

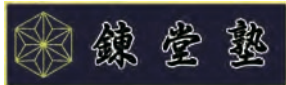
あとがき

今エマージェンシー・エクササイズが必要で
私たちは、天災、事故などあらゆる生命の危機
に直面したとき、身体の深部に想像がつかない
ほど身体のなかに緊張を引き起こします。

この緊張は、精神を揺るがし自己の理性を失わ
せるほどのダメージを与えます。このダメージ
からの回復は、表層的なマッサージや指圧では
効果がなく、精神的なカウンセリングさえも届
きにくい領域です。唯一、その緊張を解くには
身体の中心にある中心軸と言われる部分を「ほ
ぐす」「のぼす」「ゆるめる」を行うことです
私たちの学んだ天城流湯治法の天健躰操には、
身体の中心軸を整える方法があります。想像を
超えた災害が自分の身に降りかかる時代を迎え
このエマージェンシー・エクササイズを覚え、
自身の身体を守って欲しいと思います。

2011年4月

呼び掛け組織



zerology

AOI CORP.

事務局



医療法人社団 あおい会 shien@aoi-med.org
ヒューマンセンター研究所 tel 03-3785-7071

エマージェンシー・エクササイズ ガイドブック

このガイドブックは

誰でも、何処でも、簡単に

身体の痛み、コリ、違和感を

大きく緩和する方法を案内しています

身体の辛い部分を緩和する

腱を「のぼす」

筋肉を「ほぐす」

骨と筋肉を「ゆるめる」

三つの方法を覚えて

あなたの身体を休めて下さい

EMERGENCY EXERCISE GUIDE BOOK



階段を降りるときに
着いたとたんに
ズキンと痛む
その巻

階段を降りるときについたとたんにズキンと痛む痛みはアキレス腱が硬く癒着しているのが原因。手の親指でアキレス腱を「ゆるめる」ように押しほぐす、ふくらはぎの近くまで押しほぐすが、揉んではいけない。



階段を降りるときに
着いたとたんに
ズキンと痛む
その巻

足の外側からもアキレス腱を緩める。親指でアキレス腱を引き上げるように引きほぐす。その場合、両手の人差し指や中指は骨に沿って動かす。

指や腕に力が入らない場合の

「さする」「ゆるす」手当て法



アキレス腱を押しこむようにさする。



アキレス腱を引き上げるようにゆるす。

指や腕に力が入らない場合の

「さする」「ゆらす」手当て法



歩くたびに
膝の真ん中が痛む

歩くたびに膝の真ん中が痛むこの痛みは、ふくらはぎの真ん中に滞りがある、筋肉を萎縮させてしまっていることが原因。深い呼吸をしながら指で押し込む。



ふくらはぎと骨との間を離すようにさする。



立っているだけで
膝の周りが痛む

立っているだけで膝の周りが痛いときは、膝と大腿骨の半分位のところに原因があり、筋肉と骨と腱が癒着している。両手の親指で大腿骨に癒着した筋肉をゆつくりと引き離すように押し下げる。



手のひらで膝の上部を前後にさする。



右肩のコリと
違和感がある場合



右肩は小腸のストレスなのでまずは小腸の部分โดยตรง指でやさしくほぐしていく。これだけでも肩コリは緩和される。右腕の肘から手首にかけての10cm位が小腸の系統で押してみると痛むこの部分を骨から外すようにゆるめると肩コリは解消される。



左肩のコリと
違和感がある場合



左肩は大腸のストレスなので大腸を直接押して柔らかくする。大腸の部分はおへそ左斜め15cmぐらいの所を手や指で押しほぐす。左腕に大腸の系統があり、肘から手首にかけて10cmぐらい骨から外すようにほぐす。



首の痛みを
緩和する
その式

改善したい首が左側だったら左手首を右の親指と人差し指でしっかりつかむ。

首の痛みを
緩和する
その式



左手を動かさないうでつかんでいる手で手首をほぐすようにゆっくりと回す。



左手を動かさないうでつかんでいる手で手首をほぐすようにゆっくりと回す。



ねじ回す。



手首をつかんだまま手首をなるべくゆっくり回す。逆回しも行う。



ねじ回しながら握っている手を下げていく。



首の痛みを
緩和する
その参

首の横の痛みや重さは親指の延長線、図の部分の骨の所にある細い腱が癒着している、その部分を親指の爪の先で骨から引き離すようにゆるめていく。

首の横の重さと痛みは軽減される



後ろ側の頸椎の痛みは小指の延長線上にある骨に細い腱が癒着している。爪先でやさしく骨からゆるめるように引き離すと、頸椎のうしろ側の重さと痛みは軽減される

指や腕に力が入らない場合の

「さする」「ゆるす」手当て法



親指のつけねから、ひじに向かって親指でさする。



小指の延長線上の手首から、ひじに向かって親指でさする。



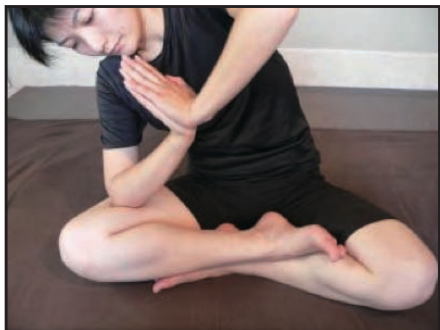
指や腕に力が入らない場合の

「さする」「ゆらす」手当て法



ももの内側をなるべく強めにさする。

膝から股関節にかけて筋肉を骨から引き離すように
「ほぐす」と痛みは緩和される



図のように手を合わせ肘で押すとあまり力を使わな
いでほぐす事ができる

指や腕に力が入らない場合の

「さする」「ゆらす」手当て法



ぎっくり腰の
症状がある場合

両手の指で押しこむように「ほぐす」この部分が滞り痛んだままでおくとぎっくり腰になってしまう。押しすぎて痛い場合はぎっくり腰になってしまう前にほぐしておく。ぎっくり腰には、ここをほぐすと回復が早い



手で押しこむようにさする。



ヘルニア
坐骨神経痛
脊柱管狭窄症の
症状がある場合

くるぶしと踵の間によく見ると、膨らんでいるところがある。この部分の滞りによってこの腰痛の症状が起きる押すとかかりきつい痛みが走るが、両手の親指を使って優しくゆつくりとほぐす



親指で押しこむようにさする。