

## 公開講座活動報告

法人・団体名 京都母性衛生学会

テーマ 女性の健康とツボ療法・骨盤ケア

講師 岩田 塔子先生（めぐみ助産院）

開催年月日 平成 30 年 7 月 7 日（土） 15 時～16 時 30 分

会場 京都府立医科大学図書館合同講義室

---

### 講演概要



#### 1 健康であるために

WHO では、『健康とは、肉体的精神的ならびに社会的に完全に良好な状態に在り、単に病気や虚弱でないということではない』と述べられています。

しかし、健康でいる事は簡単なことではなく、そうあるために私たちは日々、養生をしなければいけないと思います。

#### 2 効果的な『つぼ』療法

『つぼ』は、魔法ではありません。そのためにこの症状はこのつぼを使ったら必ず速攻で治癒するという事はありません。しかし、東洋医学は永年積み上げられてきた臨床医学で、これ以上症状を悪化させないために、体を悪くしないために、より健康になるために上手に日常生活に取り入れる事は可能です。効果的に『つぼ』を使用するためには。

- 1) 飲食に気をつける。

- 2) 季節に気をつける。
- 3) 心身の過労に気をつける。
- 4) 房事過多に気をつける。
- 5) そして、「つぼ」。

### 3 『足腰は冷やすな』

昔から『女性は足、腰は冷やしてはいけない』と言われるように女性の健康のためには足腰周りとても大切です。足腰周りの「つぼ」はとても重要です。「つぼ」の使い方

- 1) 温める。
- 2) 冷やさない。
- 3) マッサージをする。
- 4) 刺激をする。

つぼは、強すぎず、弱すぎず気持ちの良い力や方法で刺激する事が重要です。

### 4 骨盤ケア

女性の健康のためには、『足腰周りは大切』です。その中でも解剖学的にも女性は骨盤ケアがとても大切です。骨盤周囲の筋肉は、出産、加齢、日々の生活で傷ついたり、筋肉量が減ってきたりします。骨盤ケアは女性が健康でいるために一生必要な事です。

- 1) 日常生活で気をつける。
- 2) 便秘に気をつける。
- 3) 筋肉を維持、強化する。
- 4) 腹式呼吸でインナーマッスルを維持、強化する。

### 参考文献

- 1 池田政一著 はじめて読む人のための素問ハンドブック 医道の日本社 2007
- 2 ベルナデット ド ガスケ著 妊娠出産でもっと輝く女性の身体のケアガイド  
メディカ出版 2012
- 3 大谷素明監訳 クリニカルマッサージ 医道の日本社 2004
- 4 岩田塔子 伸びろ会陰減らせ裂傷 妊婦と歩む安産への道 PERINATAL CARE メディ  
カ出版 2013 1～2015.5
- 5 教科書執筆小委員会著 東洋医学概論 医道の日本社 2004