

コロナはなくならない  
**アフターコロナ**  
に**するべき**  
**5つのこと**



自分の健康を自分で守るために  
**かさ×システム薬膳**で  
私たちが**できること**



日本かさ協会  
メディかさ主宰  
「かさの名付け親」  
島田淑子

# 初めまして！島田淑子です

日本で初めて  
「刮痧（グワシャー）を  
「かっさ」と呼んだ  
「かっさの名づけ親」です



鍼灸師・美容師・調理師・国際中医薬膳師  
日本のかっさの第一人者でかっさの名づけ親。  
日本で初めてのかっさ書籍「かっさマッサージ」(KKベストセラーズ)を出版、「魔法のか  
さプレート」(永岡書店)は17万部のベスト  
セラーに。  
アユーラ「ビカッサシリーズ」を始め企業監修  
多数。  
現在はかっさの他に発酵・低糖質・薬膳を使っ  
た食事法を提唱し、北鎌倉の「気流LABO」に  
て東洋医学を柱とした健康・美容・食などの研  
究やセミナー活動を行っている。

# 「かっさ」とは？



「刮痧（かっさ）」とは、**東洋医学の治療法の1つ**で2500年前から中国で行われてきたもともとは民間療法。

現在は中国の中医師（中国の東洋医学のお医者さん）になるためのカリキュラムの中にも入っていて**医療として認められています。**

「刮（かつ）」はけずるという意味で、「痧（さ）」は動けなくなっていて滞っている血液のことをさします。

専用の刮痧プレートを使って皮膚の経絡・反射区・経筋（筋肉）を擦って刺激することで、**毛細血管に圧を加え血液の毒を肌表面に押し出し、経絡の流れを良くする**というもの。いわば、**東洋医学的な血（けつ）に対するデトックス方法**であるといえます。

**その方法を日本で初めて島田淑子が美容に応用したのが「島田流かっさ」**です。

そもそも  
新型コロナウイルス  
って??



そもそも「コロナウイルス」自体は珍しいものではありません。

人に感染するコロナウイルスは6種類知られていてそのうち4種類はみなさんが秋～春に流行る風邪の原因ウイルス。

残りの2種類は2002年に中国で流行した「SARS」。

もう1つは2012年に中東で流行した「MERS」。

今回、新しい形のコロナウイルスだったので「新型コロナウイルス」と呼ばれています。

新型コロナウイルスって  
どのくらい怖いの？



新型コロナウイルスに感染した人の  
81%が軽症です。  
3週間以上の入院治療が必要な重症に  
なる人が14%。  
一刻を争う重篤になってしまう人が  
6%とされています。

因みに  
インフルエンザで亡くなる人は  
2019年の日本で3000人  
世界では毎年25~50万人亡くなっ  
ています。  
現在新型コロナウイルスで死亡した補  
とは日本で668人 (2020・5・13現在)  
世界では約28万人とされています。

ワクチンができれば  
新型コロナウイルスは  
0になるの？



ウイルスには  
DNA型ウイルスと  
RNA型ウイルスの  
大きく2つのタイプに分けられます

そのうち

DNA型は「形が変わらないウイルス」なのでワクチンで撲滅可能。

天然痘が世界からなくなったのはこちらのタイプだったから。

ではRNA型は？

残念ながら「形を変える可能性の高いウイルス」。

なので今後、戦うよりは自分を強くしておくことが大切！

重篤になってしまう人  
って  
どんな人？



新型コロナウイルスにかかって  
一刻を争う「**重篤**」に  
なってしまう人は・・・

- ・ **基礎疾患のある人**
- ・ **薬を飲んでいる人**
- ・ **たんぱく不足な人**
- ・ **糖質過多な人**
- ・ **日光に当たらない人**
- ・ **ストレスの多い人**
- ・ **腸の状態が悪い人**

基礎疾患があるって  
どういうこと？



何らかの病気を持っていて  
お医者さんにかかっている人のこと。

例えば

- ・ 高血圧
- ・ 糖尿病
- ・ 高コレステロール

などが一般的に多い基礎疾患

さらに

- ・ 甲状腺機能障害
- ・ ガン

などもそれに含まれます

基本的には薬でコントロールしている  
ので免疫が落ちていてウィルス感染し  
たときに重症化しやすいと言われてい  
ます

たんぱく不足  
糖質過多  
運動不足は  
どうしてダメなの？



### 「たんぱく不足」

たんぱく質は細胞をつくるもととなる栄養素。さらに消化や代謝に関わる

「酵素」もたんぱく質から作られます。身体を作ったり、機能を維持するためにたんぱく質は重要です。

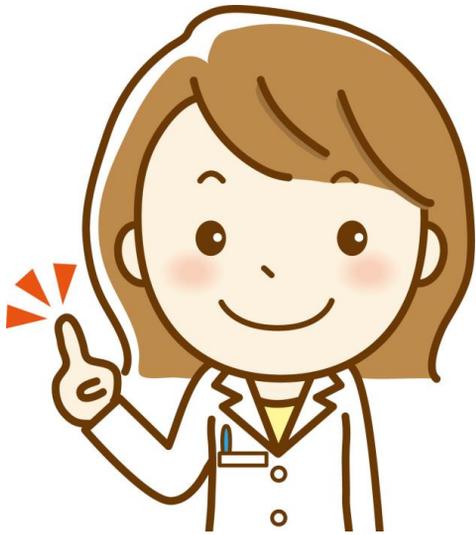
### 「糖質過多」

糖質を代謝するときにとくさんの栄養素を無駄遣いしてしまうことと、血管を始めとしたさまざまな細胞に炎症をもたらすため過多になりすぎない注意が必要です。

### 「運動不足」

身体を動かすことで血のめぐりを良くし、免疫を上げると言われています。

どうして日光に  
当たらないとダメなの？



日光にあたることによって

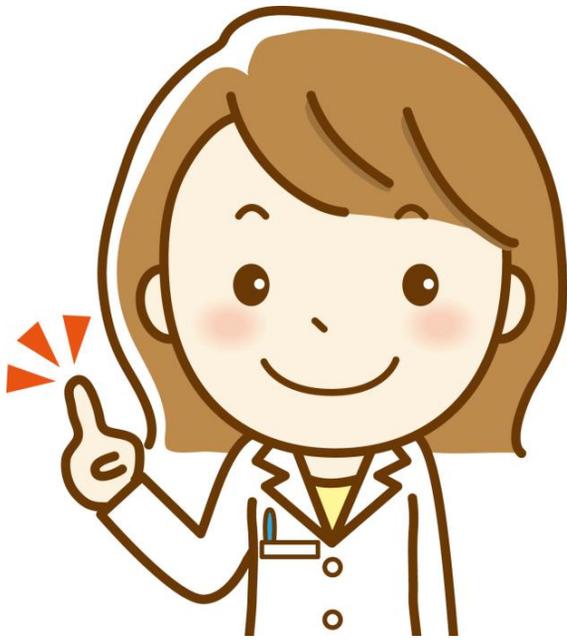
**「ビタミンD」**が合成されます。

近年、ビタミンDは骨を強くするだけでなく**免疫UP**にも関わることがわかってきました。

・ビタミンDは**食べ物から摂る**ことももちろん可能で、**鮭、鯖、牛レバー、卵黄、干しシしいたけ**（天日干しのもの）などに多く含まれますが、**「消化吸収能力」**が低いと効果を発揮できません。

そういう意味で**「日光にあたる」**ことはどんな人でも**ビタミンD**を合成できる優れた方法です。

ストレスが多いと  
どうしてダメなの？



免疫力は自律神経がその30%を担っていると言われていています。ストレス過多で自律神経の働きが低下すると免疫力も下がります。コロナウィルスに負けない身体をつくるためにもストレスを溜めないことは重要ですが、くれぐれも甘いものなどの暴飲暴食に走らないように注意しましょう。糖質過多も身体の機能を低下してしまいますので。

どうして「腸」の状態が  
関係するの？



免疫力の70%は腸が関係していると言われて  
います。  
腸の機能が正常かどうか見るときには  
・便秘や下痢はないか  
・便の量・便の色・便のニオイ  
も重要な目安です。  
ひとえに「腸活」と言っても  
東洋医学的には  
「その人の腸のタイプ」  
によって  
薬膳的に食べていいもの、悪いものや  
「かさ」でのアプローチする場所も  
違ってきます

# 腸活を始めるまえに 東洋医学的に あなたの腸はどのタイプ？

## A 熱

- 便が乾燥して固い
- 喉が渇いて飲みたい
- 便がにおう

## B 陽虚（冷え）

- 寒がり
- 手足が冷える
- クーラーが嫌い

## C 気滞

- イライラする
- お腹が張る
- ガスやゲップがでる

## D 気虚

- 疲れやすい
- 肌がカサカサする
- 顔や唇にツヤがない



1つに絞れないことは  
よくあること  
たいていは  
複数がだぶることが  
ほとんどです

# それぞれの 薬膳的 おススメ食材は？

食材にはそれぞれ  
温めたり冷やしたりする性質や  
薬膳的な効果効能があるんです

## A. 熱

### 清熱

- ・ハトムギ・緑豆・キュウリ・セロリ・ダイコン
- ・トウガン・トマト・レタス・スイカ・柿・梨
- ・菊花

## B. 陽虚（冷え）

### 補陽

- ・ショウガ・ニンニク・ニラ・長ネギ・鶏肉
- ・羊肉・花椒・シナモン・胡椒・トウガラシ・鮭

## C. 気滞

### 行気

- ・シソの実・シナモン・サフラン・シソ・バジル
- ・茶・陳皮・ハッカ・ミント

## D. 気虚

### 補気

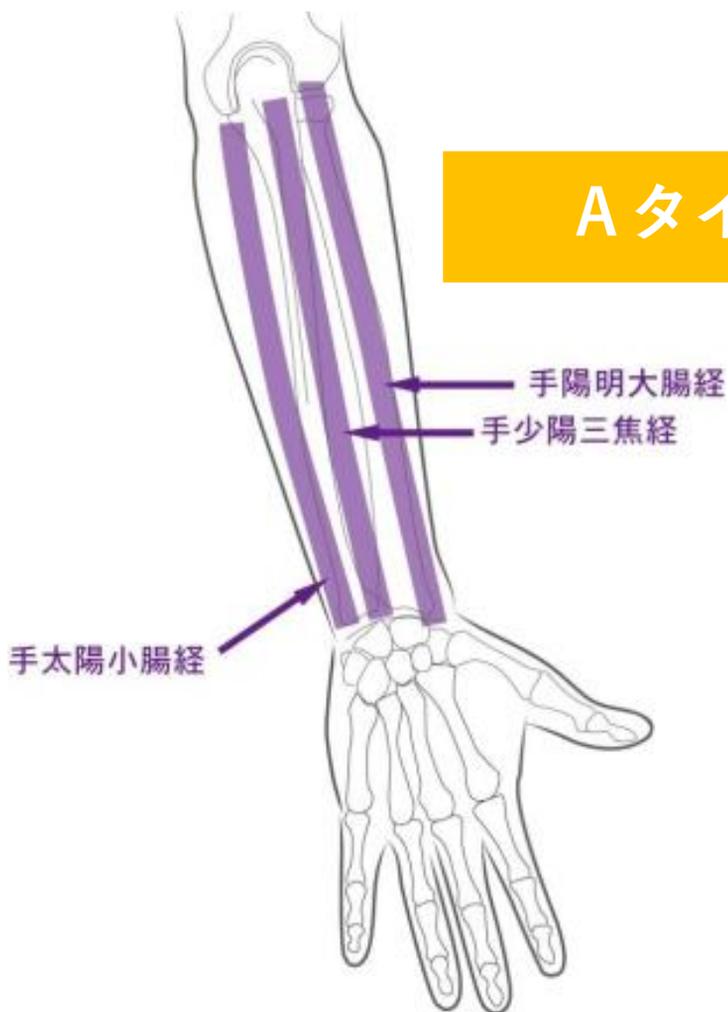
- ・黒キクラゲ・シイタケ・ヤマイモ・クリ・ゴマ
- ・ナツメ・牛肉・鶏肉・羊肉



たとえば  
Aのタイプの人が  
Bの食材ばかり  
食べていたら・・・  
よけい熱がこもって  
腸の状態は  
さらに悪化しちゃっ  
たんですよ

# それぞれのタイプ別 かっさする場所は？

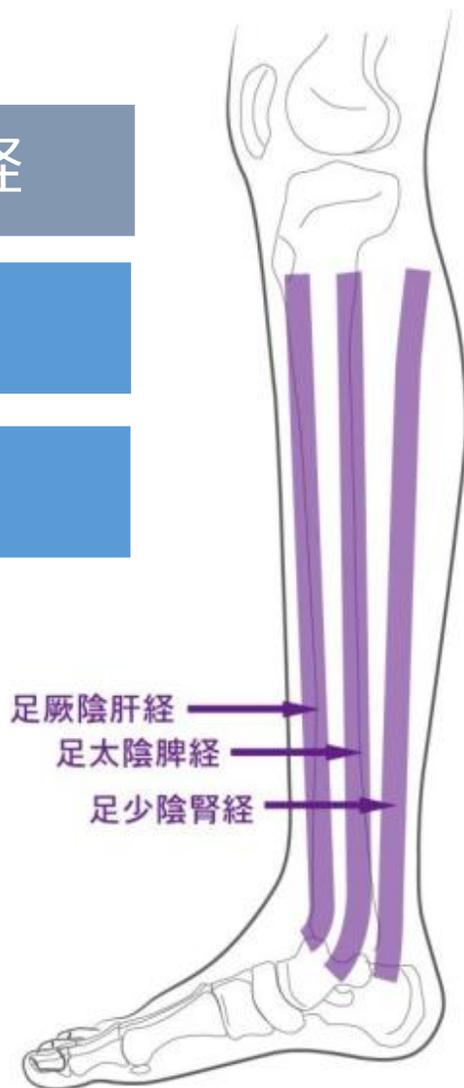
Aタイプ → 大腸経



Bタイプ → 腎経

Cタイプ → 肝経

Dタイプ → 脾経



# 「かささ」するときの注意

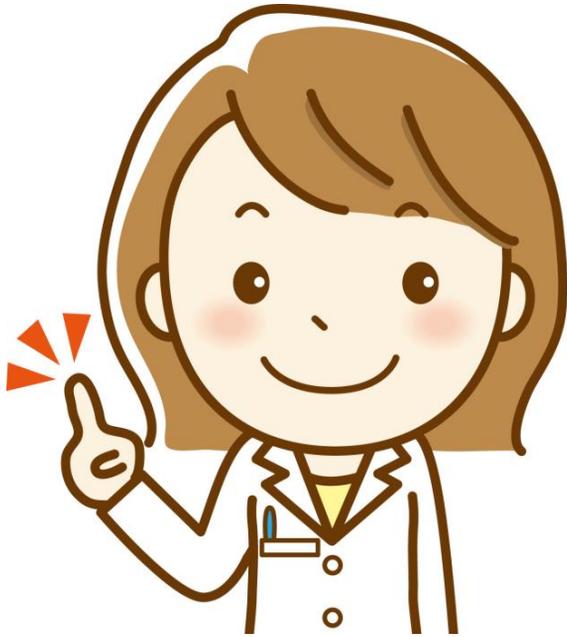


★肌に行う時には必ず  
オイルとかクリームとか  
かささプレートの  
滑りをよくするものをつけてね

★それぞれのかささするラインを  
かささプレートの耳を使って  
5cmを3回こすったら  
次の5cmを3回  
という感じでちょっとずつ進んでね

★力加減は  
「気持ちいい」～「痛気持ちいい」  
くらいがbet  
力をたくさん入れたから効果的  
ってことはありません

なぜ「かさ」だけでなく  
「食事」が大切なの？

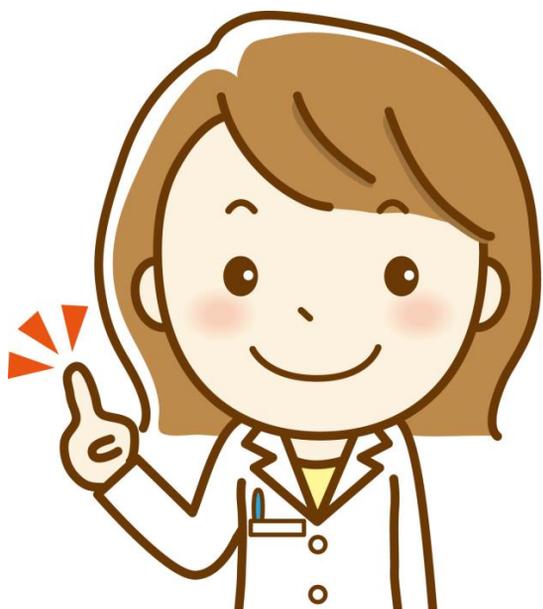


## 例えば

**「冷え性」**の人は  
「かさ」で流れをよくしたり温めたりしても**身体を冷やすものばかり**食べていたら**冷え性は改善しない**でしょ。

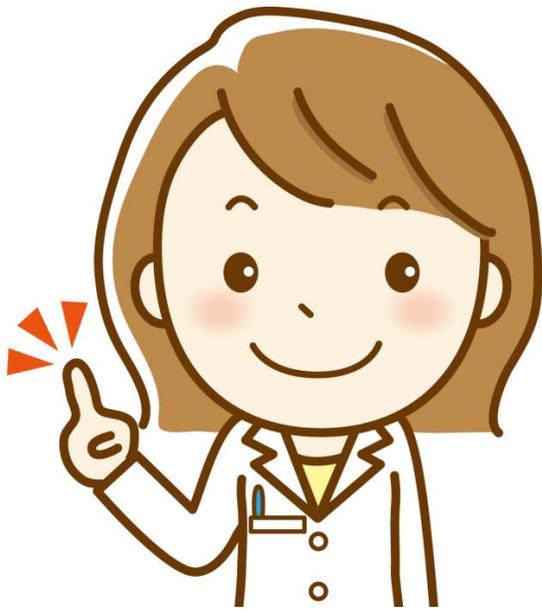
**「肌の乾燥」**する人も  
「かさ」で流れをよくしたり、コリを解消したり、化粧品でいくら保湿しても、**肌をつくるもととなる栄養を摂って、それが吸収されていなければ**いつまでたっても**乾燥は解消しない**でしょ。

# アフターコロナにすべき 3つのこと まとめ



- 1 たんぱく質、とくに吸収のいい動物性たんぱく質をしっかりと摂ろう
- 2 余分な糖質を減らそう  
とくに精製した砂糖、炭水化物は減らそう
- 3 日光にあたってビタミンDを作ろう
- 4 ストレス解消法を身につけよう
- 5 それぞれのタイプに合った腸活で免疫を上げよう

# 東洋医学が得意なこと



東洋医学が得意なこと  
それは

**「身体の外側から内側を覗き見る」**  
こと。

検査機器などがなかった時代から  
東洋医学は体表面のサインから  
身体の中を東洋医学的に推察し  
治療に活かしていました。

それが**「東洋医学の診察法」**

この方法は家庭でも使える知恵がたく  
さん！

是非東洋医学のサインを活かして  
自分の、家族の健康に役立てて欲しい  
です

# 東洋医学の考え方



東洋医学の基本には

「身体は1つ1つ違ってあたりまえ」  
という考え方があります。

だから

「アプローチもパーソナル」  
みんなが健康になる食べ物、方法はない  
と考えます。

また

「日々の揺らぎの延長に病気がある」  
と考えるため

西洋医学で病名がつかないような不調  
にもアプローチ方法があるのがいいところ。

そしてなにより

生活の中でできることがたくさんある  
ことも東洋医学のいいところですね



# メディカッサ

～かッサ×システム薬膳～  
東洋医学でサインを見つけて  
病気にならない身体づくり



**メディカッサ**  
「かっさ」×「システム薬膳」  
病気にならない身体づくり  
**個別相談会**



通常：25,000円



先着限定15名さま

**無料**

(90分)

かっさの名づけ親で  
鍼灸師・国際中医薬膳師の  
島田淑子が  
身体のお悩み・心のお悩み・美容のお  
悩みを個別にお伺いいたします。  
かっさ×システム薬膳で  
みなさまの  
健康で美しい生活を応援できたら嬉し  
いです  
まずはお話ししてみませんか？

お申し込みはこちらから

## メディカっさ

「かっさ」×「システム薬膳」  
病気にならない身体づくり  
個別相談会



通常：25,000円



先着限定15名さま

**無料**

(90分)

東洋医学的にご自分の身体を  
見極めてみませんか？  
(ご家族のお悩みもお聞きします)

- ・ 自分の腸がどのタイプかわからない
- ・ 身体のお悩みがある
- ・ 心のお悩みがある
- ・ なるべく薬を使わずに健康でいたい
- ・ 体質を変えたい
- ・ 体調を変えたい
- ・ 美容のお悩みがある
- ・ 肌のお悩みがある

こんな方は是非ご相談ください！

お申し込みはこちらから

**メディカッサ**  
「かッサ」×「システム薬膳」  
病気にならない身体づくり  
**個別相談会**



通常：25,000円



先着限定15名さま

**無料**

(90分)

**セラピストのみなさんへ**

- ・ コロナでサロンの収入が減ってしまった
- ・ サロンの安定収入を得たい
- ・ 集客をシステムティックに学びたい
- ・ お客様との強い繋がりが欲しい

**こんな方は是非ご相談ください！**

**お申込みはこちらから**