

2020 NEW YEAR

ポノス

NO.25

HEALTHY FOCUS...22

健康習慣で要介護 の危機を回避する

ザ・トライアル

イスを使った簡単体操

療法アラカルト

療術とは…

一般財団法人 全国療術研究財団

今回の焦点は、「フレイル」です。

健康習慣で要介護の危機を回避する

最近「フレイル」と言う言葉をときどき目にするようになりました。今回はこの言葉を中心にこれからの日本における「超・高齢化社会」の療術の役割を考えてみたいと思います。

フレイルは一般的に、老化とともに運動機能や認知機能等が低下し、さらに慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が損なわれはじめ、そのままだと介護が必要となる病状を指した言葉です。〈日常生活に支障がない健康な状態〉と〈日常生活でサポートが必要な介護状態〉の中間を意味しますが、どの状態になったらフレイルと言えるのかまだまだ明確な定義がありません。フレイルを少し拡大的に考え、療術的な予防を考えたいと思います。

フレイルって知ってますか？



◆「Frailty」と「Frailty」

私たちの周りで使われ始めた「フレイル」は、米国の老年医学の分野で使用されている「Frailty (フレイルティ)」に起源があります。「Frailty」は、要介護の危険性が高まった状態を指す言葉で、「弱さ/虚弱」という意味です。老化が進行し、徐々に体が弱まっていき、やがて介護が必要となるまでの進行度合いを表しています。

当初、日本老年医学会は、この米国の老年医学の分野で使用される「Frailty」に対し、どのように日本語に訳すかを考え、「弱さ/虚弱」という意味から派生する訳語を模索したようです。しかし、日本老年医学会は、この「要介護の危険性の状態」を病状と捉え、あえて日本語を当てず「フレイル」とカタカナ表記にしました。このように病状と考えることで、介護の必要を回避するための改善目標を明確にできます。

現象としては、同じ要介護の直前の状況でありながら、日本老年医学会は積極的に改善の道を求めるわけですね。私たち療術の世界の考えと相通じるものがあります。

◆フレイルの定義

生まれてから死に至るまでの

「生物学的な寿命」のうち、日常生活に支障のない期間を「健康寿命」と呼び、身体的機能障害のために介護が必要になった状態と区別します。ただし、この区別は明確に線引きができるわけではありません。線引きをするのではなく、「様子見」の期間として名付けられたのが「フレイル」です。一度介護状態になってからは自立状態に戻ることは大変難しいものです。フレイルの状態に最大のケアをして、日常生活に支障のない状況に戻すことが必要です。フレイルを単に度合いとしてではなく、病状と捉えその改善に努力するということの重要性がご理解いただけると思います。

- ①握力が弱くなった
- ②活動量の低下（不活発）
- ③歩く速さが遅くなった
- ④疲労感
- ⑤体重減少

活動の盛んな人に対する評価基準ではありません。高齢者に対する評価基準ですからお間違えにならないようご理解ください。

先の5つが当てはまらない高齢者は健康と判断できません。一つでも該当すればフレイル予備軍です。3つ以上該当すればフレイルと考えられますが、本人は自覚がないケースがほとんどです。第三者からみて客観的に判断することが必要です。

また、最近よく「サルコペニア」や「ロコモ」という言葉を耳にしないでしょうか。サルコペニアとは加齢による筋肉の衰えのこと、ロコモとはロコモティブシンドロームの略で、運動器症候群と訳され、運動器（骨・関節・筋肉）にトラブルがあり歩行する力が著しく悪かったり、しよつちゅう転倒をするような状態を言います。いずれもフレイルの特徴を表す言葉です。



◆フレイルの改善策

フレイルの改善には大きく3つの柱があります。「食事」「体操」「心のケア」です。栄養が偏る、あるいは不規則になることで、健康が損なわれると一気に「健康寿命」のうち健康な生活に留意しておかなければなりません。フレイルの状況になってしまったら、専門の知識のある人とよく相談しなければなりません。

私たち療術の施術者も普段から情報研究は行っています。フレイル予備軍の方々は、規則的な食事を心掛けて偏食はしないこと、また食べ過ぎに注意をするようお話ししています。よく噛むことと、食べた後の口腔ケア、入れ歯の手入れなどにも注意を払いますよ。

次に運動に関しても。普段から体操の習慣がない人は、フレイルになると健康状態に戻すことが大変困難です。そのよう人はフレイルの予備軍段階にしっかりと習慣づけることが大事です。8ページで紹介していますが、タイムヤミを利用し、時間が来たらずつづつでよいので確実に運動を行い、習慣にしてほしいと思います。

◆健康を習慣づける

気持ちよさに目覚めるはずですが、ただし、痛みがあると運動どころではありません。痛みの軽減、可動域の確保に物理的なアプローチも必要です。ここは療術の大きな役目です。フレイルになるきっかけは、寝込むような病気であったり、骨折などが挙げられます。しかし、意外に多いのが、大事な人を亡くした悲しみであったり、プライドを傷つけられたり、職場を離れたことによる虚無感というような心の問題です。心のケアのできる専門家に委ねる必要があります。

専門的なケアではありませんが、私たちは病院の診療とは違い、ある一定の時間施術を通してコミュニケーションをとります。それは会話だけではなく、実際に体に触れさせていたたくという信頼関係から生まれる心地よさでもあります。

きっかけで、ドミノ倒しのよう一気にバタバタとフレイルに突き進むことがないよう日常生活を楽しんでいるうちから予防心がかけていただきたいと思います。

健康に留意しているという想いだけでなく、実際に「健康の習慣づけ」を実践してほしいとします。健康を習慣づけることができるのは、健康なうちだけです。

規則正しい生活で充実した睡眠、朝日を十分に受けて体内時計の調整。決められた時間に腹八分目の食事。ストレッチと筋力アップの軽運動でキレのある行動。

そして、明るい笑顔で心から喜びのあるコミュニケーション。疲れや悩み、痛みは翌日に持ち越さないことも重要です。自分でケアできないこともあると思います。そのようなときには積極的に療術でケアをします。



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。

(一社)全国療術師協会の歩みは、信用 信頼のもと
昭和、平成、令和へと続く！



療術は体をやさしくケアし、こころ良さが体感できます。



■ 手技療法 ■
体のバランスが崩れてきたときに、その部分を調整し、神経などが順調に働くように整えることを目的としています。

曜日別担当	担当
月	石田 (手技療法)
火	石田 (手技療法)
水	石田 (手技療法)
木	松本 (手技療法)
金	石田 (手技療法)

※着替えはご用意しておりません。スウェットやジャージなど動きやすいものをお持ち下さい。

第一議員会館地下2階 国会療術治療室
【施術時間】 30分から40分
【営業時間】 10:00~17:00
【内 線】 69422

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施術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

人体は微弱な電気的な活動で生かされています。これを利用しているのが、心電図や筋電図などです。電気療法は、低周波、高周波、超短波などの各種エネルギーを体に作用させ、細胞に働きかけることで、血行を良くし、新陳代謝を促進して、人体が備え持つ自然治癒力を高め、健康を取り戻します。

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 全国療術師協会や一般財団法人 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つていいる臓器をみつけ、原因を除去しようといふます。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もなりました。しかし、「原因」が見つ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てあげるといふ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つており、それぞれ得意分野があるといえるでしょう。

AQ 療術にはどのような施術法があるのしょうか。
療術には、大きく分ける

と、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つて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をあげようとするものですが、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つて神経系の機能を正すも

ので、療術の体系が異なることになります。

電気療法は、麻痺や疼痛などを施術するため、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つたものです。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療法と言えらるでしょう。

AQ 半健康人とはどういうことか。
「病気は人間の体が不具合になつたこと」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、みな少しづつ病気を抱えて生きているのです。

赤痢に罹つ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ない。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ふことはありません。腰痛や肩こりで医者に行つた方は、「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

●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18丁目1-45 エステート大通501 会長 星野 喜一 011-215-8407
北海道療術師協会 079-8414 北海道旭川市永山4条7丁目1-14(岩橋方) 会長 金谷典一郎 0166-46-3778

●東北ブロック

(一社)青森県療術師協会 031-0802 青森県八戸市小中野3丁目25-8-4(西館方) 会長 三浦 金作 0178-44-6969
岩手県療術師会 020-0065 岩手県盛岡市西下台町11-24 会長 吉田 善雄 019-625-3232
(一社)宮城県療術師協会 980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院1-1-52-203 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 齊藤 亮司 0234-22-2082
NPO福島県療術師協会 965-0055 福島県会津若松市石堂町8-11 会長 鈴木 和枝 0242-24-4016

●関東ブロック

(一社)茨城県療術業協会 310-0841 茨城県水戸市酒門町1103-1 ファインコートB 会長 浅野 博 029-291-3022
栃木県療術師会 321-3313 栃木県芳賀郡芳賀町東高橋3188-4 会長 手塚 貞男 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 0270-62-7514
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市越の場2-15-23 会長 早瀬 治 049-234-3720
千葉県療術師会 287-0214 千葉県成田市横山130 会長 越川 和彦 0476-73-2167
(一社)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
(一社)神奈川県療術師会 230-0061 神奈川県横浜市鶴見区佃野町34-23-103 会長 田中 丈平 045-581-2040
新潟県療術師協会 950-0067 新潟県新潟市東区大山1-9-23 会長 松澤 清典 025-270-3784
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 山崎 政雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(一社)静岡県療術師協会 432-8061 静岡県浜松市西区入野町16419-4 会長 佐竹 教之 053-440-3267
愛知県療術師会 440-0027 愛知県豊橋市多米中町2丁目3-31 会長 荒川 恵史 0532-63-7685

●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 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 546-0021 大阪府大阪市東住吉区曙ヶ丘矢田2-6-25 会長 倉津 弘一 06-6702-9498
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 佐々木 和輝 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8202 奈良県奈良市川上町259-2 会長 北道 成美 0742-25-0645
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 710-0047 岡山県倉敷市大島380-7 会長 鶴田 和義 080-1934-5330
広島県療術師会 732-0008 広島県広島市東区戸坂くるめ木1-1-27 会長 豊田 武紀 082-229-4321
(一社)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 765-0061 香川県善通寺市吉原町1474 会長 秋山 祐宏 0877-62-8510
(一社)愛媛県療術師協会 790-0801 愛媛県松山市歩行町2丁目4-24 サンシャイン松山703 会長 森 英昭 0893-24-5611
高知県療術師会 781-5235 高知県香南市野市町下井938-1 会長 山中 弘美 0887-56-4284

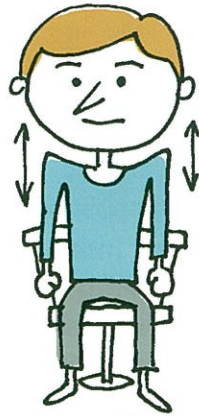
●九州ブロック

(一社)福岡県療術師会 811-0321 福岡県福岡市東区西戸崎3-4-80 会長 松田 正利 092-603-0453
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
(一社)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 870-0883 大分県大分市永興4組の2 会長 首藤 眞 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 東脇 健次 0986-26-0580
鹿児島県療術師会 893-0045 鹿児島県鹿屋市田淵町163 会長 大坪 義一 0994-48-2040

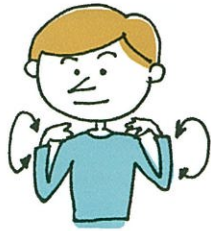
実践こそ命・体操を習慣づける

今回は、体操の習慣のない方に体操の気持ち良さを感じていただき、習慣づけをしていただきます。

習慣づけはなかなか難しいものです。そこで、登場するのが「クッキングタイマー」です。（百円ショップで買えるもので十分です）
タイマーを仕掛け、午前に2〜3回、午後3〜4回程度挑戦してみ



①肩の上げ下げ: 肩を上へ引きあげて、ストーンと落とします。



②肩回し: 肩の近くに手の平を持っていき、前回り・後ろ回り。



③首回し: ゆっくり、かる〜く。



⑤上半身の旋回: 脇腹を親指と4指で挟んで上半身全体を軽く旋回。



④脇伸ばし: 両手を頭の後ろに組んで左右に倒し脇腹を伸ばします。

①〜⑤は、慣れてくれば30秒〜1分程度です。これだけでもかなり気持ちが良いと思います。

◆タイマーで60分をセットして、ピピッとになったら、体操のスタート。せいぜい5分程度の簡単体操です。終わったら、また60分セットします。

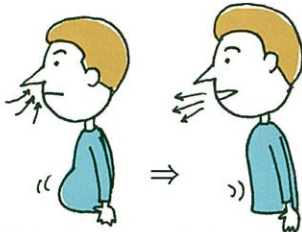
ピピッ! ピピッ!



【クッキングタイマー】

最初は良い姿勢を作るための予備運動の①〜⑤。無理は禁物。しかも回数は少なめで結構です。息も止めたりせず普通に。次に、腹式呼吸でお腹を充実⑥。そして、ここからが本体操⑦〜⑩。普段の呼吸で行います。回数にはこだわらず気持ちの良い範囲で、無理をしないのがコツ。続けて①〜⑤。

てくください。3日間やり遂げると気持ち良さがわかります。忘れる時もあるでしょうが、あきらめずに再挑戦をしながら1週間やり続けければ、必ず習慣になります。
イスに座って無理のない状態で行います。



⑥腹式呼吸: 鼻から一気に息を吸い込み、お腹を膨らませます。少し息を止め、ゆっくりと口から息を出し切ります。少し息を止めて、最初にもどります。何度か繰り返す、お腹(丹田)の充実を作ります。(充実という感覚はやっているうちにわかってきます)



⑩肩甲骨寄せ: 手はグーを作り、脇に持っていき、しっかりと胸を張って、肩甲骨をしっかりと寄せます。

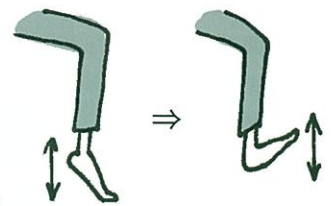
この後は、予備運動で行った①〜⑤を少し強めに回数も多く続けます。



⑨腕ひねり: 格闘技で腕を取られ、ひねり上げられているのをイメージして。



⑧股割り&腰ひねり: 足を大きく開き、膝の内側から手のひらで外に押し、股関節を開きます。そのまま、今度は片手で押しながら腰をひねります。



⑦かかと&爪先の上げ下げ: 足を少し開いて、かかとを上げ下げ次に爪先の上げ下げ。

ポノス

NO.25

『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施術法です。

2020年1月1日発行

●発行所 一般財団法人 全国療術研究財団

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東尊堂ビル5F

電話 03 (3264) 2693 FAX 03 (3264) 2793

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

所属団体名

施術所名