



第47回 横須賀市市民大学講座

《東洋医学で実践する様々な未病への対応方法》

<第1回>

ツボを使った免疫力アップの秘訣

～いつまでも元気であるヒントを学びましょう！～



神奈川衛生学園専門学校 中医学教育臨床支援センター長
天津中医薬大学 客員教授
神奈川歯科大学 特任教授
(一社)老人病研究会 常務理事
兵頭 明

pixta.jp - 24224423



《東洋医学で実践する様々な未病への対応方法》

キーワード：正気の力

本日のテーマは、ツボを使った免疫力のアップですが、東洋医学ではお一人お一人がもっている免疫力を、どのようにとらえているのでしょうか。

その正体について、まず一緒に考えてみましょう。

お一人お一人がもっているすばらしい力として、健康力、自然治癒能力、ホメオスタシス、レジリエンス（回復力・復元力）、免疫力、抵抗力などがあります。

これらの力を総称して東洋医学では、「正気（せいき）の力」と言っています。実は、**免疫力**もこの「正気の力」の1つなのです。



《東洋医学で実践する様々な未病への対応方法》

キーワード：正気の力

ここで、クイズです！

Q：免疫力のアップをはかるためには、お一人お一人がもっている**どの力**をアップすれば良いのでしょうか？

A：正気の力をアップすれば良いということになります。東洋医学的には、**単独に免疫力のアップとつながるツボ**がありますが、

皆さんは、①単独に「免疫力」のアップをはかる

②「正気の力」のアップを通じて免疫力のアップをはかる

Q：どちらを選びますが？①の方、挙手をお願い致します。②の方、挙手をお願い致します。



《東洋医学で実践する様々な未病への対応方法》

キーワード：正気の力

それでは、次の質問です。

Q：東洋医学の考え方によると、「正気の力」は身体の**どこで作られている**のでしょうか？

これが分かれば、「**そこ**」をツボを使ってしっかりとサポートすれば良いということになる？

○か×か？

○と思う方は、挙手をお願いいたします。

×と思う方は、挙手をお願いいたします。





《東洋医学で実践する様々な未病への対応方法》

キーワード：正気のカ

それでは、東洋医学の考え方によるお一人お一人の「健康力」「元気力」と「正気のカ」の関係を一緒に見てみましょう！

それが、どのように免疫力のアップ、生活習慣病の予防につながり、また認知症対策・フレイル対策にもつながり、さらにそれが健康長寿の実現、健康寿命の延伸につながるのかが分かれば、今日の講座は「大成功」ということとなります！

実は、これらのテーマがすべて**連動している**ことについては、多くの医療専門職種の方々、および一般の方々には、ほとんど知られていないのです！

もちろん、厚労省、財務省の方々も恐らく知らないと思います。



《東洋医学で実践する様々な未病への対応方法》

キーワード：正気のカ

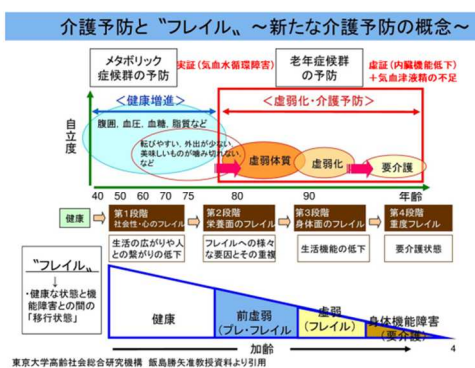
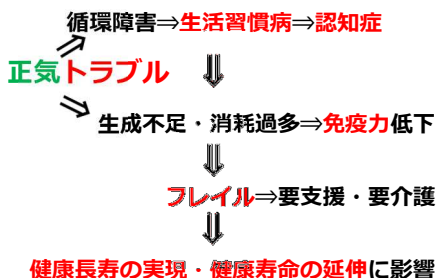
連動しているということは、**連動させながら**、日本の喫緊の課題である生活習慣病の予防・改善、認知症対策、フレイル対策、健康長寿の実現、健康寿命の延伸、そして今日のテーマである免疫力のアップなどを、**連動させながら喫緊の課題を解決するためのアプローチ**の可能性が見えてくると思います。

これらの日本の喫緊の課題を、東洋医学の考え方を導入することにより各種医療連携のもとで実践することができれば、特に3623万人の**ご高齢者に優しい、エコ医療につながる可能性**も出てくるかもしれませんね！

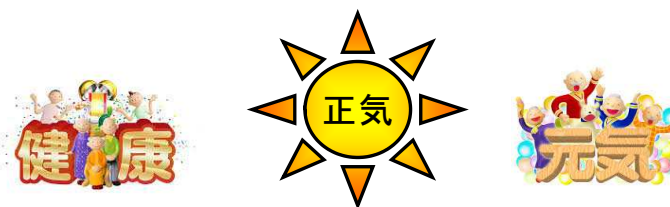
いかがでしょうか？ どう思いますか？ 皆さん！ 厚労大臣、財務大臣！



《イントロダクション・まとめ》



人生100年時代への備え&実践 ～健康・健食・健美・健寿・健脳～



免疫力のアップ、生活習慣病の予防と改善

フレイル対策 ↓ 認知症対策

健康長寿、健康寿命の延伸

正気のカ=健康力、自然治癒能力、免疫力、レジリエンス、ホメオスタシス、抵抗力

※ホメオスタシス=健康を維持するための働き、恒常性の維持

レジリエンス=回復力、復元力