

2013 NEW YEAR

ポノス

NO.18

HEALTHY FOCUS...15

「慢性的便秘」の 苦しさからの脱出!

ザ・トライアル

寝起きと就寝前の
簡単体操

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、「便秘」です。

「慢性的便秘」の 苦しきからの脱出！

食べ物を食べ、栄養を摂取した残りを「便」として排出する。あらゆる動物の自然な姿です。ところが現代人の多くが、その「便」を自然に排出できずに悩んでいます。特に女性にこの傾向が強いようです。原因は色々ありますが、身体の歪みが原因で「便秘」が引き起こされるケースがあります。そのようなケースは「療術」の施術で大きな改善を得る場合があります。同様に大腸の運動機能強化を図る施術で改善するという場合もありますので、ぜひお近くの「療術師」をお訪ねいただきたいと思います。ただし、原因は一つではありません。不自然な生活習慣がいくつか重なり「便秘」を引き起こしています。今回はこの「慢性的便秘」の苦しきからの脱出を目指しましょう。



便秘の原因と改善策

慢性的に便秘になる、いわゆる「便秘性」の人の悩みは大きいのです。下腹がポツコリ状態、肌荒れ、イライラ、集中できないなどの他、腹痛、胃痛、腰痛などの症状も併発させてしまいます。楽しいはずの旅行やレジャーも「便秘」が原因で憂鬱になるという経験をした人も多くいると思います。

「便秘」解消の医薬品もありますが、根本を改善しない限り、やがて薬は効かなくなってしまう。しかも、こうした薬の中には腸の働きを弱めるものや副作用のあるものがありますので、長期的に使用することはお勧めできません。

便秘の原因は、不規則な生活、食生活の偏り、睡眠不足、運動不足、ストレス、肥満などが上げられますが、この中でどれか一つが原因というのではなく、複合的に重なり合って原因となっています。特に重症な場合、身体の歪みが大きな原因ということも考えられます。

「便秘性」で悩んでいる人は、色々

と流れてくる情報に敏感で、原因と対策をそれなりに理解しているようです。対策としては、「不規則な生活習慣を改め、食生活を考え直し、ストレッチをため込まない」ということです。

具体的には、「適度な運動と良質な睡眠、食物繊維摂取とこまめな水分補給、大腸の運動機能強化、ストレッチ発散」ということになります。しかし、これらを実践できないから悩んでいるというのが現実でしょう。

実践「便秘改善法」

「療術」の施術で大きな改善を得る場合がありますが、劇的な改善を得たとしても根本的な生活改善ができない限り、同じ悩みは繰り返し起きてきます。徐々にでも生活習慣を改めていきましょう。

ここから先の「便秘」の改善方法は、結果的に健康そのものを強化する方法でもあります。自分「便秘」では無い、という人にも役立つものです。

その1

さて、便秘改善方法の第一番目は、早起きです。時間が無いまま慌てて家を飛び出していくという習慣をまず改めましょう。人間の生理上、朝は排泄の時間です。「便意」があっても、時間が無いからと排便を我慢をしたことはありませんか？ せっかくの自然からの呼びかけを無視したことになります。小さな無視かもしれませんが、先に行つて大きなトラブルになると自覚してください。

早起きの努力といつても最初の1週間くらいのこと、あとは徐々に習慣となります。早起きの辛さと便秘の辛さ、どちらを取りますか？ 早起きの辛さはやがて健康につながり喜びへと変化します。便秘の辛さは最悪慢性病の原因となります。どちらを選ぶかは火を見るよりも明らかでしょう。

朝の時間に余裕を持って「排便」の習慣をつけることが一番大切です。

その2

第二番目は、目が覚めたらお布団の中でよいので左にある「便秘改善体操」をします。裏表紙に「寝起きと就寝前の簡単体操」がありますので総合して実践すれば、より効果が高まります。運動が大の苦手という人はこんな簡単な体操からスタートし、継続する習慣をつけることが重要です。運動することの気持ち良さが分かってくれば、日中仕事の合間に自然と体をひねったり、こわばった筋肉を伸ばしたりと、軽運動の必要を体が欲

してくるようになります。また、歩くこともとても良い運動です。今よりも歩幅を多めに取って早足で歩くことを心がけてください。

その3

第三番目は、食生活の改善です。普段の食生活で食物繊維の多い野菜や醗酵食品を多く摂ります。日本人の長年の食生活を見直す必要があります。そして、大腸の運動機能を強化するための善玉菌を増やす必要があります。善玉菌を増やし便

秘の原因となる悪玉菌を追い出し、腸本来の健康的な働きをとり戻します。善玉菌が摂れるヨーグルトが色々販売されているので、自分に合うものをさがしてみましよう。

腸内の善玉菌を増やす方法として「オリゴ糖」の摂取が良いといわれています。「オリゴ糖」が善玉菌の言うてみればエサとなり善玉菌が増えるのです。ただし、自然農法由来のビートから精製し、純度が高いものをお勧めします。

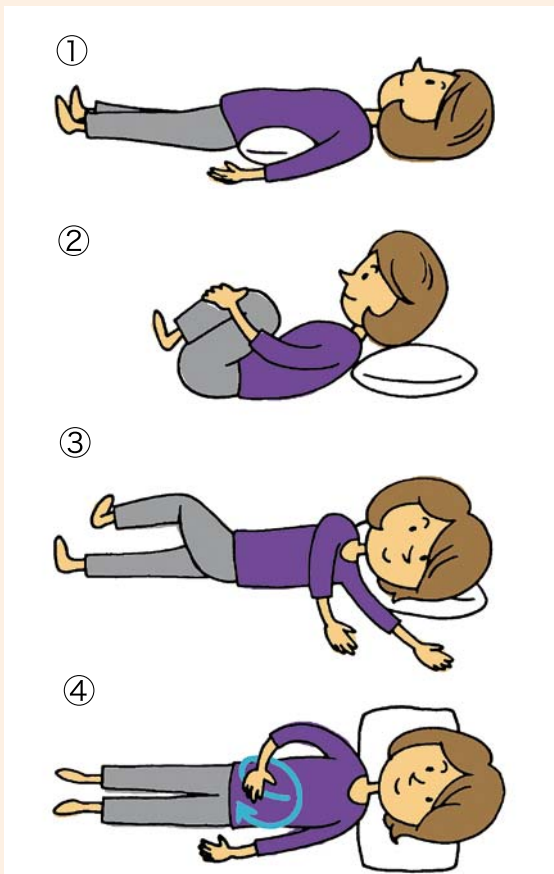
Column

「便秘改善体操」

目覚めたらフツンの中で良いので、簡単な体操をします。

- ①腸を伸ばします: 枕などを背中の下に入れてお腹を伸ばします。
- ②腸を縮めます: 逆に丸まってお腹を抱きかかえるように。腹筋を引きしめます。
- ③腸をひねります: 上半身と下半身をひねります。(左右)
- ④腸に刺激を: お腹に手のひらを置いてゆっくり時計回りにマッサージします。

時間、回数はあまり気にせずこのサイクルを2、3回繰り返しましょう。



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。

AQ 療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

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いえます。つまり、患者さんという「人間」と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」が見つかからないような場合には治療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとし、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。

AQ 療術はどのような治療法があるのでしょうか。

療術には、大きく分けて、手技療法、電気療法、光線療法、温熱刺激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、カイロプラクティクスや整体術があります。カイロプラクティクスとは、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があげようとするものですが、カイロプラクティクス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。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。

AQ 半健康人とはどういうことでしょうか。

「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、多かれ少なかれ「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ヨックを受けたことではし

◆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

(一社)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1-81 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 新潟県妙高市白山町1-7-10 会長 増村 実 0255-72-2308
山梨県療術師会 406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前7番地11 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 0596-26-0128
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 516-0046 三重県伊勢市辻久留町542-54 会長代行 杉山 好人 0596-26-0128
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

●中国ブロック

岡山県療術師会 711-0923 岡山県倉敷市児島阿津2-5-15 会長 洲 脇 孝二 086-472-6369
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
(一社)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岡崎カイ口内 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 849-5131 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 熊本県荒尾市樺780 会長 若菜 孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 875-0062 大分県臼杵市野田334 千代田GH303 会長 梶原 健次 0972-63-1280
宮崎県療術師会 880-0302 宮崎県宮崎市佐土原町西上那珂4415-11 会長 清武 英二 0985-74-3329
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、寝起きに行って欲しい体操を実践してください。就寝前にもそれを用いて簡単体操を行います。目が覚めたらすぐにやってほしいお布団の中での体操です。どれだけのぐさな人でもこれぐらいはできるといって、本当に簡単な体操です。



① 最初は何度か手のひらをこすって温めます。次に手のひらで両腕、脚のモモの部分、腰の周辺、胸、お腹、顔と順番に極々軽くパンパンと叩きます。(軽く摩擦をするというのでもOK) 「さあ、みんな起きてね！」という感じです。



② 次はお布団の中で、寝たまま競歩をします。(脚を伸ばしたまま大腿骨を交互に動かします)



③ 次は肩甲骨でほふく前進・後退をしているイメージで動かします。

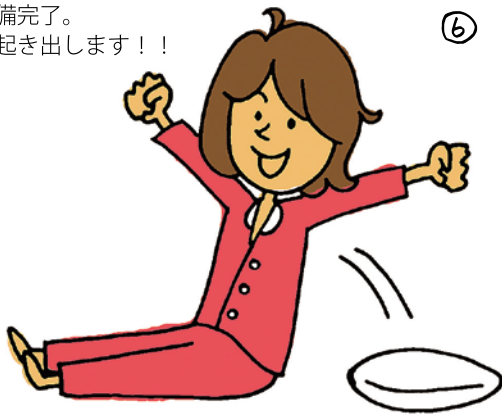


④ 下半身と上半身をひねります。左右均等に何度か行います。



⑤ 最後は首をゆっくりと回転させます。

これで準備完了。ガバッと起き出します!!



⑥ 回数、時間はこだわりません。ただし、疲れる程にはやりません。疲れると二度寝の原因になってしまいます。②から④は就寝前にも行なってください。寝相の悪い人というのは、寝ながら体の歪みを矯正しています。②から④の体操で就寝前に歪みを矯正することで快適な睡眠が得られます。

★便秘で悩んでいる人は、3ページの「便秘改善体操」も加えると良いでしょう。

ポノス

NO.18

『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

2013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>