを感じました。

◎感想

講義で学んだ東洋医学の知識と技術を毎日実行し、家族にも共有したいと考えます。自律神経に関する本を読んで知ったことは、副交感神経を活発にするために体へのマッサージが有効であるということです。また、年を重ねると副交感神経が不活発になり、イライラや病気になりやすいことも学びました。

