

講座 ジャンル	せいふ 整膚	教員名	むらた ひろこ 村田 博子
------------	-----------	-----	------------------



皮膚を引っ張る事により、気の流れ、血流の流れ、  
体液の流れが良好になり、体調不良、痛み、不快な  
症状を改善させる方法です。

リラックス効果、心身の瑞々しさをもたらし、病気の  
予防につながります。

## その日から自分の指で健康と美を

**なぜ引っ張ると皮膚がきれいになるの？**

ご存知ですか？ 身体の  
**一番きれいなところと  
一番汚いところ**

**肘** = 一番汚いところ  
肘をつくなど、日常的に皮膚が  
押さえられることの多い場所

**二の腕の内側** = 一番きれいな  
ところ  
腕の白げ伸ばしや脇腹にあたる  
ところなどで日常的によく皮膚が  
引っ張られる場所

**日本人と西洋人を比べると**  
正座する習慣がある日本人の  
膝と足首は黒くて汚いです。  
いつも押さええているから

**関連する  
最新の研究**

**整膚による皮膚の温度の変化**

発表者：愛知医科大学医学部 生理学第2講座  
菅屋 潤重教授、岩瀬 敬教授、西村 直記先生、清水 祐樹先生  
2010年整膚美容法衛生10周年記念講演会にて

整膚施術者：整膚学園学長 徐 堅先生

**整膚施術前後のサーモグラフィの変化**

被験者：D (15分間の全身整膚)

安静 終了直後 15分後 30分後

整膚施術後は時間経過とともに皮膚温が上昇する

整膚を行った時と指圧を行った時の平均皮膚温度の変化の比較  
サーモグラフィによる平均皮膚温の変化

4皮膚温(%)

時間	整膚 (%)	指圧 (%)
直前	100.0	100.0
終了直後	100.5	100.2
終了15分後	101.8	101.2
終了30分後	101.2	100.5

P=0.05

皮膚を引っ張る  
ことによって

1. 皮膚の弾力性が生まれる
2. 心地よさが生まれる
3. 気と血流の循環がよくなる
4. 筋肉が柔らかくなる
5. 自分自身が健康になる

●: 皮膚  
●: 気  
●: 血管