

整膚（せいふ、「肌つまみ」）とは？

先月の日本東洋医学会にて「整膚」というセミナーがありました。野次馬根性で会場に入りましたが、そこでは「万病を癒す整膚」「なぜ整膚で癌が予防できるのか？」「整形外科における整膚の必要性」「シミと褥瘡（じょくそう）の改善、整膚の画期的な効果」など、私にとってどれもこれも初耳の発表でした。

整膚は1992年に中国人の徐堅先生が考案した皮膚を引っ張ることによる健康や美と癒しに効果的な治療で、世界10カ国に普及している様です。

もんだり押したりする指圧やマッサージと違って、皮膚を優しくつまんで軽く引っ張り戻すことを繰り返す70種類の手技です。

畑を耕すと空気や栄養素が循環し易くなり作物が良く育つように、整膚は皮膚を優しくつまんで軽く引っ張り戻すことで、血液やリンパ液の流れを促進して免疫力を高める療法です。
皮膚をつまんで持ち上げると、持ち上げた皮膚の下に血液が陰圧で集まり、皮膚を戻すと集まった血液も戻ります。これを繰り返すことにより、心臓のようなポンプ作用の働きをもたらしてくれる理屈です。（右図参照）

皮膚や筋肉の弾力性（柔軟性）がアップできて若返ると言っています。畑を押しつぶすと硬くなって作物も出来が悪くなりますが、皮膚も押すと筋肉反射で硬くなり、ますます調子が悪くなります。

整膚は皮膚を直接刺激することで、経脈の気血の流れを通して内臓に刺激を与え身体機能を調整していきます。皮膚体温が上がって体が

ポカポカ温まり、疲労回復や健康維持に効果的なのはもちろん、頭痛・肩こり・腰痛など身体の痛みや手足の冷え・美肌・リラックス効果もあるようです。

肌を優しくつまんで戻すだけでできる健康法ですから、誰でもどこでも気軽に簡単に行えるのが良いところですね。注意点としては、痛みを感じるほどの強い力でつまんだり、もんだり、押したり、つねったりしない事です。皮膚の下に広がる毛細血管や神経を押しつぶして痛める危険性があるからです。あくまで軽い力で優しく、気持ち良さを感じながら「肌つまみ」を行います。

現在、美容法としても普及しており、硬くなった顔の筋肉が整膚ケアで柔らかくなると皮膚のツヤが生まれ、シミやしわ、くすみ、たるみなどの改善に役立つようです。

近い将来、整膚術をマスターして子ども達や親御さんにも「自分でできる整膚術」を教授したいと思っております。私が診察中に子ども達の皮膚をつまむ行為があった場合には、つねっているのではなく整膚しているのご理解ください。
（たまなは）

