

Case study ②

偏った自律神経の働きを「中庸」に導く

磁気針で自律神経を呼び覚ます
気血・実虚の体質に合うセラピー

刺激の多い現代社会。自律神経の乱れから来る免疫力の低下に悩む人はとても多いようです。その改善に役立つのが、自然のバランスを重視する「東洋医学」を取り入れたセラピーです。自律神経を整え、中庸の体質づくりを行う鳴海理恵さんに、そのメソッドを伺いました。

取材・文◎中澤小百合

陰陽のシーソーが壊れると
免疫力が低下して不調に

東京・渋谷区恵比寿にあるサロン「Therapeutic@Genny Garden」の鳴海理恵さんは、鍼灸あん摩マッサージ師の資格を持つトータルボディセラピストとして、自律神経のケアで免疫力を上げる施術を行っています。かつて、かなりのダイエットフリークだったという鳴海さん。冷えやイライラ、肌荒れに悩まされる中で出会ったのが、マクロビオティックに基づいた「食の陰陽」でした。

東洋医学でもよく使われる「陰と陽」。陽を象徴するキーワードは「太陽、朝、火、男性、筋肉、収縮、〇〇活動、活性化、早い」。それに対して陰のキーワードは「月、夜、水、女性、脂肪、拡張、DOWN、休息、鎮静化、遅い」。鳴海さんは、陰陽が自律神経にも繋がっていることを知ります。

「交感神経＝陽」と「副交感神経＝陰」のバランスを取り、真ん中にある「中庸」というゾーンで身体を安定させ続けることで、毒が溜まりにくくなり、免疫も安定するという考えです。

に出る病気を発症しやすいのですが、それは毒を出しやすいということでもあり、施術の結果も一番出やすいです」

自律神経を整えるには
まず溜まった毒を抜く

鳴海さんの施術では、鍼灸、磁気針、オイルトリートメント、ホットストーンなどを組み合わせながら、自律神経の力を自然に呼び起こします。

「どのタイプであっても、毒がある身体は自律神経が過敏になるか、鈍化するかのどちらかに。毒があると自律神経は調整されず、自律神経が乱れてい

鳴海さんは、交感神経系＝陽タイプ、副交感神経系＝陰タイプに、それぞれ

「エネルギーや血液の多い『実（＋）』と「エネルギーや血液が少なめの『虚（－）』」を加え、クライアントを大きく4つのタイプに分けています。陽タイプは顆粒球が多く、陰タイプはリンパ球が多い。実（＋）の方が白血球が多く、虚（－）は白血球が少ない、といった傾向があるそうです。

「交感神経系＝陽タイプは、はつらつとしてアクティブ。皮膚はくすみがちで体型は引き締まって筋肉質。男性に多く、バランスを崩すと脳梗塞などの収縮する病気や、がんなどの『固まる

病気』になりやすい傾向にあります。

副交感神経系＝陰タイプは、あまり動かず緩慢な感じで、脂肪が多く色白。女性に多く、お客さまに多いのはこの陰の実（＋）タイプです。むくみやすく、副交感神経が優位になり過ぎると冷えが強くなりますが、そもそもリンパ球や白血球が多いこのタイプは、体質的には一番免疫力が強いと言えます。

一見、陽タイプの方が元氣そうに見えますが、行動し過ぎると顆粒球が多くなり、活性酸素も増加。また、身体の内側に閉じ込める性質を持っているので、毒を出しにくいのです。陰タイプは、アレルギーやアトピーなど外側

CASE むくみに悩む
クライアントへの施術

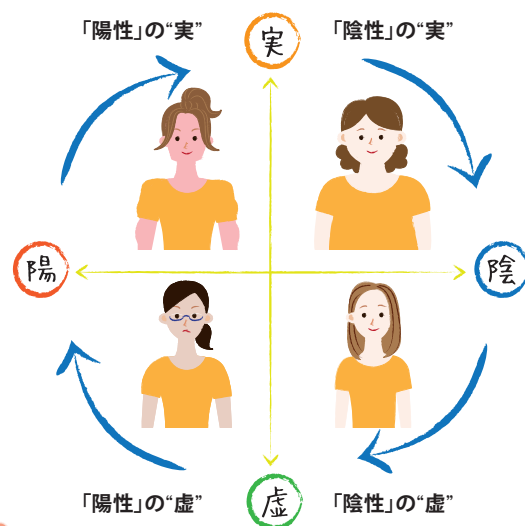
クライアントBさん（35歳／女性）

足、手、顔など全身のむくみが悩みだという主婦のBさん。他に、首と肩の凝り、腰痛、眠りが浅い、低血圧気味で朝起きにくい、呼吸が浅い、つつい食べ過ぎてしまう、といったことが気になっているという。

施術前のカウンセリング

気・血の過不足から“実”と“虚”を見分ける

「まず、気になる症状や食の好みをリサーチしますが、タイプ診断では体格、皮膚の色や乾燥具合、声のトーンといった見た目の要素が大きくなります。また、施術もカウンセリングの一部と考え、皮膚の触感や黒ずみを見ながら、その都度施術の流れを組み立てていきます」と鳴海さん。Bさんは体内の水気が多い「陰性の実（＋）タイプ」と診断。自律神経が乱れて血がうまく循環しないことが「気」にも影響し、不調の原因になっていると予想。ホットストーンで身体に熱を入れて代謝を上げて老廃物を排出。さらに磁気針で適度な刺激を与えて自律神経を整える施術を行っていく。



Profile

鳴海 理恵（なるみりえ）さん

「Therapeutic@Genny Garden」主宰。
（社）気血免疫療法会理事。「VE&BI治療院」院長。米国のクシインスティテュートにてマクロビオティクスを学んだ他、自身の鋭い感性と経験により、食事指導、鍼灸、マッサージ、オイルセラピー、気血免疫療法を組み合わせた施術、教育に当たる。気血免疫療法の創始者・福田稔の長女であり、毎月定期的で開催される講座で講演も行う。



自律神経を整える前に、まず身体を緩めながら老廃物(毒)を出す。その際にホットストーンなどを活用し、効果的に熱を入れてリラックスさせる。それから磁気針で自律神経を整えるツボに刺激を与えていく。

自律神経を整える、 磁気針などでの施術



～上半身への施術～

お腹が冷えていると皮膚が黒っぽくなるので硬さと色をチェックしながら、腹部のツボを意識してホットストーンで時計回りに流す



肘を引っ掛けるようにして腰の脇を刺激する。腸骨にぶつけてそぎ落とすように老廃物を落とす。痛みが強い場所なので、加減しながら



背骨に沿って首から下へホットストーンで老廃物の溜まりをチェックしながら流す。首と背中には特に、自律神経に働きかけるエリア



仰向けの状態で首の付け根のくぼみに指を掛けて頭の重みで刺激した後、ホットストーンで首を流す。頭に上がった気を落とすように



お尻の脇、腸骨のへりなどを磁気針で刺激する。腰回りは表面的な症状を自覚していない人が多く、じっくりと緩めたい場所



磁気針を使って頭頂部から放射状に刺激して硬くなった頭部を緩めていく(実際の施術では、刺激を和らげるためにタオルの上から行う)



～下肢内側への施術～

ホットストーンで太ももの内側からふくらはぎを温めつつ流す。特に陰性タイプは老廃物が溜まりやすいパーツ。冷えやすいアキレス腱のあたりも念入りに



～下肢への施術～

足の付け根から膝の裏を通り、足先に向かって手で老廃物を流す。足の冷えが強い場合はホットストーンを使ってしっかりと温めながら行う



～背面への施術～

背中も頭頂部と同じく磁気針で刺激する。気が上がり過ぎないように、下半身にホットストーンを置いてバランスを取るとよい

アフターカウンセリング & ホームケアアドバイス

身体を温めて代謝を上げる生活をすすめる

もともと動くことが苦手な陰タイプ(一)の人は、運動をして代謝を活性化させることで自律神経が安定する。とはいえ激しい運動のやり過ぎは逆効果なので、気持ち良いと感じる程度のジョギングやウォーキング、軽めの有酸素運動を習慣化することが何よりも大事なことです。

また、お灸で身体に熱を入れて芯から温めたり、セルフマッサージで刺激を与えて活性化するのもおすすめ。本能的に心地よいと感じる精油を使ったオイルトリートメントも、自律神経の働きかけに良い方法。



代謝を活性化して、自律神経を整えるセルフケアとして取り入れると良いのがお灸。最近では、火を使わないで温めるタイプ(写真)もあるので便利