



Oita University of Nursing and Health Sciences

English Department

Tel: 097-586-4481 / Fax: 097-586-4395

university website: <http://www.oita-nhs.ac.jp/>

「The Way for You to Become Healthy and Beautiful in Japan」

by Ayako Ishikawa (2004)

If you have any questions, comments, or suggestions, please contact us at guidebook@oita-nhs.ac.jp. Thank you!

Copyright (C) 2005 Oita University of Nursing and Health Sciences

All rights reserved ^{1,2}

このガイドブックの文章や画像を無断で複写・転載することを禁じます。

¹ Please refer to our disclaimer on the guidebook page. ウェブサイト利用条項を参考して下さい。

² We would like to ask any hospital or medical facility interested in using this guidebook to contact us first to get our permission. 病院、または医療関係機関でこのガイドブック使用に興味関心のある方は、大分県立看護科学大学言語学研究室までご連絡いただき、使用許可を申請するようお願いいたします。



The Way for You to Become Healthy and Beautiful in Japan



By Ayako Ishikawa
Affiliated with the English Department
Oita University of Nursing and Health Sciences



👑 Introduction

Thank you very much for using this guidebook. I have collected information in this guidebook about Shiatsu and other Japanese Folk Remedies. Folk remedies including shiatsu are methods of using the spontaneous healing power always present in our bodies to maintain and increase our health. They are not suitable when we are sick but they can be used when we are in bad shape.

Although I have written about methods for improving symptoms often seen in women, I think that this guidebook is useful for men, too.

I hope this guidebook helps you to become healthy and learn more about Japanese culture.

※I have also written about some things to be careful about when doing Shiatsu and other Japanese Folk Remedies. Please read these carefully.



👑はじめに

このガイドブックをご覧になっていただきどうもありがとうございます。

このガイドブックは、指圧や、日本に特有なその他の民間療法についてまとめたものです。指圧をはじめとする民間療法は、人間がもともと持っている自然治癒力を利用して自分の健康を保持・増進する方法です。

「病気ではないけど、なんだかスッキリしない」という人に適しています。

おもに、女性によく見られる症状を改善する方法についてまとめてみましたが、男性でも参考になるところはたくさんあると思います。

このガイドブックが、皆さんが日本の文化に触れながら健康になることの手助けとなれば幸いです。

※実際に指圧やその他の民間療法を行うときの注意点についてもまとめていますので、それをよく読んでから行ってください。



👑 Contents

● About folk remediesp5~

- What are folk remedies?5
- What is shiatsu?7
- What is a *tsubo*?9
- The characteristics of a *tsubo*, and how to find them11
- The three principles of shiatsu13
- Using familiar items to stimulate a *tsubo*15
- Things to be careful about when doing shiatsu17
- Things to be careful about when using folk remedies17

● Let's try shiatsu and folk remedies!!p19~

- Fatigue21
- Stiff shoulders25
- Rough, dry skin29
- Headaches33
- Sleeplessness, stress37
- Lower-back pain41



👑 もくじ

● 民間療法について……………p6～

- ・ 民間療法とは……………6
- ・ 指圧とは……………8
- ・ ツボとは……………10
- ・ ツボの特徴、ツボの見つけ方……………12
- ・ 指圧の3原則……………14
- ・ 身近なものでツボ刺激……………16
- ・ 指圧を行うときの注意点……………18
- ・ 民間療法を行うときの注意点……………18

● 指圧・民間療法を試してみましよう！……………p20～

- ・ からだの疲れ……………22
- ・ 肩こり……………26
- ・ 肌荒れ、しみ……………30
- ・ 頭痛……………34
- ・ 睡眠不足、ストレス……………38
- ・ 腰痛……………42



👑 About folk remedies



● What are folk remedies?

Folk remedies are medicinal ways of healing using methods discovered and handed down to us by ordinary people. Even though we use the single term “folk remedy”, there are in fact a wide variety of traditional methods besides shiatsu for maintaining and increasing health. These range from eating and drinking certain foods, drinks, and medicinal herbs, all the way to methods of religious cures based on faith. Aromatherapy and listening to healing music can also be regarded as folk remedies.

In this guidebook I have collected information about traditional Japanese folk remedies such as shiatsu, and also about methods that use food and drink for maintaining and increasing health and beauty.



👑 民間療法について



● 民間療法とは

民間療法とは、一般の人々の間で発見されたり伝承されている方法によって行う治療方法のことです。一口に民間療法といっても様々で、指圧のほかにも、食べ物や飲み物、薬草を食べたり飲んだりすることによって健康を保持・増進する方法から、信仰や呪術といった宗教的な治療法まであります。アロマテラピーや、ヒーリングミュージックを聴いたりすることも民間療法と言えるでしょう。

このガイドブックでは、様々な民間療法の中でも、日本に昔から伝わってきた民間療法—指圧、食品を利用する方法—についてまとめてみました。





● What is Shiatsu?

Shiatsu is a method of medical treatment unique to Japan that can improve problems resulting from the stress and strain of everyday life.

By using the fingers and palms of our hands to put pressure on the “*tsubo*” (pressure points) in our body, we can heighten our always-present spontaneous healing power.

Moreover, shiatsu doesn’t just improve specific problems. If we do it every day it can also strengthen our body so that we don’t become sick so easily.





●指圧とは

指圧とは、指や手のひらを使ってツボに圧力をかけることで、人間が生まれたときから持っている体の自然治癒力を高め、日常生活で抱えるストレスや緊張から起こる症状を解消することができる日本に特有な治療法です。

また、特定の症状を改善するだけでなく、日常的に指圧を行うことによって、病気になりにくい身体になることができます。



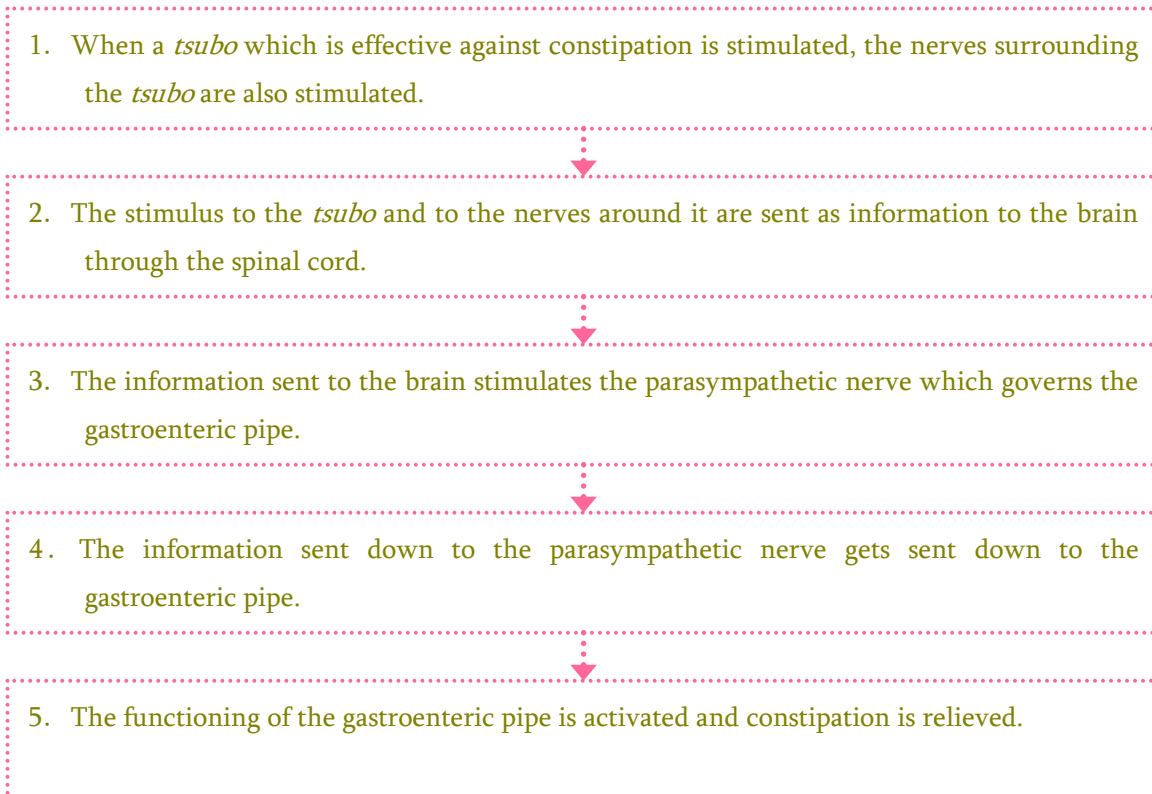


● What is a “*tsubo*”?

According to Eastern medicine, there is a passage in the body called the "Keiraku (経絡)" which supplies energy in the body and which is connected to the internal organs. Moreover, this *keiraku* also has a regulating action which keeps the body functioning normally. There are two kinds of *tsubo*: those located on the *keiraku*, and those located in places which are unrelated to the *keiraku*. When shiatsu is done to a *tsubo* on the *keiraku*, a stimulus is given to the internal organs connected to the *keiraku*. *Tsubo* which are located in places unrelated to the *keiraku* give specific stimuli and are used for the medical treatment of specific problems.

Since neither the *keiraku* nor *tsubo* are visible, some people may believe that they don't really exist. However, it's clear that doing shiatsu does actually have an effect. In fact, many scientists have done advanced research on shiatsu, and have given various opinions from the viewpoint of present-day medicinal knowledge about how and why stimulating a *tsubo* works. For example, there is one view that a “*tsubo* stimulates the affected part through an autonomous nerve”. According to this opinion, the stimulation of the *tsubo* through shiatsu treatment produces the following effects:

👑 An example of the process in which stimulus to a *tsubo* improves constipation 👑



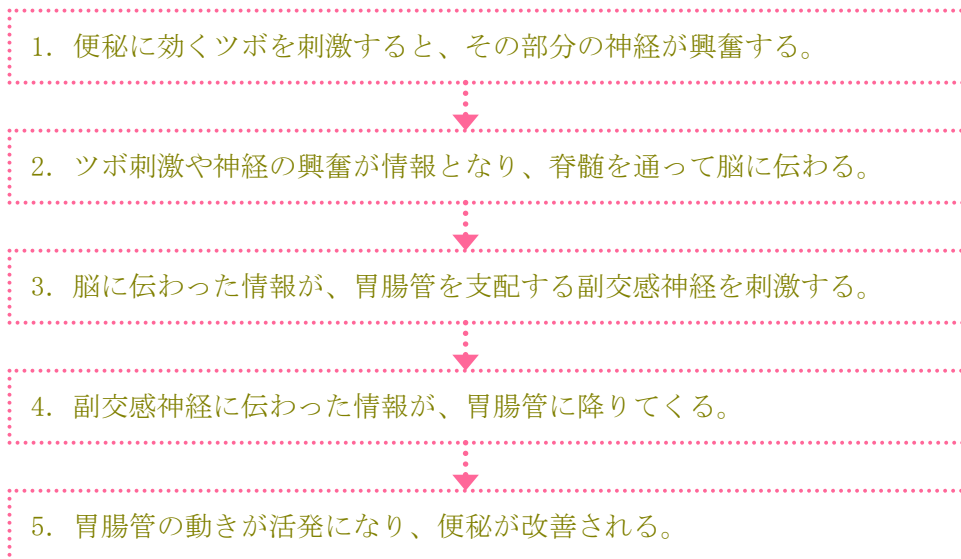


● ツボとは

東洋医学では、「経絡」という体中にエネルギーを供給する通路があり、全身の臓器につながっていると考えられています。経絡は、全身の機能を正常に保つ調節機能も持っています。そしてツボには、その経絡上にあるものと、経絡とは関係ないところにあるものがあります。経絡の上にあるツボを指圧すると、その経絡とつながっている臓器の症状に効果をもたらします。経絡とは関係ないところにあるツボは特定の効果をもつツボとして、特定の症状や病気の治療に使用されます。

経絡やツボは目には見えないものなので、信じられないという人もいるかもしれません。実際に、ツボのメカニズムは現在も完全には解明できていません。しかし実際に効果があることは確かなので、多くの科学者たちが研究を進め、現代医学の観点からツボのメカニズムを解明しようと様々な説が唱えられています。例えば、「ツボは自律神経を通して患部を刺激する」という考え方があります。この説によると、ツボ療法が効果をもたらすメカニズムは以下の通りです。

👑 便秘に効くツボを刺激したとき 👑

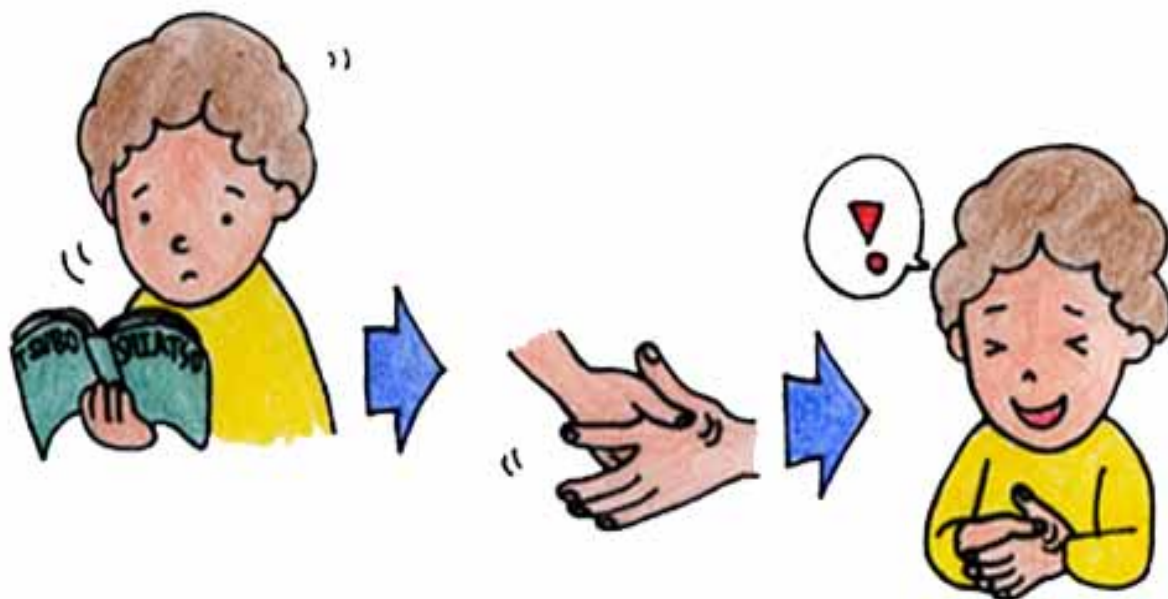


● **The characteristics of a *tsubo*, and how to find them**

The location of a *tsubo* differs slightly among people. A specialist in shiatsu who has been engaged in it for many years will recognize where your *tsubo* is just by sight. However, it is very difficult for the average person to find a *tsubo*, so I will teach you how.

When looking for a *tsubo*, please consult the figures from page 11. These show the position of the *tsubo* that are effective in improving the problems you are worried about. If you use your fingertips to lightly touch the skin surrounding a place likely to have a *tsubo*, it should feel rough and/ or moist. Or, if you press that area lightly with the fingers or palm, there should be a slight depression. Also, you should have a slight feeling of pain which seems to lead into the inner part of the body. If there is a roughness or moisture of the skin, or a depression, or a feeling of pain, this is where your *tsubo* should be located. It may be somewhat difficult to recognize these characteristics until you get used to looking for them. Among them, however, that of pain will probably be comparatively easy to recognize.

※When you press a *tsubo*, you should exhale while exerting pressure, and inhale while relieving pressure. When you press the *tsubo* of the back, you should press more lightly than you do for *tsubo* of other parts of the body.

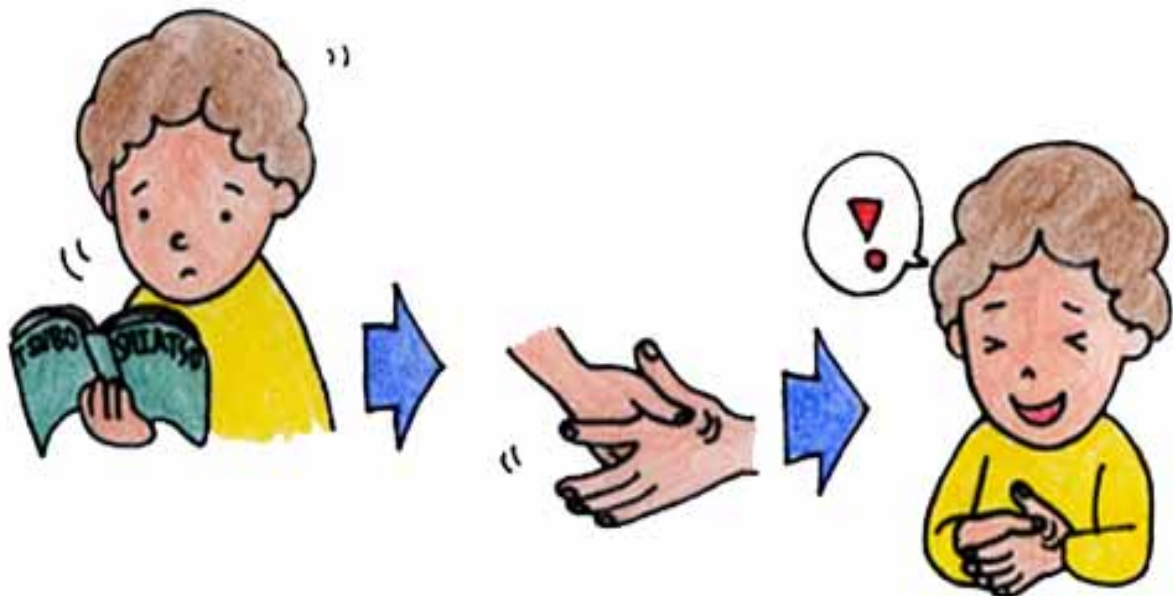


●ツボの特徴、ツボの見つけ方

ツボがある場所は、人によって微妙に違います。何年も指圧に携わってきたようなプロの指圧師であれば、その人を見ただけでどこにツボがあるのか見分けてしまいます。しかし、私たちではなかなかそうはいきません。そこで、ツボを見つけるコツをお教えします。

自分が改善したいと思っている症状に効果があるツボの位置を示している図(34 ページから順番に示しています)を参考にしながら、自分のツボを探してみましょう。ツボがありそうな場所の周辺の皮膚を指先で軽く触ってみると、ざらつきや湿り気を感じる部分はないでしょうか？もしくは、その部分を指や手のひらで軽く押してみると、くぼみがあったり、身体の奥まで通じるような痛みがあったりしませんか？もし、ざらつきや湿り気、くぼみや痛みがあったなら、その位置があなたのツボの位置であるということです。ざらつきや湿り気、くぼみを見つけるのは、慣れるまでは少し難しいかもしれませんが、痛みを見つけるのは比較的簡単ではないかと思います。

※ツボを押すときは、息を吐くときに力を入れ、息を吸うときは力を抜いてください。背中のツボを押すときは、他のところのツボを押すときよりも、弱く押してください。



● The three principles of shiatsu

There are three principles you should keep in mind when doing shiatsu:

👑 The principle of perpendicular placement

Try to apply the fingers and palms in an exact perpendicular placement to the surface of the body, and apply pressure slowly. Don't use the power of your fingers and palms alone. It is important to use your weight when putting pressure on the *tsubo* with the fingers and palms.

👑 The principle of continuous pressure

Try to maintain a comfortable pressure for about 3 seconds, and then loosen the pressure slowly.

👑 The principle of concentration

The secret of shiatsu is to centralize your concentration and never put pressure on a *tsubo* too powerfully or roughly.



●指圧の3原則

指圧を行うときに守らなければならない3つの原則があります。

👑垂直の原則

指や手のひらを身体の表面に垂直にぴったりと当てて、ゆっくりと圧を加えます。指や手のひらそのものに力を入れるのではなく、指や手のひらに体重を乗せるようにして圧を加えることが大切です。

👑持続の原則

指圧を受けている人が快適に感じる圧でそのまま3秒ほど持続させ、そのあとゆっくりと緩めていきます。

👑集中の原則

決して乱暴に力を入れないように、意識を集中させて行うことが指圧の極意です。



● Using familiar items to stimulate a *tsubo*

You can stimulate a *tsubo* by using things other than your fingers and palms. For example, you can use grains of rice, a golf ball, a hair dryer, etc. You can also use commercial items made and sold especially for stimulating *tsubo*.

👑 grains of rice

You can use a grain of rice to stimulate the *tsubo* of the smaller parts of the body, such as the ears and fingertips. If you tape a grain of rice over a *tsubo* with a small Band-Aid, the *tsubo* can be stimulated continuously. The *tsubo* can be stimulated even more if you press down on the part of the Band-Aid with the grain of rice. If your skin is sensitive to the adhesive in the Band-Aid, you shouldn't use this method.



👑 golf ball

It's also effective to roll a golf ball around the center of a *tsubo*. This is especially convenient for stimulating the *tsubo* located in the soles of the feet. Place a golf ball on the floor. Place your foot on the ball where the *tsubo* is located in your sole. Then roll your foot around the ball to stimulate the *tsubo*.



👑 dryer

Stiffness of the shoulders, lumbago, constipation, and poor blood circulation of the legs can be improved by using a hair dryer to warm the shoulders, back, abdomen, and legs.

Direct warm air onto the *tsubo* and divert the air stream when you feel hot. Repeat this action, but be careful not to burn yourself.



●身近なものでツボ刺激

指や手のひらだけでなく、身近にある道具を使ってツボを刺激することもできます。

たとえば、米粒、ゴルフボール、ドライヤーなどです。市販のつぼ押しグッズを使ってみるのもよいでしょう。

👑米粒

耳や指先などの小さい部分のツボ刺激に使えます。米粒を小さなばんそうこうでツボに貼り付ければ、持続的にツボを刺激することができます。ばんそうこうで米粒を貼り付けた上から押してツボを刺激することもできます。ばんそうこうで肌がかぶれる人は、注意してください。



👑ゴルフボール

ゴルフボールをツボにあてて前後左右にまわすように転がすと効果的です。特に、足の裏にあるツボを刺激するのに便利です。床の上にボールを置いて、足の裏にあるツボの位置に合わせてから転がしましょう。



👑ドライヤー

肩や腰、お腹、足などをドライヤーで温めることによって、肩こりや腰痛、便秘、足の冷えなどが改善されます。温風を近づけ「熱い」と感じたら離すという動作を繰り返します。ヤケドなどしないよう、近づけ過ぎに注意しましょう。



● Things to be careful about when doing shiatsu

Shiatsu is convenient because it can be done anywhere and anytime without any special tools. However, there are times when you should not do shiatsu. These are shown below.

👑 When you have a fever

👑 When you suffer from an infectious disease or an have an infection

👑 When you suffer from a bleeding illness

👑 When your blood pressure is high, or when you feel disturbed

👑 When you are very tired

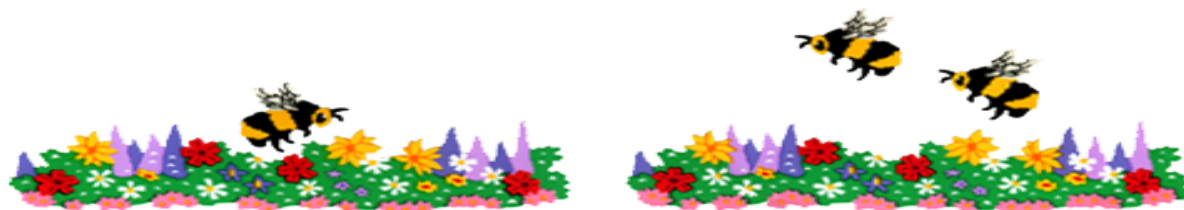
👑 After having a meal or drinking alcohol

👑 When you have a skin disease or skin inflammation

※Try to do shiatsu after making yourself feel relaxed!!

● Things to be careful about when using folk remedies

The folk remedies collected in this guidebook are not suitable for when we are sick. However, they can be used when we are in bad shape. They can not cure an illness or a disease, so you should not use them in these situations. You need to consult with a doctor when you are sick or when you are not sure if it's all right for you to use folk remedies. In addition, when you use folk remedies requiring you to eat or drink something, you should be careful about overeating, excessive drinking, and any allergies you may have.



●指圧を行うときの注意点

指圧は道具を使わなくても出来るので、いつでもどこでも出来て便利なのですが、指圧をしないほうがいい時もあります。指圧をしないほうがいい場合を以下に示します。

👑 発熱しているとき

👑 伝染病や感染症の病気の時

👑 出血性の病気の時

👑 血圧が高く、動揺しているとき

👑 ひどく疲れているとき

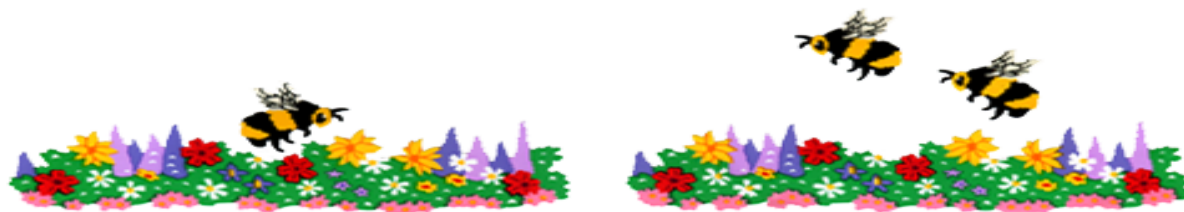
👑 食後やお酒を飲んだ直後

👑 皮膚病や炎症のあるところ

※指圧は、リラックスした状態で行いましょう！！

●民間療法を行うときの注意点

このガイドブックで取り上げた民間療法は、病気を治すためのものではありません。「病気ではないけど、なんだかスッキリしない」という人に適しているものです。したがって、上に示した病状に当てはまるような場合は、指圧以外の民間療法も行わないほうがいいでしょう。何か病気を持っていたり、民間療法を行ってもいいかどうか不安なときは、医師に相談してみましよう。また、食品を利用する民間療法を行うときは、食べ過ぎ、飲み過ぎやアレルギーには十分注意してください。



● Let's try shiatsu and folk remedies!!

Do you understand what precautions are necessary when doing shiatsu and using folk remedies?
If you do, then please try them!!



●指圧・民間療法を試してみましょう！！

指圧やその他の民間療法を行うときの注意点について理解した人は、実際に試してみましょう！！



🌀 fatigue

Do you store up tiredness everyday without even knowing it? When we build up fatigue, our spontaneous healing power decreases, and it becomes easier for us to get sick. Try to get rid of fatigue by yourself before this happens.

※If you feel too tired and your condition is quite different than usual, you should receive a medical examination from a doctor.

👑 When dong shiatsu to recover from fatigue, you should do it especially to the *tsubo* of the soles and the palms.

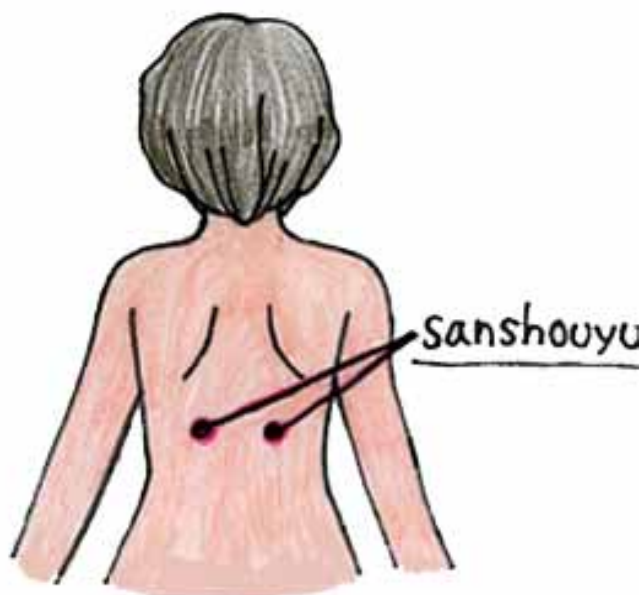
After that, do shiatsu to the *tsubo* of the back.

There is a *tsubo* called **yusen** (湧泉 ^{ゆうせん}) which is located in the area of the sole that depresses the most when you bend the toes of your foot up.

The *tsubo* "**roukyu**" (勞宮 ^{ろうきゅう}) is located in the center of the palm.

Both of these *tsubo* are effective for fatigue.

The *tsubo* of the lower back shown in the figure on the right is called "**sanshouyu**" (三焦俞 ^{さんしゅうゆ}). It raises the energy level of the whole body.



⑤ からだの疲れ

毎日の生活の中で、知らず知らずのうちに疲れを溜めていませんか？疲れが溜まると、私たちが本来持っている自然治癒力が低下し、病気になりやすい体になってしまいます。そうなる前に、ちょっとした工夫で疲れを吹き飛ばしてしまいましょう！！

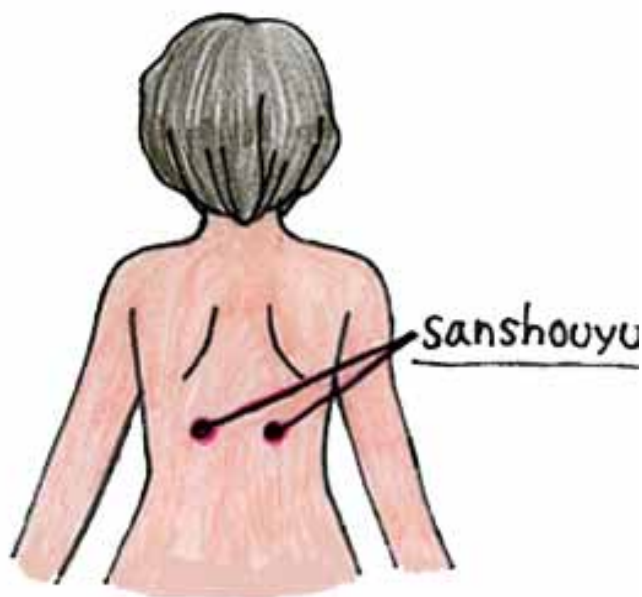
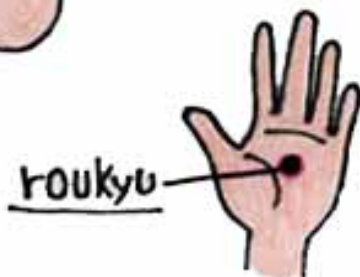
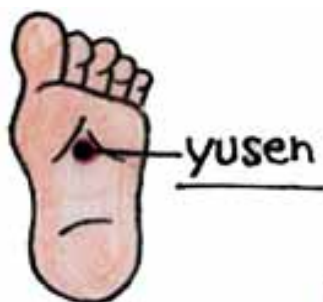
※あまりにも疲れていて普段と様子が違う場合は、医師の診察を受けましょう。

🍷 指圧するときは、特に足の裏と手のひら、そして腰をゆっくりと指圧します。

足の裏には「湧泉^{ゆうせん}」というツボがあり、足の指を曲げると最もくぼむところに位置します。

「労宮^{ろうきゆう}」というツボは、手のひらの中央に位置します。いずれも疲労には効果的なツボです。

腰のツボは「三焦俞^{さんしやうゆ}」とって、からだ全体の元気を高めるツボです。





👑 A food peculiar to Japan that is effective in alleviating fatigue is the **pickled plum** (梅干し). The plum was a food peculiar to China at first. However, it is said that the Japanese first thought of how to make the pickled plum. Pickled plum is one of the traditional foods that originated and developed in Japan. It contains an ingredient called "**citric acid**" that makes the metabolism of our body run smoothly and lessens our fatigue. If you think that you have fatigue, please eat a pickled plum with your regular meal.



※Rest is required for fatigue more than anything else. You should take sufficient sleep and adjust the rhythm of your daily life. Please use these folk remedies after taking these measures.





🍷 疲れをとってくれる日本に特有な食品と言え、**梅干し**です。

梅の実はもともと中国の食品でしたが、梅干しの作り方を考えたのは日本人と言われています。

梅干しは、日本で生まれ育った食べ物のひとつなのです。

梅干しに含まれる「**クエン酸**」という成分が、体内の代謝を円滑にし、疲れを取ってくれます。

疲れが溜まっているな、と感じたら、普段の食事に梅干しを取り入れてみましょう。



※なんといってもからだの疲れには休息が一番です。十分睡眠をとり、生活リズムを整えることを心がけた上で、これらの民間療法を活用しましょう。

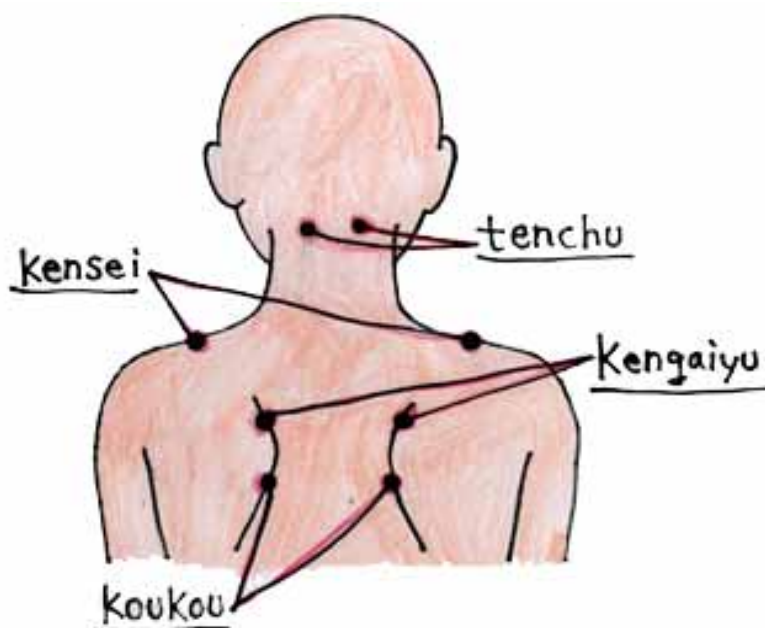


👑stiff shoulders

The direct cause of a stiff shoulder is a shortage of oxygen and an accumulation of wastes such as lactic acid in the muscles. This leads to muscular fatigue.

There are various causes for oxygen shortage and waste accumulation in the muscles. For example, keeping a posture that imposes a burden on the shoulders, cooling the body too much, being overweight or underweight, having sloping shoulders, or when mental stress has built up, etc. If you are careful about these things, you should stop getting stiff shoulders so easily. However, it can be somewhat difficult to make changes in all these areas, especially those related to our body, which is not immediately changeable even if we want to change it.

Try folk remedies when you have a stiff shoulder even if you have been trying to take care of it by other means.



👑The *tsubo* which are effective for stiff shoulders are located from the shoulders down to the back. It may be difficult for you to press these *tsubo* by yourself. In such a case, have someone help you to press them. When you have someone help to press a *tsubo*, try to keep the three principles of shiatsu in mind.

When doing shiatsu, stimulate slowly in order the back of the head, the upper part of the shoulders, the upper edge of the inner part of the shoulder blade, and the lower edge of the inner part of the shoulder blade.

The *tsubo* "tENCHU" (天柱) is near the outside hollow of the two thick muscles at the hairline at the back of the head. Fold both hands behind the head and press the *tsubo* with the thumbs.

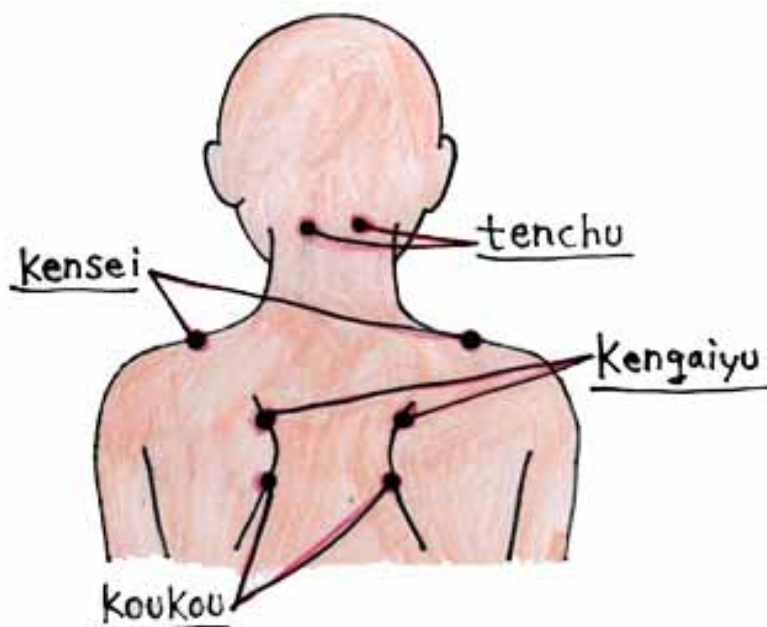
"Kensei" (肩井) is between the base of the neck and the point of the shoulder.

"Kengaiyu" (肩外兪) is on the upper edge of the inner part of the shoulder blade and "koukou" (膏肓) is located on the lower edge of the inner part of the shoulder blade.

㊦ 肩こり

肩こりの直接の原因は、筋肉への酸素不足と、筋肉疲労の原因となる乳酸などの老廃物の蓄積です。筋肉の酸素不足や老廃物の蓄積を引き起こす原因には様々なものがあります。例えば、肩に無理がかかる姿勢を続けることや、体を冷やしすぎることで、肥満や極端な痩せ、などで肩などの体型であることや、精神的なストレスが溜まっていることです。これらのことが改善されれば、肩こりが起こりにくくなるといえるのですが、それはなかなか難しいことです。特に体型などは、直したくてもすぐに直せるというものではありません。

「気を付けてはいたけど、やっぱり肩がこってしまった…」というときにも、民間療法を試してみましょう！



㊦ 肩こりに効くツボは、肩から背中にかけてあります。

「^{てんちゆう}天柱」は、首の後ろ、髪の毛の生え際にある2本の太い筋肉の外側のくぼみの辺りにあります。両手で、頭を後ろから抱え込むようにし、親指でツボを刺激しましょう。

「^{けんせい}肩井」は、首の根もとと肩先の中間のところにあります。

「^{けんがいゆ}肩外俞」は肩甲骨の上角にあり、「^{こうこう}膏肓」は肩甲骨の上端と下端の中間より少し上のところにあります。首の後ろから肩の上を通過して肩先に、そして肩甲骨の内側縁をゆっくり刺激します。

1人で押そうと思っても難しいかも知れないので、誰かに押してもらおうのがいいでしょう。

誰かにツボを押してもらおうときも、指圧の3原則に気をつけてもらいましょう。



🍯 **Ginger starch gruel** (しょうが葛湯) will help to improve a stiff shoulder.
Since the pungent condiment ingredient of ginger activates the metabolism,
muscle fatigue is alleviated and blood circulation also improves.

...a recipe for ginger starch gruel...

- ① Dissolve one tablespoon of starch with a little water. Then pour some boiling water into this mixture until it retains a little thickness.
- ② Put the juice of 1 piece of ginger (grated and extracted) and one tablespoon of honey into ①, and drink it while it is hot. You may add a little brandy if you wish.





🍯しょうが葛湯は、肩こりを改善してくれます。しょうがの辛味成分が新陳代謝を活発にするので、筋肉の疲労が改善され、血行も良くなります。

…しょうが葛湯の作り方…

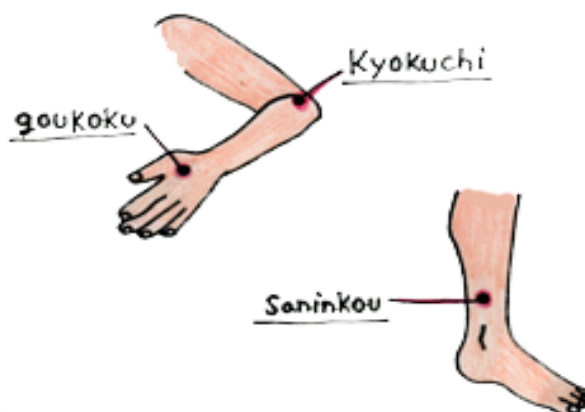
- ①大さじ1杯の片栗粉を少量の水で溶かしてから、とろみが少し残るぐらいまで熱湯を注ぎます。
- ②①にしょうがひとかけの絞り汁(すりおろして絞ったもの)と蜂蜜大さじ1杯を入れて、熱いうちに飲んでください。少量の洋酒を加えても良いです。



① rough, dry skin

Rough, dry skin is an archenemy for women (and for men, too). Rough and dry skin can result from dryness from heaters and air conditioners, stress, lack of sleep, fatigue, a bad balance of food in our meals, etc. In order to prevent rough, dry skin, it is important to eliminate or improve these factors, which is often very difficult to do in today's modern society.

If you think that you may have done something bad for your skin, try to reduce the damage by doing shiatsu or eating food that helps to improve rough, dry skin.



👑 The *tsubo* called "goukoku" (合谷) is located in the palm where the base of the thumb and forefinger come together. Since it relieves congestion and inflammation of the face, it is useful for clearing up pimples, too.

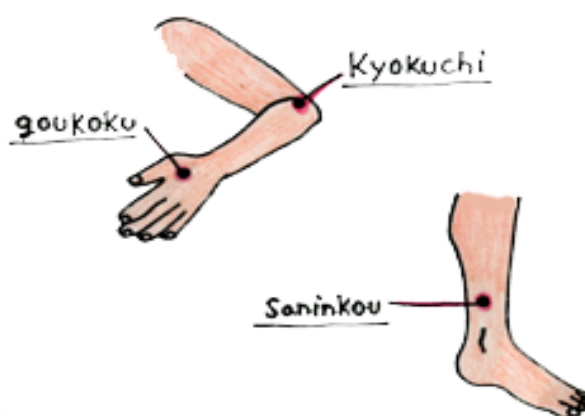
"Kyokuti" (曲池) is located at the outer end of the crease made when you bend your elbow. It makes sebum film and activates the workings of the sebaceous glands and the sweat glands. Since it helps to make sebum film, it increases the moisturizing effect in our skin.

"Saninkou" (三陰交) is located four finger widths above the protruding bone on the inner side of the ankle. It fixes the hormone balance and prevents spots from arising in the skin.



⑤肌荒れ・しみ

かさかさに荒れた肌は、女性にとって(男性にとっても)大敵です。肌荒れの原因は、暖房・冷房による乾燥、ストレス、睡眠不足、疲労、バランスの悪い食事などです。肌荒れを防ぐためにはそれらを改善しなければなりません。現代社会に生きる私たちにとっては、完璧に改善させることは大変難しいことです。「今日は少しお肌に悪いことをしたかもしれない…」と思ったときは、指圧や肌荒れ改善メニューで挽回しましょう。



⑤「^{ごうこく}合谷」は、手の親指と人差し指の骨の付け根が合わさるところにあります。顔面の充血を抑えたり炎症を鎮める働きがあるので、ニキビや吹き出物の改善に役立ちます。

「^{きよくち}曲池」は、ひじを曲げたときにできるしわの一番外側の端にあります。皮脂膜を作ったり、皮脂腺や汗腺の働きを活発にする働きがあります。「曲池」を指圧することで皮脂膜が作られるのを助けるので、保湿効果が高まります。

「^{さんいんこう}三陰交」は、内側のくるぶしから指4本分上のところにあります。ホルモンバランスをととのえて、シミが出来るのを防ぎます。





👑 **Garland chrysanthemum** (春菊 しゅんぎく) is a vegetable with deep familiarity in Japan that is often used for one-pot dishes, such as sukiyaki and *yosenabe*.

Garland chrysanthemum contains many ingredients that are good for the skin.

It has **β-carotene** and **vitamin E**, which have an anti-oxidization action and prevent aging of the skin.

Vitamin C prevents skin spots from ultraviolet rays. In addition, **iron** is also taken in together with vitamin C.

This promotes the generation of collagen in the body and helps maintain the freshness of the skin.

When you cook and eat Japanese one-pot dishes, try to put in a lot of garland chrysanthemum!





🍷春菊は、すき焼きや寄せ鍋などの鍋料理によく使われる日本に馴染みの深い野菜です。

春菊には肌に良い成分がたくさん含まれています。

β-カロチンやビタミンEは抗酸化作用を持ち、肌の老化を防ぎます。

ビタミンCは紫外線によるシミを予防してくれます。

また、鉄分とビタミンCを一緒に取ることが出来るので、体内でコラーゲンが作られやすくなり、皮膚のみずみずしさを保つことが出来ます。

日本の鍋料理(すき焼きや寄せ鍋、水炊きなど)を作って食べるときには、ぜひ春菊をたくさん入れましょう！



④ headaches

Headaches are very unpleasant problems and occur from various causes. Shiatsu can help with "tension headaches", which are caused by stiffness of the muscles located from the head to the shoulders, and "migraine headaches", which often seem to be caused in women by disorders in the hormone balance. When you have one of these headaches, you should also try folk remedies and try not to depend on medicine too much!

※ Although it is important **to make blood vessels expand** in tension headaches, in migraine headaches it is important **to make blood vessels contract**. In other words, **the methods for coping with tension headaches and migraine headaches are opposite**. If you make a mistake in coping with your headache, it may get worse. Therefore, you should try to deal with your headache after you recognize which type it is.

A characteristic of tension headaches is that **they often occur in the evening** and **pain is temporarily relieved when you take a bath**. A characteristic of migraine headaches is that **they often occur in the morning** and **pain becomes worse when you take a bath**.

Please recognize the type of headache you have and be careful not to choose the wrong way of coping with it.

※ When your headache is severe, or when you feel nauseous, you should go see a doctor and have a medical examination.



👑 In order to alleviate a tension headache, it is effective to stimulate the *tsubo* which work to improve blood circulation and loosen muscular stiffness.

Since the *tsubo* "**tentyu**" (天柱 ^{てんちゅう}) and "**kensei**" (肩井 ^{けんせい}) alleviate stiffness of the shoulders, they also help to relieve headaches caused by this problem.

"**Hyakue**" (百会 ^{ひゃくえ}) is on the top of the head and "**huti**" (風池 ^{ふうち}) is located midway between the protruded bumps behind the ears and the *tsubo* "tenchu". Both of these *tsubo* improve the blood circulation of the head.

It is said that a migraine headache occurs when a cerebral blood vessel becomes expanded and stimulates the surrounding nerves. The *tsubo* that suppress expansion of the blood vessels are effective in relieving migraine headaches.

"**Taiyou**" (太陽 ^{たいよう}) is located at the temples. The temples are beside the eyebrows and are located where you can feel the motion of your face muscles with your fingers when you clench your teeth.

"**Rinkyu**" (臨泣 ^{りんきゅう}) is in the junction of the bone between the fourth toe and the little toe of the foot.

㊦頭痛

頭痛は、実に不愉快な症状のひとつです。頭痛はさまざまな原因によって起きますが、指圧をすることで改善できる頭痛は首筋から頭にかけてある筋肉の緊張(コリ)からくる「緊張型頭痛」や、ホルモンバランスの乱れなどで引き起こされるといわれる女性に多い「片頭痛」などです。不快な頭痛が起きたとき、なるべく薬に頼らなくても済むように、民間療法を試してみましょう！

※緊張型頭痛の場合は血管を拡張させることが大切ですが、片頭痛の場合は血管を収縮させることが大切です。つまり、緊張型頭痛と片頭痛の対処法は正反対なのです。対処法を間違えると頭痛を悪化させてしまうかもしれないので、自分の頭痛がどちらのタイプなのか見分けてから対処する必要があります。緊張型頭痛の特徴は、夕方に起こりやすい、お風呂に入ると一時的に頭痛が和らぐなどです。片頭痛の特徴は、朝方に起こりやすい、お風呂に入ると頭痛が悪化するなどです。自分の頭痛のタイプを見分けて、間違った対処法を行わないように十分注意してください。

※頭痛が激しい場合や、吐き気をとまなう場合は、医師の診察を受けましょう。



㊦緊張型頭痛を改善するには、血行を良くして筋肉の緊張をほぐすツボを刺激するのが効果的です。

「^{てんちゆう}天柱」や「^{けんせい}肩井」は肩のコリを改善するので、肩こりからくる頭痛に効きます。

「^{ひやくえ}百会」は頭の頂上にあり、「^{ふうち}風池」は、耳の後ろの飛び出た部分と「天柱」の中間の位置にあります。どちらのツボも、頭部の血行を改善します。

片頭痛は脳の血管が拡張し、その周辺の神経を刺激することで起こるといわれています。片頭痛を改善するには血管の拡張を抑える作用のあるツボが効果的です。

「^{たいよう}太陽」は、こめかみの部分にあります。こめかみは眉毛の横にあり、歯を噛み締めたとき、指で触ってみて筋肉の動きが感じられる部分です。

「^{りんきゆう}臨泣」は、足の薬指と小指の骨の分かれ目にあります。

👑 In order to improve a tension headache, it may be good to eat foods that are effective in expanding the blood vessels and increasing blood flow. **Pickled plums** (梅干し^{うめぼし}), introduced earlier in the section on "fatigue", and **ginger starch gruel** (しょうが葛湯^{くずゆ}), introduced earlier in the section on "stiff shoulders", are effective at increasing blood flow, so they may be good to try.

It is said that a shortage of magnesium also causes migraine headaches.

Soybean foods such as *tofu* (豆腐^{とうふ}) and fermented soybeans (納豆^{なっとう}) contain a lot of magnesium so you should add them to your usual meal when you suffer from a migraine headache.

Moreover, herb tea made from the "**fever few**" flower (夏白菊^{なつしろぎく}) is effective in suppressing expansion of the blood vessels so it is also effective for a migraine headache. Although "fever few" is not a flower peculiar to Japan alone, it is famous here as an herb which helps with migraines.

"Fever few" is effective even when eaten raw, but it is better to make it into an herb tea and drink it, since the stimulation it gives is strong when eaten raw

"Fever few" is sold at herb shops in 100g units for about 2000 yen.



※"Fever Few" should not be used by the following people!:

- Pregnant Women
- Women in lactation
- Those taking medicine for hemophilia
- Children under the age of two



...a recipe for herb tea...

- ① Warm a teapot.
- ② Put a suitable amount of fever few into the teapot.
- ③ Slowly fill the teapot with hot water and cover it.
- ④ Let it sit for 2 to 3 minutes.
- ⑤ Pour the tea into a cup using a tea filter.



🍵緊張型頭痛を改善するには、血管を拡張させて血流を促す効果のある食べ物を食べると良いでしょう。「からだの疲れ」のページで紹介した梅干しや、「肩こり」のページで紹介したしょうが葛湯は血流を促す効果があるので、試してみると良いかもしれません。

片頭痛が起こる原因のひとつとして、マグネシウムの不足が考えられます。

豆腐や納豆などの大豆製品にはマグネシウムが豊富に含まれているので、片頭痛に悩まされている人は、普段の食事に取り入れてみるとよいでしょう。

また、血管の拡張を抑える効果のある夏白菊(フィーバーフュー)のハーブティーも片頭痛に効果的です。

夏白菊は日本に特有な植物ではありませんが、片頭痛に効くハーブとして有名です。生で食べても効くと言われていますが、刺激が強いのでハーブティーにして飲むほうが良いでしょう。夏白菊は、ハーブショップなどで100g 2000円程度で販売しています。

※妊娠中の方、授乳中の方、血友病の薬を飲んでいる方、2歳以下のお子様はフィーバーフューを使わないでください。



…ハーブティーの作り方…

- ①ティーポットを温めておきます。
- ②夏白菊(フィーバフュー)を適量ティーポットに入れます。
- ③ティーポットにお湯を静かに注ぎ、ふたをします。
- ④ふたをしたまま2~3分蒸らします。
- ⑤茶こしを使ってカップに注ぎます。



④ sleeplessness, stress

Are you troubled by sleeplessness? It is said that stress is the main cause of sleeplessness. If your stress builds up, you will have trouble sleeping, and if sleeplessness continues, your stress will increase even more. Let's slip out of such a vicious circle by using folk remedies!!



👑 The *tsubo* called "**anmin**" (安眠) is located five finger-widths from the hollow on the reverse side of the earlobe. It is effective in reducing tension and preventing stress from building up.

"**Shinmon**" (神門) is located at the inside of the wrist on the inner side of the projecting bone at the base of the hand on the little finger side. It is effective in relieving irritation.

"**Naikan**" (内関) is located on the middle of the inner side of the wrist three finger widths down from the crease. This *tsubo* is effective in calming mental excitement and in making us feel settled down.

"**Shitsumin**" (失眠) is located in the middle of the heel. This *tsubo* is effective for various kinds of sleeplessness, for example, when you cannot fall asleep easily, or when you awaken soon after sleeping, etc. You can easily stimulate this *tsubo* by rolling a golf ball around it.



④睡眠不足・ストレス

お布団に入ったものの眠りにつけなかったり、夜中に必ず目が覚めてしまったりして、睡眠不足になっていませんか？不眠の大きな原因はストレスにあるといわれます。ストレスが溜まると不眠がちになり、不眠が続くとますますストレスが溜まってしまいます。民間療法を使って、そのような悪循環から抜け出してしまいましょう！！



④「^{あんみん}安眠」は、耳たぶの裏の窪みから指5本分後ろにあるツボです。緊張感をほぐしてストレスが溜まるのを防ぎます。

「^{しんもん}神門」は、手首の内側の小指側にある、飛び出た骨の触れる部分のすぐ内側にあります。イライラを静める効果があります。

「^{ないかん}内関」は、腕の内側に見える2本の太い腱の間で、手首のしわから指3本分肘に向かって進んだ部分にあります。精神的な興奮を鎮めて、気持ちを落ち着かせる効果があるツボです。

「^{しつみん}失眠」は、かかとの丸く膨らんだ部分の真ん中にあります。寝つきが悪い、眠ってもすぐに目が覚めてしまうなど、いろいろな種類の不眠症に効果があるツボです。ゴルフボールを当てて転がせば簡単に刺激できます。





👑 When you cannot fall asleep easily because you have nervous tension, try making and drinking **green shiso juice** (青ジソジュース). Green *shiso* contains a lot of **calcium**, which calms nervous excitement, and alleviates mental uneasiness.



...a recipe for green *shiso* juice...

- ① Role up ten green *shiso* leaves and grate them.
- ② Add a half cup to one cup of water into ① and stir and drink.



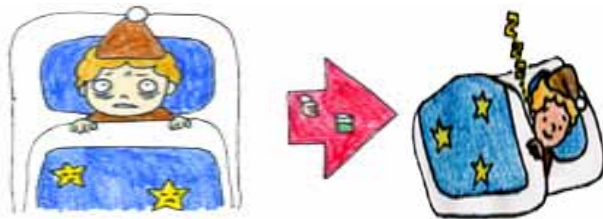


🕒 神経が高ぶってなかなか寝付けないと感じたときは、青ジソのジュースを作って飲んでみましょう。
青ジソに豊富に含まれるカルシウムが、神経の興奮を鎮めて精神不安を取り除いてくれます。



…青ジソジュースの作り方…

- ① 青ジソ 10 枚をまるめてすりおろします。
- ② ①に水 1/2～1 カップを加えて、かき混ぜて飲みます。

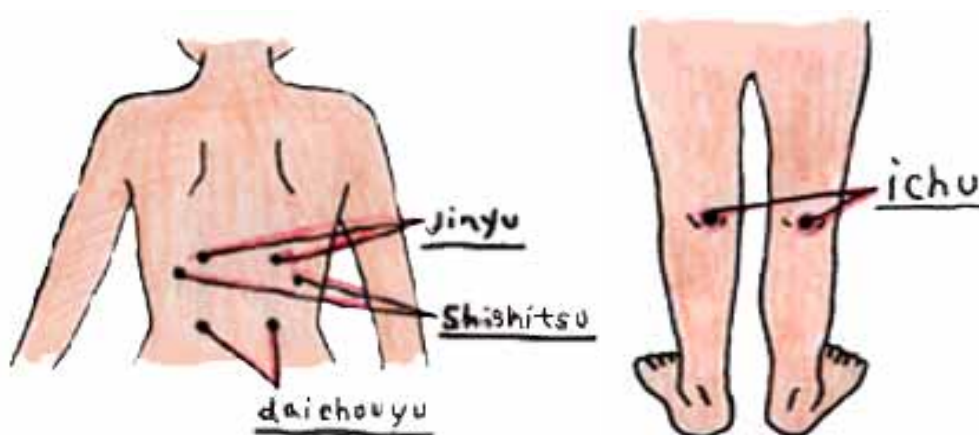


🌀 lower-back pain

Only the elderly once had lower-back pain. However, many young women have also recently come to suffer from this problem because of a decrease in muscular strength, poor posture, overwork, coldness, stress, etc.

In this section, I have mainly collected folk remedies effective for lower-back pain caused by muscular fatigue or coldness of the body. Take daily care so that your lower-back does not get cold or that you develop poor posture.

And if lower-back pain still occurs, try using folk remedies!



🍯 The *tsubo* "daichouyu" (大腸俞 ^{だいちょうゆ}) is the exact same height as the waist line, and is located two finger widths away from the backbone to the right and left. It is effective in removing strain from the lower half of the body, and in alleviating pain and feelings of fatigue in the lower-back region.

"Jinyu" (腎俞 ^{じんゆ}) is the exact same height as the navel, and is located two finger widths away from the backbone.

"Shishitsu" (志室 ^{ししつ}) is located two finger widths away from "jinyu" (腎俞 ^{じんゆ}). Since both of these *tsubo* improve the surrounding blood flow of the lower-back, they are effective in alleviating lower-back pain caused by coldness to that area.

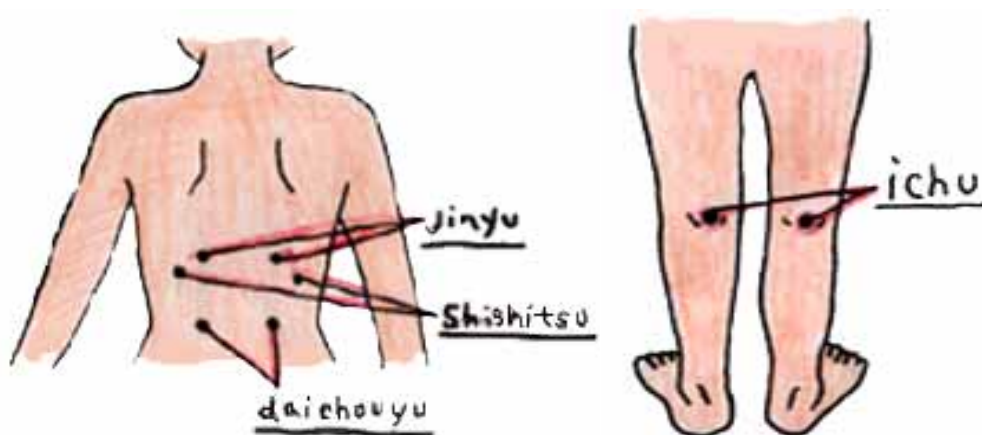
"Ichuu" (委中 ^{いちゅう}) is in the central part of the back side of the knee. This *tsubo* is also effective in improving the blood flow from the stomach to the lower half of the body.



⑤腰痛

かつて腰痛は年配者だけに見られるものでしたが、このごろでは筋力の低下や姿勢の悪さ、過労、冷え、ストレスなどのために若い女性にもよくみられるようになりました。

ここでは、おもに筋肉疲労や冷えなどが原因で起きた腰痛に効く民間療法を紹介します。腰を冷やさない、姿勢を良くすることなどに日頃から気をつけながら、それでも腰痛が起きたときには民間療法を試してみましょう！



⑤「**大腸兪**」はちょうどウエストラインの高さにあり、背中の背骨から左右に指2本分離れた位置にあります。下半身の緊張を取り除いて、腰の痛みやだるさを軽減する効果があります。

「**腎兪**」は背骨のおへその高さの位置から指2本分離れた位置にあります。

「**志室**」は「**腎兪**」からさらに左右に指2本分離れた位置にあります。どちらのツボも、腰の周辺の血行を改善するので、腰の冷えから来る腰痛に効果的です。

「**委中**」はひざの裏の中心部にあり、このツボもお腹から下半身の血行を改善する効果を持っています。

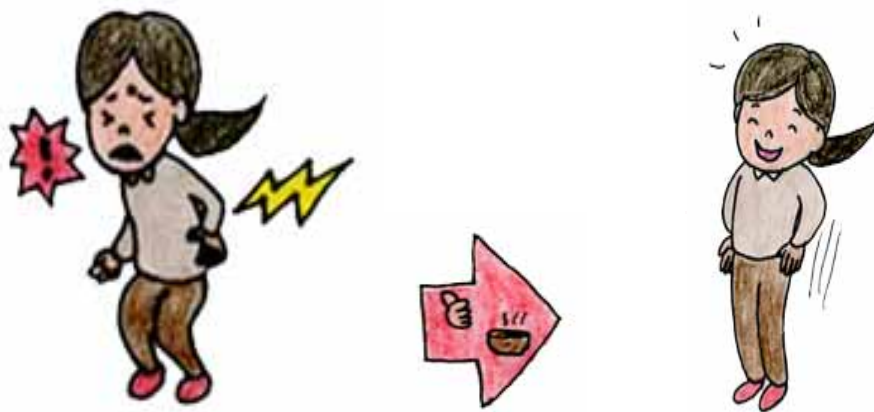




👑 **Kitsune soba** (Hot *soba* noodles in broth with deep-fried bean curd…きつねそば) is one of the dishes containing many nutrients that help to prevent lower-back pain.

Deep-fried bean curd, which is an ingredient of *kitsune soba*, contains a lot of **calcium** and **vitamin E**. Calcium is effective in strengthening bones and muscles. Vitamin E is effective in improving blood flow and in stimulating the discharge of lactic acid, which is a waste substance of fatigue. In addition, it is also effective in carrying oxygen and nutritive substances to the muscles and peripheral nerves.

If **sesame** and **shichimi-togarashi** (a mixture of red pepper and other spices) are added as spice, it is even more effective for the alleviation of lower-back pain. Sesame seeds also have a lot of Calcium and vitamin E. Moreover, **shichimi-togarashi** is effective in increasing the absorption of calcium and vitamin E.

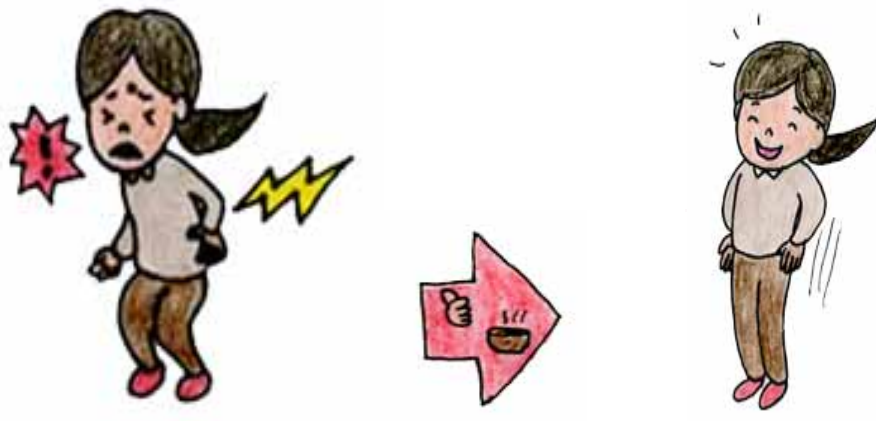




腰痛を予防するために必要な栄養素がたくさん入っている食べ物の1つに、**きつねそば**があります。

きつねそばに入っている**油揚げ**には**カルシウム**と**ビタミンE**が豊富に含まれています。カルシウムには骨や筋肉を強化する作用があります。ビタミンEは血行を改善したり、疲労物質である乳酸の排出を促したりする作用を持っています。また、酸素と栄養分を筋肉や末梢神経に運ぶ働きも持っています。

薬味に**ゴマ**と**七味唐辛子**を入れると、さらに腰痛改善に効果的です。ゴマにも**カルシウム**と**ビタミンE**が豊富に含まれています。また、七味唐辛子は**カルシウム**と**ビタミンE**の吸収を高める作用を持っています。



Conclusion

Thank you very much for reading this guidebook to the end.

Could you get any good hints from this guidebook on how to maintain and increase your health and beauty while learning about the unique culture of Japan?

If you read this guidebook and you use folk these remedies correctly, they will surely bring you health and beauty.

Finally, I hope that by reading this guidebook you have become further interested in managing your own health and in learning more about traditional Japanese culture.

If you have any questions, comments, or suggestions, please e-mail them to the following address:

guidebook@oita-nhs.ac.jp

Thank you! Ayako Ishikawa



👑おわりに

このガイドブックを最後までご覧になっていただきありがとうございました。

皆さんはこのガイドブックをご覧になることで、日本特有の文化に触れながら自分の健康や美しさを保つ方法を知ることができたでしょうか？

このガイドブックをご覧になり民間療法を正しく利用すれば、民間療法はきっと皆さんに健康と美をもたらしてくれることでしょう。

最後に、皆さんがこのガイドブックをご覧になることによって、自分の健康管理を行うことや日本の文化に触れることについてさらに興味を持っていただけることを心より願っております。

