

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



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



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



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、お腹を数周まで、安心感を与えつつ肋骨や腸骨の形状を把握



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回りに押圧刺激。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



～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



～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、膝を立ててもらって張りが軽くなる



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



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



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。ゆっくりと時計回りに回しながら、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」「開き直る」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

