

Case study ①

腸を動くモードにしてリンパや血流も活性化させる

やさしい圧で自律神経を整える

本来の動きを取り戻す腸セラピー

免疫に関係する主要な臓器である「腸」。そのトラブルの中で、最も多い悩みは便秘です。

養腸家でセラピストの真野わかさんは、便秘改善と免疫力アップを目的とした腸セラピーを行っています。

「腸の自然な動きをサポートする」という、その理論とテクニックを伺いました。

取材・文◎水原敦子



「吸収」の小腸、「排泄」の大腸
一括りに出来ない異なる働き

体温が上がると免疫力は高くなります。全身に備わる免疫細胞のうち、6割以上が腸に集中しています。腸が温かくなると免疫細胞は活性化し、免疫力がアップします。花粉症やさまざまな不定愁訴が「腸を整えるとラクになる」と言われるのはこの理由から。それほど重要な臓器でありながら、意外と知られていないのが腸なのです。

「腸は『小腸』と『大腸』に大別できます。小腸は多くの免疫細胞が存在し、食べたものの栄養素を取り込む働きがあり、一方の大腸は、多くの腸内細菌が住み、食べ物のカスなどの不要物を材料に便を作り、体外に排泄する働きをします。一口に腸と言っても、インプットの小腸とアウトプットの大腸があり、異なる働きをしています」

便の状態で健康チェックができるのは大腸だけ。便秘でもないのに、肌荒れや生理痛、冷え、よく風邪を引くなどの不定愁訴は、免疫の要である小腸

基本は、小腸～大腸の順で行い、「腸の硬さや張りを取り除きながらほぐす」。緊張が強く交感神経優位である腸を、心地よい刺激で温めながら本来の動きに近づける。腸が温まると免疫機能が活性化し、腸内環境も改善。

免疫力を高める腸セラピーの施術



7 右腸骨の内側にある盲腸部から、上行結腸、横行結腸、下行結腸、S状結腸と、手のひらを使って大腸を丁寧にトレース。途中で圧が抜けないよう圧迫



4 小腸の中心部分、へその左横、左下、真下、右下、右横の5点を押圧・揉捏刺激でほぐす。手を重ねた状態でスーッと押さえ、押し揉む。指は立てずに指の腹を使うこと



1 オープニング クライアントの右側に立つ。お腹に両手を重ね、手の重みを伝える。言わば「腸への挨拶」。その後、お腹を数回なで、安心感を与えつつ肋骨や腸骨の形状を把握



8 S状結腸で手の向きをへそ方向に変え、手根を用いて小さく時計周りに押圧刺激。両手を重ねたまま、へそに向かって圧を少しずつ抜きながら移動させる



5 ～大腸への施術～ 大腸にアプローチ。右腹側部の盲腸から上行結腸と、左腹側部の下行結腸に圧を掛ける。腸骨、肋骨に当たらないよう両手の角度を調整。慎重に垂直圧を掛ける



2 ～小腸への施術～ 両手を重ね、手前から奥へ数十回揺らして小腸全体を緩める。クライアントに痛みの有無と圧を確認。お腹の張りが強い場合は、膝を立ててもらおうと張りが軽くなる



9 肝臓と胃の下を緩める。肋骨の下に両手を重ねて置き、指の腹でゆっくりと右肋骨下を刺激。続いて逆側も。クライアントに深呼吸を促して、お腹をなでて終了



6 左脇腹に手を添え、もう一方の四指と母指で大腸を捉えて挟み、上下に揺らす。右腹側部は下から上へ、左腹側部は上から下。くすぐったがる人は挟むだけにする



3 続いて、両手を丸めてお椀型をつくり、お腹の真ん中に置く。ゆっくりと時計周りに回しながら、さらに小腸の深い部分まで緩めていく

アフターカウンセリング & ホームケアアドバイス

食を中心に手軽なことから始め、腸を養う環境に

腸の改善には、生活習慣を変える必要がある。まずクライアントにその意思があるかを確認し、「これなら続けられる」という落としどころを探る。深呼吸は、副交感神経がオンになるもっとも手軽な方法。また、「くよくよしない」「聞き直る」など、考えグセを見直すメンタル面のフォローも欠かせない。自炊が難しい人には、納豆やキムチ、ヨーグルト、みそ汁など手軽に始められる善玉菌が豊富な食材や簡単なレシピを提案する。酵素や食物繊維が豊富な健康食品の紹介などを通じ、「腸と仲良くなる方向」に導いていく。施術の簡易版となる、簡単なセルフ腸揉みも実践してもらう。



アボカド×納豆やヨーグルト×きな粉など、定番の発酵食品にちよい足しするレシピの提案は継続のヒントに。玄米酵素のような良質な健康食品の継続摂取も効果的だ



CASE 重い便秘に悩むクライアントへの施術

クライアントAさん (40歳/女性)

大手企業の中間管理職Aさんの主訴は、十年来の重い便秘。便通があるのは1週間に1~2回で、自力だとコロコロした便が出る。常にガスでお腹が張り、重さと膨満感を感じている。週末、刺激の強いお茶を煮出して飲んで便を出す習慣から抜け出せないという。

施術前のカウンセリング

普段の生活や食事の内容から、便秘の原因を探る

仕事はデスクワーク中心で、パソコンに終日向かう。打ち合わせも多く、休日にまで仕事の連絡が頻繁に届く。日帰り出張が月に数回。普段は深夜1時に就寝し、睡眠時間は5時間。そのため、週末は午後まで寝ている。1人暮らしで、外食やコンビニ食が多く、朝は会社で新聞に目を通しながら、パンとコーヒーをとる。

責任感が強く、真面目で几帳面な性格。緊張状態が続く、強いストレスを感じており、交感神経が優位で腸が硬く冷えていると推測。発酵食品や食物繊維、酵素が不十分。

「腸は心地良い刺激で緩みます。また、たくさん血液を必要とする臓器なので、揉みほぐすほどに血行が促進。血液循環が良くなれば、腸が温まり蠕動運動も起きやすくなります。腸の免疫細胞(リンパ組織)の刺激や、腸の奥にある深層筋の緊張緩和も可能です。腸は腹腔内の他の臓器と密着した位置関係にあるため、腸が温まれば、子宮や卵巣など他の臓器も温まりやすくなります」



Profile

真野 わか(まのわか)さん
東京・東神田のプライベートサロン/スクール「マノリブレ」オーナーセラピスト。養腸家。乳幼児からの便秘を克服した経験などをもとに、腸セラピーの第一人者として、セラピスト向けスクールや一般向け講座、講演活動、多くのメディア出演などで活躍。著書に『日本一の腸もみプロが教える、腸もみで腸そうじ』(大和書房)、『腸はなんでも知っている!』(祥伝社黄金文庫)など多数。オリジナルDVDに『真野わかこの世でいちばんやさしく、キレイになる腸マッサージ』。



副交感神経優位になれば腸はほぐれて活発に

真野さんの腸セラピーは、小腸と大腸にそれぞれアプローチします。「リラックスすると動きが活発化するのが胃腸系。自律神経のうち、副交感神経が優位になると腸は動きやすくなります。施術ではリラックスを促す「心地良い」から「痛み持ち良い」までの圧加減を心がけています。お腹に力が入ったり、顔をしかめるほどの強い刺激は、腸が緊張し、交感神経優位に」真野さんの腸セラピーと、痛い腸セ

ラピーとの最大の違いは圧加減。指先でぐりぐり差し込む強い刺激は、激痛や苦痛を伴い、恐怖やトラウマを生むことも。状態の良くない腸ほど痛みを感じやすいので、テクニクでカバーしていきます。腸は非常に繊細で、腸独自のゆとりとしたリズムを求めています。それを感じ取り、腸の動きに寄り添い、手全体を使って、じわーっと圧をかける、押して揉む、をくり返します。「腸は心地良い刺激で緩みます。また、たくさん血液を必要とする臓器なので、揉みほぐすほどに血行が促進。血液循環が良くなれば、腸が温まり蠕動運動も起きやすくなります。腸の免疫細胞(リンパ組織)の刺激や、腸の奥にある深層筋の緊張緩和も可能です。腸は腹腔内の他の臓器と密着した位置関係にあるため、腸が温まれば、子宮や卵巣など他の臓器も温まりやすくなります」

出ていません」腸が冷え、強いストレス下にあることに気づいていない人も多いそう。「自律神経は自分の意思でコントロール出来ませんが、深呼吸や腸を揉むことでリラックス感を促進できます。また、発酵食品や食物繊維、酵素たっぷりの食事、十分な睡眠、身体を温める、考え方のクセを改めるなどメンタル面も含めたトータルケアも肝要ですね」肉体とメンタル、そのどちらにも影響する腸。プロによるケア2~3割、セルフケア7~8割と、他者依存より自分の比重を大きくし、自らの力で腸を養い、好きになる意識を醸成することもセラピストの重要な役割です。