

鍼頭叩き訓練ノート

○鍼頭叩きをする目的

- ・ 大師流小児鍼の動きとリズムを体で覚える。
- ・ 上肢の主要な関節を柔らかくなめらかに動かせるようにする。

○鍼頭叩きをすると得られるもの

- ・ 術者の手の圧が軽くなる
- ・ 指頭感覚が鋭敏になる
- ・ 触診が上手くできる
- ・ 鍼の切皮痛がなくなる
- ・ 施術時にベッドをぐるぐる回らなくて済む
- ・ 三稜鍼の切皮の加減が上手くなる
- ・ 腹部打診が気持ち良く出来る

○鍼頭叩きをする際の注意点

- ・ ながら訓練はしない
- ・ 体と鍼の位置
- ・ 叩き方
- ・ リズム
- ・ あきらめない
- ・ 指1本につき訓練は約1ヶ月、同じ指をする場合は6ヵ月以上あける。

氏名 _____

訓練 1・2 週間目

<必ず声に出して読んでから行う>

- ・ 立位で背筋を伸ばし姿勢を正す。足を肩幅に開く。
- ・ 鋳頭～鋳体が約 1～2cm 出る位置でしっかり握る。
- ・ 握られた鋳は正中線に位置し、胸の前で約 30cm 離す。
横から見て 眼・鋳頭・胸で二等辺三角形になるようにする。
- ・ 叩く手の肘は、握り拳 1 個ほど体から離す。
- ・ 鋳頭の中心を叩く。150 回／分のリズムで痛みを感じるくらいの強さで叩く！
- ・ 叩く指の振り幅（高さ）は 20～30cm。
- ・ 叩いた瞬間、跳ね上げるように指頭を離す。（手首のスナップは使わない）
- ・ 1 日 3 千～5 千回叩く。（始めたら最低 3 千回は休まないで続ける。約 20 分間）

鋳叩き訓練カレンダー

日にち	感想
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	

<叩いた後>

指頭は腫れていますか？（腫れないような叩き方では、力が足りない。）

<訓練後の感想>

指が腫れて痛い、上腕二頭筋の筋肉痛などなんでも書く。

<アドバイス>

この訓練を続けていると指頭が腫れて痛くなってくるが、2～3日は続ける。すると痛みのため鍼頭を叩くというよりか鍼頭の表面をタッチする様な叩き方に変化してくるが、それでよい。腫れが引いた直後の指頭は大変敏感になっていて、小児の皮膚が読める。それが羽毛のように軽く擦る手に一歩前進した証し。もしも、訓練が続けられないほどに指頭の腫れがひどい場合は、まだ訓練していない指に替える。

訓練 3・4 週間目 <必ず声に出して読んでから行う>

- ・ 3 週目：左右の横からや手前や奥から叩く訓練
 鍬を地面と水平位のあらゆる方向に向けて構える。
- ・ 4 週目：上から（基本形）や下から叩く訓練
 鍬を地面と垂直位のあらゆる方向に向けて構える。
- ・ 立位で背筋を伸ばし姿勢を正す。足を肩幅に開く。
- ・ 鍬頭～鍬体が約 1～2cm 出る位置でしっかり握る。
- ・ 握られた鍬は正中線に位置し、胸の前で約 30cm 離す。
 横から見て 眼・鍬頭・胸で二等辺三角形になるようにする。
- ・ 叩く手の肘は、握り拳 1 個ほど体から離す。
- ・ 鍬頭の中心を叩く。150 回／分のリズムで痛みを感じるくらいの強さで叩く！
- ・ 叩く指の振り幅（高さ）は 20～30cm。
- ・ 叩いた瞬間、跳ね上げるように指頭を離す。（手首のスナップは使わない）
- ・ 1 日 3 千～5 千回叩く。（始めたら最低 3 千回は休まないで続ける。約 20 分間）

鍬頭叩きカレンダー

日にち	感想
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	

/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	

<叩いた後>

- ・指頭の腫れで軽くしか触れられない感覚になりましたか？
- ・150回／分のリズムが体に染みついてきましたか？
- ・筋肉痛等の部位や具合はどうですか？

訓練 5 週目

- ・目を閉じて鍼頭叩きをしましょう。
- ・4週間まじめに訓練していると、目を閉じていても鍼頭の中心が叩けます。

鍼頭叩きカレンダー

日にち	感想
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	
/ ()	

☆鍼頭叩きを5週間行った感想☆

思ったことなどまとめを書こう！書き出すことで今後やるべきことが明確になります。