

# 鍼頭叩き訓練

## 大師流小児はりの会：必修課題

### 訓練の目的

上肢の主要な関節を柔らかく、鋭敏に動かせるようになるため

### 訓練の効果

- ①術者の手の圧力が軽くなる
- ②指頭感覚が鋭敏になる
- ③触診がうまくできる
- ④毫鍼の切皮痛がなくなる
- ⑤施灸時にベッドのまわりをぐるぐる回らなくて済む
- ⑥三稜鍼（バネ式）の切皮の加減が上手くできる
- ⑦腹部打診が気持ちよくできる など

### 訓練時の注意点

- ①体と鍼の位置
- ②叩き方
- ③リズム

※この訓練は5週間で終了する。

※再度挑戦したい場合は、6ヶ月以上あけてから行う。

※長時間練習を続けると指頭の皮が厚くなり、感覚が鈍る。

講習会受講年月日	
氏名	

## <必ず声に出して読んでから行う>

### 訓練1・2週目

- 1、胸から30～40cmの位置で鍼を地面と垂直方向に置いて構える。横から見て、目・鍼頭・胸の高さで二等辺三角形を作る。高すぎない、低すぎない。
- 2、視線は鍼頭を中心、芯を見るようにする。
- 3、指紋の中央辺りで、鍼頭を叩打する。
- 4、叩く指の振幅は、20～30cm。
- 5、打ち下ろす指の指頭の軌跡をたどって、上に戻る。
- 6、叩きつけるのではなく、すばやく**跳ねるように**上に戻る。鍼頭は沈んでいかない。
- 7、手首のスナップは使わない。上肢全体がしなるように。
- 8、叩く手の肘の位置は、身体から握りこぶし1～2個くらい離す。
- 9、150回/分のリズムで叩く。
- 10、3000回以上叩く。(10,000回以内)途中で休んではいけない。
- 11、撫でるのではなく、**叩く**。



読んだところで訓練スタート!

### <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…など何でもよいから具体的に書く

/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

※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、痛みのため叩打が軽くなり、鍼頭の表面にタッチするような叩き方になるが、それで良い。指頭の腫れが引いた直後の指頭は大変敏感になっていて、患者の皮膚の状態が読める。もしも、訓練を続けられないほどに指頭の腫れがひどければ、まだ練習していない指に交代。





