

2012 NEW YEAR

ホ

ノ

ス

NO. 17

HEALTHY FOCUS...14

「膝痛」改善に 取り組みましょう!

ザ・トライアル

インナーマッスルを鍛えて
お腹を凹ます

療法アラカルト

療術とは…

一般社団法人 全国療術師協会

今回の焦点は、「膝痛」です。

「膝痛」改善に 取り組みましょう！

「痛み」という警報装置があるおかげで、私たちは生命を維持することができます。私たち療術の世界では、このカラダの発する「痛み」に対してさまざまな施術を行い、「痛み」を緩和させながら、最終的には痛みの根本原因を取り除くのが仕事です。

しかし、取り除くと言っても外科的手術をするわけではありません。痛みの根本原因は、患者さんの生活習慣に端を発していることが多いものです。患者さんお一人お一人のカラダを診させていただきながら、生活習慣の改善を提案させていただきます。

今回は「膝（ひざ）痛」を取り上げ、痛みの改善策をアドバイスさせていただきます。



「肥満・O脚」は要注意！

二本の脚（あし）で立ち上がり、長い時間をかけてこの不自然な姿を自然な姿に変化させ、現在の私たち人類が存在しています。それは絶妙なバランスの上に構成された「芸術的フォーム」と言えるでしょう。ですから、そのバランスが少しでも狂うとカラダはそれを微調整しようとしてします。

例えば、何らかの原因で首にゆがみが生じると、それを受けて背骨が変形し、さらに腰をゆがめながら調整を取るといふ具合です。しかし、そのゆがみが大きくなると「腰や膝」は「痛み」という方法で危険を知らせてくれます。

さらに、二足歩行を可能にするために膝は大変重要で、そのため複雑な構造を持っていますから、歩き方や姿勢が悪いだけで「膝痛」として警報を鳴らします。若いうちは十分に筋肉が発達し、骨や関節の機能がしっかりと働いていますから警報を鳴らすほどでもないことが、年齢とともに機能は低下していく、些細なことでも「痛み」の警報が出ます。

特に、肥満傾向にある人は膝に大きな負荷をかけています。膝痛の出る前にダイエットに取り組まなければなりません。膝痛が進行すると運動がめんどろになってしまい、悪循環となりま

すから要注意です。
また、O脚の人は膝にかかる力が均一ではなく、重心が膝の内側に集中す

るため、筋肉が弱まってくると痛みというシグナルが早い時期に出てきます。
O脚を改善しておくことが必要です。



O脚改善体操…足を少し広げ、バスタオル等を膝に挟み、締め付けながらスクワットをします。

「膝痛」軽減のコツ

膝の痛みが続くと、それまで楽しんできたスポーツや旅行などの趣味が楽しめなくなり、買い物などの外出も負担で、家に閉じこもりがちになり、抑うつ的な精神状態になることもあります。

しかも、膝痛改善は辛く、それでも毎日適度に動かしていないと、次第に動かせる範囲が狭くなり、最悪の場合まったく曲げ伸ばしができなくなってしまう怖い疾患です。最悪の状態になる前に、療術師に相談していただきたいと思えます。

そしてすでに「膝痛」を感じている人には次のようなアドバイスをしたいと思います。

■痛みをとる

交通事故やスポーツのトラブルといった外的な要因から発症した膝痛に対しては、病院などで、外科的処置や薬の処方が行われます。しかし、この後のリハビリとケアが重要です。痛みに対しては薬で抑えるというのではなく、療術でじっくりと完全に元に戻していただきたいと思っています。

一般的に「膝痛」を訴える患者さんにおいても、病院などの保健診療で薬の処方、水抜き注射によって行われています。しかし、これは痛みの根本原因を取り除いたわけではありません。痛みや炎症を抑えるための補助的な方法であり、あくまで対処療法にすぎません。

療術でも、痛みに対しては対処療法をしますが、最終的には根本原因を探り、その原因を取り除くことを目的とします。

家庭での痛みに対する対処としては、「炎症の場合は冷やす、それ以外は温める」とお考えください。慢性的な痛みに対しては皮膚の表面に軽くタッチして痛い箇所だけではなく脚全体を優しく施術してください。

■筋力と膝の可動範囲強化

「膝痛」を改善するには膝周りではなく、大腿四頭筋を強化する必要があります。これは膝を安定させることが重要だからです。椅子に座って、片足ず

つ伸ばすことで、大腿四頭筋を強化しましょう。



大腿四頭筋を強化する…
片脚ずつ交互に伸ばす。
無理の無い時間と回数で。

膝の痛みや不快感が続くと、多くの場合膝をかばって無理に動かさずとはしなくなります。しかし、関節は毎日適度に動かしていないと、しだいに動かせる範囲が狭くなり、やがて全く曲げ伸ばしすることができなくなってしまう。

椅子に座って両手を組んでももを持ち上げ、足を前後にぶらぶらさせたり、ゆっくりと右回し左回しをします。次に、足首を反対のものに乗せて足首回しをします。同時に肩と腰の可動域を広げることも大切です。



膝の可動範囲を広げる…
最初は上手くできなくてもよい。

■膝への負担を軽減する

体重の増加は、膝に大きな負担をかけます。体重が1kg増えるだけで膝にかかる負担は、平地を歩くときで3kg以上、階段の上り下りで5kg以上、増えると言われています。

膝痛に悩む人は食事制限で体重を減らそうとする人がほとんどです。結果、膝関節に必要なタンパク質を摂取できにくくなり、逆に改善が遅れてしまいます。ですから基礎代謝をアップするダイエットをする必要があります。

正しい歩き方ができず、健康のためのウォーキングが、逆に膝痛を引き起こしている人もいます。正しいフォームと歩き方を研究してみてください。また、靴が自分の足にあっていないことで、不自然な歩き方になっている人もいます。膝を守るための靴の選び方、靴のはき方を考えてみましょう。



Column

変形性膝関節症

「加齢に伴う関節軟骨の老化」つまり、膝関節の軟骨が磨耗し、クッションの役目を果たせずに、大腿骨と脛骨がじかにぶつかり合って痛みが生じるものです。

起きてすぐの歩き始め、長時間座っていた後、坂道や階段を下りる時にこの痛みが起りやすいのが特徴です。

運動療法

膝に水がたまるのは膝関節の炎症が原因です。水がたまると、膝の動きが悪くなるので抜く処置をします。しかし炎症を抑えない限りいつまでも繰り返します。

解消するためには、大腿四頭筋を強化し、軽い運動のできる膝を取り戻すことです。運動ができるようになったら身体に負担をかけない軽い運動から、徐々に運動量を増やしていきます。

最初は、膝関節をしっかり支えるサポーターを使用すると良いとおもいます。やがてサポーターは不要になり、膝関節の新陳代謝がよくなり水も徐々にひいていきます。

食事とダイエット

肥満は膝へ過大な負担をかけます。理想体重にするだけで、膝痛は確実に軽減します。理想体重は、定期的な運動と健康的な食生活をする事で維持できます。ただし、減量をして体重を落とすのは逆効果です。タンパク質の不足に注意してください。

外科的手術

膝の軟骨がほとんど無くなったり、骨がひどく変形するなど、症状が重度に進みすぎた場合は、運動療法にも限界があります。そのような場合は外科的手術が必要になるようです。専門の医師にご相談ください。レントゲンだけではなく、MRIも使用する医院をお勧めいたします。そして、リハビリは療術で時間をかけて行います。

療法 アラカルト

療 術

療術は人体の持つ自然治癒力(自分で回復する力)を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした施術法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を強めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることとなります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。



温熱・刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする治療法が温熱・刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

神経の働きは電気的な反応です。人は疲れてくると、この反応が悪くなってきます。電気療法は、この原理を利用し、高周波電流、低周波電流、超短波電流を体に流すことによって、体内の電気の状態を変化させたり、熱を発生させたりして、痛みをとったり、疲労回復を図ったり、筋肉を鍛えたりします。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法、光線療法、電気療法、温熱・刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である一般社団法人全国療術師協会や財団法人全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています(この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に届出が行われています)。

療術 Q&A

う。このように病気と同居しながら人生を生きている人たちが半健康人といえます。

療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

AQ 西洋医学は17世紀に「病気」という概念を打ち立てました。「病気」の考え方は、さまざまな症状を分類し、共通の症状をひとまとめにして「〇〇病」と名づけることから始まります。そして、これらの症状の原因となっている臓器をみつけ、原因を除去しようとなります。つまり、患者さんという「人間」をとらえるのではなく、「臓器レベル（時に遺伝子レベル）で異常を把握し、異常を除去しようとするのが西洋医学です。この手法は、「病気」を除去するには大変有効な手法でしたし、その結果、西洋医学が世界制覇を遂げることとなりました。しかし、「原因」が療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとしません。つまり、原因は何であれ、苦しんでいる患者さんを少しでも楽にしたいというのが療術の目的となります。高齢社会の到来とともに、腰痛・肩こり

といった原因のはっきりしない不定愁訴が増加しています。療術はこのような患者さんに有効に対処していくことができるのです。つまり、西洋医学と療術は利用の仕方が異なっており、それぞれ得意分野があるといえるでしょう。

療術はどのような治療法があるのでしょうか。

AQ 療術には、大きく分ける法、光線療法、温熱・刺激療法、電気療法の四種目があります。

手技療法は、主に手指を使って、体を揉んだり叩いたりさすったりする療法で、療術の他に按摩、マッサージ、指圧などがあります。療術として行われている手技療法は、カイロプラクティックや整体術があります。カイロプラクティックとは、人体の脊柱のひずみが原因の末梢神経や自律神経の障害を脊椎に物理的な刺激を与えることによって障害を修正しようとするものです。すなわち按摩マッサージ指圧などは皮膚や筋肉などを刺激することで施術効果あげようとします。カイロプラクティックなどは主として脊椎や骨格などを矯正することによって神経系の機

能を正すもので、施術の体系が異なることになります。

電気療法は、麻痺や疼痛などを治療するため、電位変化による刺激を与えることで細胞、特に神経細胞に好影響を与えようとするものです。なお、鎮痛効果が大きいだけでなく、疲労回復の効果もかなり見込めます。

光線療法は、紫外線や可視光線、赤外線を放射し、鎮痛、消炎、解毒作用を期待したり、皮膚の抵抗力を強めたりするものです。なお、これらの光線は太陽光線に含まれているものであり、光線療法になじむまでは疲労感がでることがありますが、大きな副作用の心配はありません。

温熱・刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙ったものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、施術効果をあげることが期待されます。やはり、きゅうも温熱・刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える施術法と言えるでしょう。

半健康人とはどういうことでしょうか。

AQ 「病気は人間の体が不具合になったこと」です。しかし、ほとんどの人が、多少なかれ「調子の悪いところ」を抱えています。つまり、みな少しずつ病気を抱えて生きているのです。

赤痢に罹った人は入院して抗生物質を大量に投与して完全に治癒するかもしれませんが、しかし、高血圧といった生活習慣病はほとんど完全に治癒するということはありません。腰痛や肩こりで医者に行った方は、「トシですから（治療法はありません）」とお医者さんに言われてショックを受けたことでは

◆療術師協会は、皆様の身近なところにあります。ご相談お問い合わせはお近くの協会まで◆

●北海道ブロック

(社)北海道治療師会 060-0042 北海道札幌市中央区大通西16丁目3-12 けいほくビル2階 会長 星野 喜一 011-215-8407
北海道療術師協会 061-1413 北海道恵庭市本町118番地(計良方) 会長 花田 永 0123-33-2172

●東北ブロック

青森県療術師協会 039-1102 青森県八戸市一番町2-5-14 会長 北 久幸 0178-23-5700
岩手県療術師会 028-3309 岩手県紫波郡紫波町北日詰字八反田127-1 会長 丹野 忠次 019-676-6045
宮城県療術師協会 980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院1-1-52 朝日プラザ花京院203 会長 熱海 哲也 022-713-1725
秋田県療術師会 014-1114 秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84 会長 細川 勇一 0187-44-2223
山形県療術師協会 998-0032 山形県酒田市相生町1-6-5(茂木方) 会長 齋藤 亮司 0234-22-2082
福島県療術師協会 975-0006 福島県南相馬市原町区橋本町1-8-1 会長 黒田 亀雄 0244-24-1668

●関東ブロック

(社)茨城県療術業協会 319-0315 茨城県水戸市内原町1430-5 会長 仲田 光郎 029-259-7930
栃木県療術師会 321-3313 栃木県芳賀郡芳賀町東高橋3188-4(手塚方) 会長 天満屋 一郎 0286-78-0581
群馬県療術師会 379-2234 群馬県伊勢崎市東小保方町3497-12 会長 大森 四郎 0270-23-4793
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市的場2-15-23 会長 早瀬 治 049-234-3720
千葉県療術師会 289-2516 千葉県旭市口-198-1 会長 高野 紀八郎 0479-63-4442
(社)東京都療術師会 102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F 会長 渡辺 滋 03-3234-4555
(社)神奈川県療術師会 228-0011 神奈川県座間市相武台1-82-5-102 会長 新田 親弘 046-253-3424
新潟県療術師協会 944-0045 新潟県妙高市中町6-6 会長 増村 実 0255-72-5215
山梨県療術師会 406-0021 山梨県笛吹市石和町松本1063-1 会長 大林 正 055-262-2330
長野県療術師会 383-0037 長野県中野市小田中254-1-3 会長 山 寄 政 雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(社)静岡県療術師協会 420-0841 静岡県静岡市葵区上足洗4-6-1 会長 吉田 邦夫 054-248-0828
愛知県療術師会 444-1221 愛知県安城市和泉町八斗蒔62-3 会長 石原 多見 依 0566-92-1036

●近畿ブロック

全療協三重県本部 510-0032 三重県四日市市京町5-11 会長 仲野 弥和 0593-31-2600
京都府療術師会 651-1244 兵庫県神戸市北区谷上南町17-19 会長 松岡 勝彦 078-583-3024
大阪府療術師会 540-0026 大阪府大阪市中央区内本町1-1-10 五苑第二ビル902 会長 倉津 弘一 06-6942-1422
兵庫県療術師協会 671-1152 兵庫県姫路市広畑区小松町1-26 会長 藤原 幸子 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8141 奈良県奈良市南京終町3-400-19 会長 松井 裕子 0742-61-1787
和歌山県療術師会 646-0028 和歌山県田辺市高雄1-1-3 会長 五味田 聖二 0739-25-5290
西村カイロプラクティック業協同組合 531-0063 大阪府大阪市北区長柄東2-3-28-1211 会長 室井 須美子 06-6881-2082

●中国ブロック

岡山県療術師会 710-1315 岡山県倉敷市真備町上二万3091-140 会長 東 照 應 050-7538-6413
広島県療術師会 720-0083 広島県福山市久松台2-31-3 会長 山澤 清之 084-921-0031
(社)山口県治療師会 750-0086 山口県下関市彦島塩浜町2-16-13 会長 藤本 正 083-267-2377

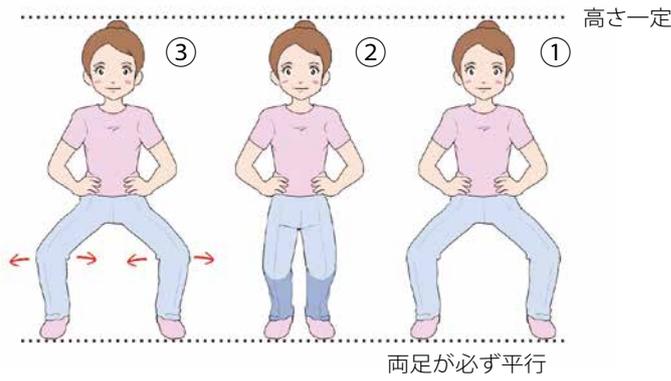
●四国ブロック

徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田 厚 0885-33-3303
(社)香川県療術師協会 761-8012 香川県高松市香西本町98-10 会長 香西 弘 0878-81-0897
(社)愛媛県療術師協会 790-0832 愛媛県松山市南斎院町1086-2 会長 福岡 貞雄 089-973-6786
高知県療術師会 788-0003 高知県宿毛市幸町3-12岡崎カイロ内 会長 岡崎 初子 0880-63-5320

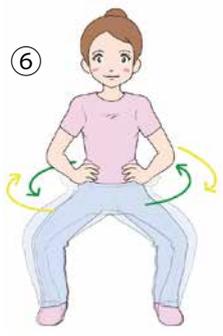
●九州ブロック

(社)福岡県療術師会 815-0082 福岡県福岡市南区大楠3-23-11 会長 西村 皓生 092-521-0752
佐賀県療術師会 859-9131 佐賀県唐津市浜玉町浜崎1901-127 会長 内山 浩 0955-56-7803
(社)長崎県療術師協会 855-0824 長崎県島原市白山町62 会長 林田 尚純 0957-63-2860
熊本県療術師協会 864-0165 熊本県荒尾市榊780 会長 若菜 孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 870-0883 大分県大分市永興4組の2(首藤方) 会長 梶原 健次 097-543-7548
宮崎県療術師会 885-0093 宮崎県都城市志比田町10899-4 会長代行 東脇 健次 0986-26-0580
鹿児島県療術師会 899-7104 鹿児島県志布志市志布志町安楽1359-26 会長 中西 康夫 0994-73-3014

今回は、お腹を簡単に凹ませる体操です。そして「大腿四頭筋(もも)」の強化と「膝・股関節の可動域強化」「バランス力」も高めます。膝が痛くない程度に行えば「膝痛」にも効果が出ます。

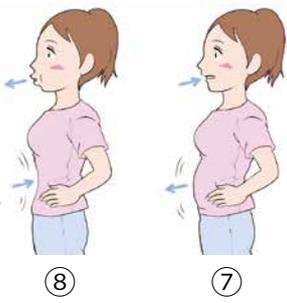


腰に手を取り、膝を曲げて脚を大きく開きます①。両足は常に平行にしておきます。まず右に移動しましょう。膝を曲げたまま、左足を右足に寄せます②。このとき高さを絶対に変えない。右脚を大きく移動させ、一息入れて膝を内側に絞込み3秒程度停止。そのままの姿勢で今度は、股関節を開くことを意識して膝を外側に開き3秒程度停止③。同じ要領で左に移動し、同じように膝の開閉と停止を行います。最初は1往復から始め、少しずつ回数を増やします。最初は膝を深く曲げなくてもよいので、できる範囲で行う。慣れてきたら、②の部分で足をクロスさせる④と、さらにバランス力が磨かれる。目の高さが一定で、背筋が床と垂直であること⑤が、最重要です。



脚を大きく開いた状態で腰を大きくゆっくりグラインド(回転)させる⑥。このときも軸は一定で腰だけをグラインドさせるのがコツ。

大きく・ゆっくり



腹式呼吸で風船を膨らますように

お腹を凹ますのに最も効果的なのは、腹式呼吸⑦を使い、息を風船を膨らますように口をすぼめてフーツと噴出すことです⑧。口をしっかりとすぼめてゆっくりしっかりと行います。どんどん風船を大きくするイメージで5回程程度もするとかなりの運動になります。慣れてきたら、今度は吹き矢をする要領で一気に息を吐き出す運動を加えます。

以上3つをできる範囲内で組み合わせ、楽しみながら行ってください。

ポノス

NO.17

2012年1月1日発行
 ●発行所 一般社団法人 全国療術師協会
 〒102-0072 東京都千代田区飯田橋 1-5-7 東専堂ビル4F
 電話 03 (3261) 9095 FAX 03 (3261) 9097

<http://www.ryojutsu.or.jp>

『ポノス』とは

ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な治療法です。

所属団体名	
-------	--

施術所名	
------	--