

# いちりん通信

No.18

## なぜマッサージで治るの？



どんな病気やどんな症状であれ、病んでいるところに手を当てられると、私たちは「気持ちいい」と感じます。これが「手当て」の基本です。

では、なぜマッサージで手を当てられると症状が軽くなり、治っていくのでしょうか？

### その1 手からはいろいろなものが出ている

一般に知られているだけでも、手からは赤外線や磁気、熱などが発せられています。これを東洋医学では「気」と総称しています。

そんな「気」の源である手を当てられるから、「気持ちいい」と感じるわけです。ここがマッサージ機と大きく違う点です。

### その2 脳が「違い」を感じる

さて、手を当てられた皮膚や筋肉、内臓には血流が一気に流れ込み、緊張が解けていきます。それとともに細胞が活性化され、機能を回復させる物質が次々と患部へ入ってきます。その時私たちの脳は「気持ちいい」と感じ、それまで感じていた「不快」の感覚と「快」の感覚との「違い」を、無意識的に認識するのです。そしてその違いを少しだけ意識下に持っていく。

この一連の過程を繰り返し行うことで、刺激（手当て）から反応（快）までの時間を短くしていくことができます。そうなれば、自分で自分を治していく「自己治癒」も、自然にできるようになります。

### その3 上手なマッサージ師とは…

上手なマッサージ師とは、どんな人でしょう？

それは、繊細で温かい手を持つ人です。柔らかく触れ、柔らかく動かす。時には手を当てるだけで気が巡り、滞りが解消し、十分な効果を上げることができます。

マッサージとは、様々な手技療法の総称です。グイグイと力づくで揉むマッサージなんて、もはや時代遅れなのです。 (F・K)

