

東京医療専門学校における 指圧指導法

第1回 呉竹指圧の歴史と特徴

治療室ホスピターレ院長・東京医療専門学校講師 おかもとまさのり 岡本雅典

創始者は榊原豊

呉竹学園は1926年（大正15年～昭和元年）「東洋温灸医学院」に始まり、現在創立85周年を迎えている。

呉竹指圧の創始者の榊原豊先生（昭和4年5月生）は、昭和43年3月に学校法人呉竹学園東京高等鍼灸学校鍼灸マッサージ科を卒業し、昭和48年4月より本校の非常勤講師として指圧実技を担当することとなった。

指圧の指導に対する情熱は熱く、自らを「鬼のバラ、シゴキのバラ」と称する程であったが、気さくで人情味溢れる人柄もあって、教員や生徒からは「バラ先生」の愛称で慕われていた。

また、トレードマークのセルのメガネと口ひげが印象的な様相で、ユーモア溢れる話ぶりが

生徒からの人望を集め、本校の名物講師として27年間に渡って指圧実技の指導を担い、70歳の定年まで勤め上げ、平成12年3月に勇退された。筆者も師の教えを受けた1人である。

師の前任は女性の教員であったそうだが、引き継ぎがなく、当時、学園で使用していた指圧実技教科書は5～6ページ程度で、内容も手指の使い方のみ（例えば「爪を立てて押圧してはいけない」といった程度）で、身体の各部位への指圧手順などには触れていなかったことから、担当教員が替わる度に指導内容が変わっていたことが伺い知れる。

そこで師が一から「呉竹学園の指圧」を作り上げることになった。学校が四谷（よつや）にあることから、師は在職中これを「四谷の指圧」と呼んでいた（注：「呉竹指圧」と呼んでいるのは2代目の筆者で、師の後任を拝命した後のことである）。

師が講師になってからの数年間は、指圧の手順をすべて板書し、それを学生がノートに写してから、お手本を見て、メモを取り、そして練習に入ったという。

「呉竹指圧」は「榊原先生の手技」に「厚生省教本の手技」を改良して織り交ぜたものである。

Profile

1969年東京都生まれ。1993年日本大学法学部政治経済学科卒業。1996年東京医療専門学校鍼灸マッサージ科卒業、はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師免許取得。1998年東京医療専門学校鍼灸マッサージ教員養成課程修了。教員資格を取得し、同校講師を務める。2004年東京・立川に「治療室ホスピターレ」開業。



居酒屋で治療に関し熱弁を振るう榎原豊先生

師が以前弟子入りしていた指圧治療院は「テコの原理」を多用していて、圧を体の深部までしっかり浸透させることが可能な指圧を行っていたとのことである。

また、日本指圧師会発行の指圧史によると、いわゆる『厚生省教本』とは、昭和30年の『あん摩師・はり師・きゅう師・柔道整復師法』の改正を期に、当時『届出医業類似行為者』として営業許可を与えられていた者に対して、『あん摩師』たる身分免許の取得を促すための『厚生大臣指定講習会』で用いたテキストであった。正式には「指圧の理論と実技」という名の書籍である（注：発行当初は表紙に「厚生省医務局医事課編」と記してあったが、後に「芹澤勝助著」と表記するようになった）。

師が当時の上司からこの書籍を渡されたのは在職してから2～3年後とのことで、都道府県知事の資格試験制度での実技試験において高い合格率を保つべく、この書籍に掲載されている手技を織り込むよう要請があったという。

そういった背景もあって、師が修行時代に会得した「テコの原理を多用した手技」に「厚生省教本に掲載されている手技」を織り交ぜ、多

数の患者を連続して指圧しても、術者の身体に疲労が溜まりにくい指圧技術に改良して組み立てたのが「呉竹指圧」である。

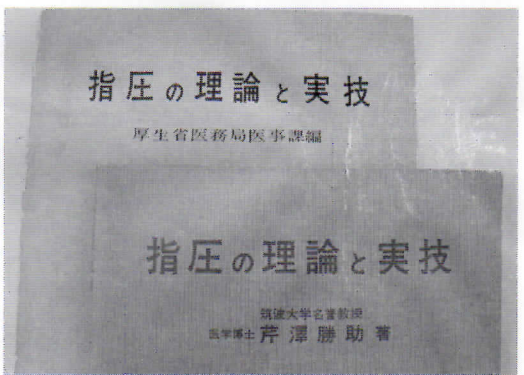
呉竹指圧の完成年月日については、公式な記録が残っていないが、昭和51年8月『写真で見る実技書』を学生有志が独自に作成しており、師によるとその書籍における指圧実技部分の掲載内容は、現在の呉竹指圧そのものであったという。

師が『厚生省教本』を手にしたのが、昭和50～51年と記憶していることからしても、この頃に呉竹指圧が完成したと考えて良い。

『写真で見る実技書』がきっかけとなって学生の要望が高まり、その数年後「あん摩・マッサージ・指圧 <実技編>」(学校法人呉竹学園編・初版年月日不明)が完成したという。

それは、あん摩・マッサージ・指圧の3種類の実技内容がイラスト付きで1冊にまとめられた実技教科書で、指圧部分は39ページと大幅にボリュームが増えた。

現在はこの実技教科書を、東京医療専門学校・呉竹鍼灸柔整専門学校・呉竹医療専門学校の3校において呉竹学園統一実技教科書として使用している。平成20年3月には、イラスト部分を



いわゆる「厚生省教本」(医歯薬出版)

写真に変える改訂を行ったが、手技の内容は変えていない（注：あん摩実技に関しては増補した）。

世界に広まる呉竹指圧

平成20年度からは、「日仏交流指圧実技研修会」としてフランス指圧協会会員を招き、呉竹指圧が最も得意とする「テコの原理を多用した側臥位の指圧」や「運動操作」を中心とした5日間の集中プログラムを実施している。

第1回目は平成20年7月、第2回目は平成21年7月に実施、第3回目は平成23年4月に開催予定である。

また、筆者は平成22年8月に渡仏し、4日間の集中プログラムにて呉竹指圧をフランス人指圧師達に披露し、指導してきた。通訳の方の事情もあって平成24年の開催が難しく、次回は平成25年8月に渡仏する予定である。

教育システム

筆者が在職している学校法人呉竹学園東京医療専門学校でのあん摩・マッサージ・指圧実技教育は以下のように実施している（表1参照）。なお、通年科目は40回で、1コマ90分間の授業時間である。

あん摩実技と指圧実技に関しては、まず畳の

上での授業で基本型を養ってから、ベッドでの授業に移行するよう組み立てている。その理由は、ベッドで一通りの技術を身につけた者が、畳の上で施術しようとしても、なかなか圧が入らないが、畳の上でしっかりと基本を身につけた者は、どんなサイズのベッドにでも即応用が利くからである。また、高齢化社会における在宅での施術の需要の高まりから、家庭の居間において、薄手の布団または薄手のマットレスなどの上でのあん摩・指圧技術が必要であるということも挙げられる。

学内試験については、1～2学年では各手技にて期末試験を、最終学年では実技総合試験を実施している。

本校では、特定の手法療法に偏ることなく、バランス良く実技の時間を配当しており、卒業後の就職に影響が出ないよう配慮している。

なお、榊原先生が在職していた時代は、あん摩マッサージ指圧単科を設置していたが、現在は鍼灸マッサージ科（本科）と鍼灸科（専科）の設置となっている。

筆者は師の定年退職の2年前に、1年間に渡り「鍼灸マッサージ科（本科）2年生の指圧実技」の助手を務め、その1年後の平成12年4月から後任となった。

表1 東京医療専門学校におけるあん摩・マッサージ・指圧実技教育要綱

年次	授業・実習内容	授業回数	備考
本科1年	あん摩実技	週1回（通年）	畳使用
	マッサージ実技	週1回（通年）	いすまたはベッド使用
本科2年	あん摩実技	隔週1回（通年）	ベッド使用
	マッサージ実技 指圧実技	隔週1回（通年） 週1回（通年）	いすまたはベッド使用 畳使用
本科3年	あん摩マッサージ指圧の複合手技	週1回（通年）	ベッド使用 ※一部で畳使用

※上記はあん摩マッサージ指圧臨床実習を含む

呉竹指圧の特徴

●押圧の3原則

1. 垂直圧の原則
2. 持続圧の原則
3. 集中の原則

1～3は、いずれも重要な事項であるが、1の垂直圧の原則は特に重要で、圧に最も無駄がなく、効率的に身体の深部に圧を浸透させることが可能となる。そこで本校では指圧実技の授業の際、垂直圧をかけるための「型」を最も重要視している。

また、呉竹指圧には「押圧」のみならず臨床で有用な「運動操作」も豊富に含まれていることも付け加えておく。

●正しい「型」を実践するための3要素

1. (術者の) 立ち位置
2. (術者・患者の) 姿勢
3. (術者の) 体重移動の方向と量

上記1～3の3要素を正確に決めて「垂直圧」をかけるのが指圧の奥義である。

●疲れにくい指圧を行う為の5カ条

術者の体に負担がかからないような指圧を行うには以下の5カ条を踏まえる必要がある。

その1:「テコの原理」や「地面反力」を多用すること

術者の筋疲労を最小限に抑えるために重要である。地面反力とは地面を蹴ることによって得る反発力である。テコの原理と地面反力を上手く使いこなせば、小柄で体格に恵まれない女性

でもしっかりとした浸透圧をかけることが可能となる。

※体重移動を伴わず上肢の動きでテコの原理を応用する手技もある

肩上部の母指圧



「総指伸筋」の誤り

前腕部（長指伸筋）の母指圧

押手は左手で、重ね手が右手の両母指重ね圧になっている。ここでは、体重移動はせずに、左右の肩の高さを揃えつつ押手を回内させることによってテコの原理が発生している。

【漸増圧時（押手を回内させる）】

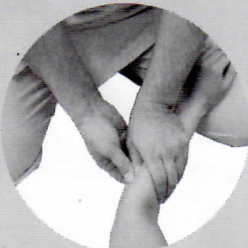


〈手さばき（左手が押手）〉

圧をかける前



持続圧の状態



【持続圧時（押手を回内させた状態を維持）】



押手を回内させた際に押手側の肩が高くなってしまうとテコの原理は崩れ、圧がひん抜ける

その2：左右の肩の高さを揃えて「腰に負担がかからない姿勢」を取ること

腰椎の主な動きは屈曲（体幹を前かがみにする）と伸展（体幹を後ろに反らす）である。左右の肩の高さが異なると椎骨の並びにねじれが生じ、椎間関節部における機械的ストレスが増大し、椎間関節性の腰痛を招く（注：左右の肩の高さを揃えないほうが圧をかけやすい手技も一部あるが、そういった手技では頻繁な体重移動を伴わないようにしているので、椎間関節に機械的ストレスがかかりにくい）。

背部2側線（脊中起立筋）の母指圧



術者の椎間関節への負担を減らすべく、左肘を曲げて左右の肩の高さを揃えている

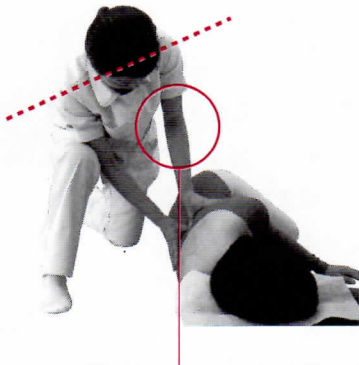
その3：「安定した持続圧をかけるための姿勢」を取る

術者の体が不安定であると、全身に余計な力が入り、筋疲労が蓄積する。

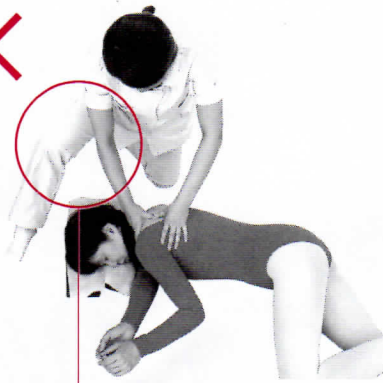
肩甲骨内縁の母指圧



立膝の内側に押手(右手)側の肘が密着しているため、持続圧が安定している



左肘が伸びてしまっているため、術者の左右の肩の高さが狂い、術者の椎間関節に機械的ストレスがかかっている



立膝と押手(右手)側の肘が離れてしまっているため体が不安定になり、押手が震え、持続圧が安定していない

**下肢の運動操作（腹臥位）
における大腿伸筋伸展法**



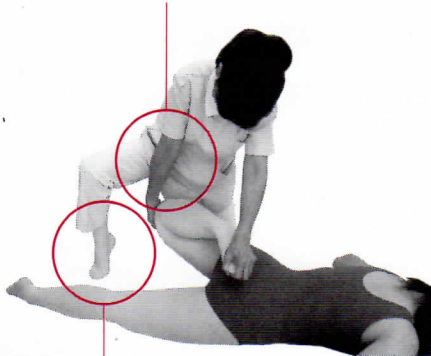
術者の上肢が大腿部の内側に密着しているため、上肢が震えず持続圧が安定している



術者が踵で床をしっかりと踏み込んでいるので、体が安定している



術者の右上肢が大腿部の内側に密着していないため、右上肢の筋力に頼った操作となっており、不要な筋疲労が発生し、右上肢が震えて持続圧が不安定になっている



術者の踵が床から離れているため、右下肢が震え持続圧が安定していない

その4：体重移動の量を必要最小限にすること
指圧は足を使って体重移動するので、術者の下肢が疲れないような工夫を施すことが大切である。

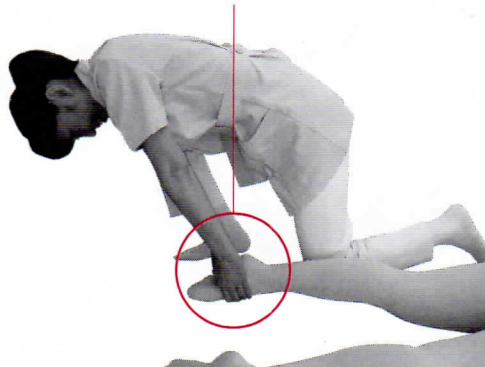
足底正中線の母指圧



術者の下肢の疲労を最小限に留めるべく、手首を尺屈させることによって体重移動の量を必要最小限にしている



手首を尺屈させていないので、垂直圧をかけるために体重移動の量が多くなりすぎて、前のめりの姿勢となり、術者の下肢や背筋に不要な疲労が発生している

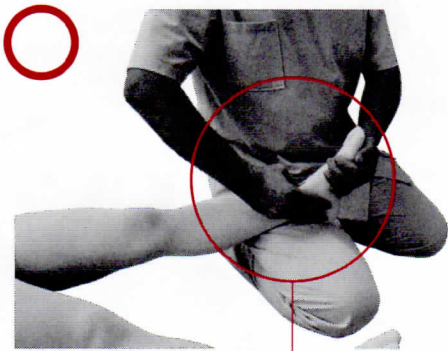


その5：術者の下肢の動きを封じたまま、中腰姿勢を取らないようにすること

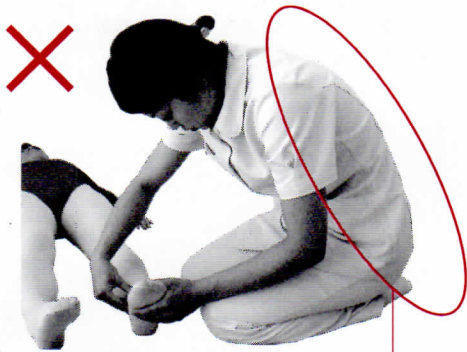
背部から腰部にかけて筋疲労が蓄積し、筋筋膜性腰痛を引き起こしやすくなるからである。
※その他にも、疲れにくい指圧を行うコツは多々あるが、身体各部位への指圧法の中で折々触れていく。

足関節前面部の母指圧

以上のような観点から、正しい「型」を修得



患者の足関節部を大腿部にのせ、施術部位を術者に近づけることにより、中腰姿勢にならないようにしている



施術部位が術者から遠いため、中腰姿勢となり、背部から腰部にかけて不要な筋緊張が発生している

するよう学生には厳しく指導している。筆者の担当する実技試験においては、そのような観点から採点基準を定め、自己流で指圧しても点数が取れないような仕組みにしてある。ただし、本校の本科では、1年間かけて指圧実技教科書を一通り学習するようになってはいるが、その他の手技療法や「はり実技」「きゅう実技」も履修しなければならないため、指圧専門学校のようには贅沢に時間をかけることはできない。

そこで上述のような「正しい『型』を実践するための3要素」と「疲れにくい指圧を行うための5カ条」を明確にし、学生に効率良く学習して貰えるよう工夫している。

次回からは、身体各部位への指圧技術の指導法を写真付きで解説していく。

(次回へ続く)