

2024 NEW YEAR

ホ

ノ

ス

NO.29

HEALTHY FOCUS...26

# 手、足のシビレ

ザ・トライアル

手指・足指の健康体操

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

一般社団法人 全国療術師協会

## 手、足のシビレ 意外なところに原因

今回の焦点は、「手、足のシビレ」です。

手足の痛み、シビレは大変不快で、体験した人でなければその辛さは分からないものです。時には痛みが睡眠を阻害することで、睡眠不足やストレスから内臓疾患などの他の病気の引き金になることもあります。手足の血行が悪かったり、むくみが原因ということもありますが、根本原因が手足の痛みやシビレのある部分ではないということが往々にしてあります。あなたの大好きなスマホも原因の一つと知ったら、少々驚きでしょう。しかもスマホで入力することが原因ではなく、観ていることが……。

今回は慢性的な手足のシビレの原因とその対策を探って、改善方法に取り組んでみましょう。



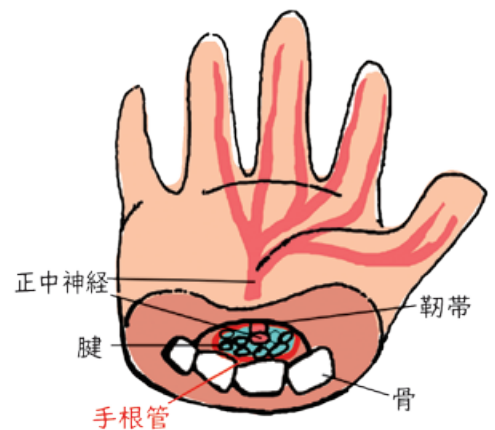
手へとつながる神経は首からつながっています。神経は筋肉と筋肉の間を走っているため、首・肩・鎖骨下・上腕・ヒジ・前腕・手のどこかに筋肉の緊張が起これると、その場所で神経圧迫が起こり、手のシビレにつながるのです。場合によっては肩の筋肉の緊張を引き起こしている原因が胸・脇・背の筋肉のトラブルということもあります。つまり、シビレを起こしている部位を何とかしようとしても一向に改善されないということです。

### ◆手根管症候群

例えば、手根管症候群という病名で手のシビレを診断されることが多くあります。これは、手根管と呼ばれる手首の部分で神経圧迫が起きている状態です。手根管は手首にある骨と靭帯で囲まれた狭いトンネルで、その狭い空間の中を9本の腱と太い正中神経が走っています。トンネル内が何かしらの原因で炎症を起こしたり、狭くなったりすることで正中神経が圧迫され、手のシビレや痛みなどが起これると一般的に言われています。

この場合、手根管内で神経の圧迫が起きているからといくら手首にアプローチしても改善されないケースがあります。手根管を構成する靭帯の問題ではなく、腱が腫れて太くなっていることが原因の場合もあり、その多くは前腕の緊張によるものだからです。

同様に神経が圧迫されている様々



手根管内で正中神経が圧迫されるとシビレが発生します。

な部位に原因があるとして、それぞれ病名が付けられています。しかし、神経が圧迫されている箇所を部分的に改善しようとしても、なかなか痛みやシビレはなくなりません。神経が圧迫されている根本原因を突き止め、改善しなければなりません。

### ◆手のシビレの原因が首に

療術の施術を受けると手のシビレの原因は首にあると言われることが多いと思います。手のシビレなのに原因が手ではなく、首と言われると最初は不思議に思うでしょう。冒頭に書いたように、手につながる神経は首からつながっていて、頸椎のトラブルが原因で手のシビレとなることが多くあります。

療術の施術で痛みやシビレが軽減されても、施術者は、その後のケアとして姿勢の矯正や首や肩周りの運動を促す言葉をかけていると思いま

す。それは一時的に手足の症状が軽減されても根本的な原因が残っていると、やがてまた同じ症状を繰り返すからです。

## ◆姿勢の矯正とリラクセス

それでは根本原因を取り除く方法をご紹介します。第一に改善していただきたいのは姿勢です。現代人の多くは不自然な姿勢をとり続けることが多いといえます。例えばデスクワークです。頭を前に傾けたまま、延々と作業を続けている人が多くいます。頭というのは想像以上に重いものです。その頭を頸椎と周りの筋肉で支え続けることは、激しく首を酷使しているのです。

本来人間の頸椎は前にカーブして



入浴と軽いマッサージはシビレを軽減してくれます。

いますが、このカーブがなくなり頸椎のトラブルとなる、ストレートネックやスマホ首と呼ばれる症状が多発しています。こうした姿勢は首ばかりではなく、肩が内側に巻くという状態も作ってしまいます。後述しますが、同じ姿勢で座り続けることで起こる、いわゆるエコノミー症候群という、足に関わるシビレの原因にもなります。

同じ姿勢を継続させるということをやめて、合間合間に首を伸ばしたり回したり、肩の上げ下げをしたり、足を動かしたり歩いたりということを行ってください。そのほうが仕事や学習の効率も上がりますから一挙両得といえます。

## ◆職業病改善はリラクセス

次は、職業病からくる腕の酷使が原因として挙げられます。理容・美容師、料理人など、細かな手の動きを行う方々です。主婦の仕事もそうです。一日中腕を使うことで首から腕のどこかに神経圧迫を引き起こすことがあります。こうした方々も仕事なのだからと諦めないで欲しいのです。姿勢の矯正と同じように、ところどころで、ごく軽い運動を挟み込んで首肩腕の緊張を取り除いてください。同時にリラクセスして作業をすることを勧めます。根を一つめて一点集中的な作業の仕方がよくありません。鼻歌というわけには行かないでしょうが、そのくらいは気持ちで取り組んでください。

そして、仕事を終えた後のお勧めが、入浴です。少しぬるめのお湯につかり、ゆっくりと肩、鎖骨周辺、腕全体、手のひらを軽くさすってください。今日一日頑張ってくれた体に感謝しましょう。

入浴と軽いマッサージは、すでにシビレを起こしている人にも大いに有効なシビレ対策となります。療術で痛み、シビレが軽減されてもしっかりと続けてください。

## ◆足シブユ

ここまで手のシビレに多くの紙面を割きましたが、足のシビレも同じく足へとつながる神経は腰からつながっていますから、腰のトラブルが原因ということは想像がつくと思います。また同じ姿勢をとり続けて、血行が悪くなることもよくありません。その最たるものがエコノミー症候群と呼ばれる馴染みのある病状です。いきなり重篤な病気にならなくとも、座り続ける作業が慢性的になることで血行の悪化が進行し、むくみ、そしてシビレの原因となることがあります。

さて、腰が原因の痛み、シビレですが、これは太もも、ふくらはぎ、足の裏と、脚全体に感じるものですから、腰へのアプローチを試みるのが有効です。療術の施術で改善ができたなら、平素からストレッチや腰痛防止の運動を行っ

てください。油断をするとすぐに元の状況に戻ってしまいます。

一方、足裏だけがシビレという場合は、脚の血行が悪いということが考えられます。そのほか、足裏につながる神経が圧迫されてシビレが起きていることも考えられます。

内くるぶし、踵周辺を指先でトンと叩いてみると、どこに圧迫があるかがわかります。圧迫のある部分をごく軽く抑える、離すを繰り返すと圧迫が軽減されます。ただし、歩行のくせや履き物の形状などにより足が変形しているために症状が改善されないことも多いのが現状です。ぜひ経験の豊富な療術の施術者に相談することをお勧めします。もちろん手のシビレでお話したように、軽い運動、入浴でのリラクセス、マッサージなどは継続して行うことが重要です。

## ◆ホルモンバランスの変化

最後に原因の一つとして年齢を重ねることでホルモンバランスが著しく変化することで、手足という末端にシビレが出ることもあります。また、よく聞かれるのが出産後に同様にホルモンのバランスが変化したことで、手にシビレを感じるようになったということがあります。

強いストレスとの複合的作用で手足にシビレの症状が出てくることもあると思います。普段から快眠快食を心掛け、心の面からの健康にも留意しましょう。



# 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になります。

### 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。

療術は人体を  
やさしくケアし、  
ここちよさが  
体感できます。

### 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

人体は微弱な電氣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名簿を提出しています)。





●北海道ブロック

(一社)北海道治療師会 005-0011 北海道札幌市南区真駒内東町1-4-27 会長 清兼圭伊子 011-582-7203  
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

青森県療術師協会 034-0017 青森県十和田市東二番町2-24 会長 三浦金作 0176-22-4773  
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 321-4411 栃木県真岡市上大田和1316-6 会長 稲毛一夫 0285-83-5353  
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 366-0810 埼玉県深谷市宿根860-1 会長 野口敏明 048-571-3075  
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 鈴木彰 03-3234-4555  
神奈川県療術師会 213-0026 神奈川県川崎市高津区久末311(坂本方) 会長 山本通宏 090-1841-1224  
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 385-0051 長野県佐久市中込3444 会長 田村英司 0267-63-6346

●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照ヶ丘矢田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 731-4222 広島県安芸郡熊野町吳地3-22-4 会長 越智勝也 082-855-0610  
(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 0875-24-3836  
(一社)愛媛県療術師協会 799-2662 愛媛県松山市太山寺町2441番地7 会長 尾崎邦広 090-6883-9932  
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 福岡県福岡市西戸崎3-4-80(松田方) 会長 森宏子 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3丁目1-4 会長 首藤真 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 899-2504 鹿児島県日置市伊集院町郡1758-1 会長 緒方直美 099-272-3322

## ●手指の運動

### ①グー・パー

手を握って、開く、ただこれだけです。でも、最終的には強く握り込み、開く時は激しく開き、スピードも速めていくと相当に激しい運動に進化させることができます。

### ②指ウェイブ

指で数を数える時に親指から順に折っていき、小指から順に開いてゆきます。これを高速で行います。何度か繰り返したら、今度は小指から折って、親指から開いてゆきます。スピードをどんどん速めます。

### ③指スクラム&ストレッチ

両手をガッチリ組んで指に力を入れます。腕を左右に強く引き、つかむ力および持久力を強化します。小指が遊ぶと力が入らないので注意してください。終わったらこのスクラムを互いにひねって指をストレッチします。組み方を変えて同様に行います。

①～③の運動に適度に次のa～cを挟み込んで行ってください。

a.指振り。指先を色々な方向に小刻みに振ってください。

b.肩の上げ下げ。

c.肩回し。肩甲骨を動かすことを意識して肩を大きく回します（前から、後ろから）。



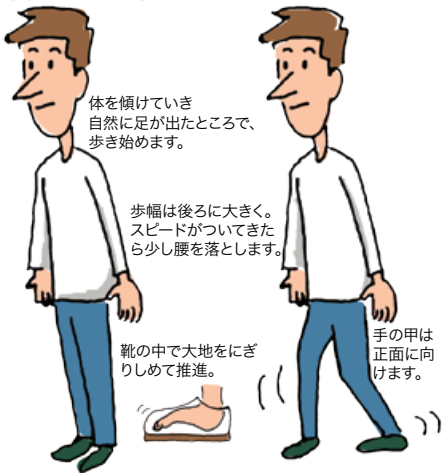
① グーパーをしっかり!

② 図は片手ですが両手で行います。

③ 小指もしっかり力を入れて。指のひねりは付け根からひねります。

## ●江戸歩き

背筋をしっかり伸ばします。上半身には絶対に力を入れません。視線を遠くの1点に置きます。



ワラジやゲタで生活していた江戸期の人々の健脚ぶりは驚嘆にあたいします。この歩法を現代に活かしてみましよう。体を前方に少し傾けると自然と足が前に出ます。足裏全体で接地し、その瞬間に足裏でグーをして大地をにぎります(実際は靴)。にぎったまま後ろに蹴り出し、その瞬間に足裏をパーに開きます。徐々に歩幅を広げます。大地をにぎりしめて、その力を推進力に変えて前進している感じです。歩幅を広くするにしたがって腰をほんの少し落とすと安定力を増すことができます。

この歩法を身につけると膝、足首が固定され、安全に脚力が強化されます。かかとから接地しないのでバランスを崩すことがなくなり、とっさの危険に急停止できます。

## ●足指の運動

### ①グー・チョキ・パー

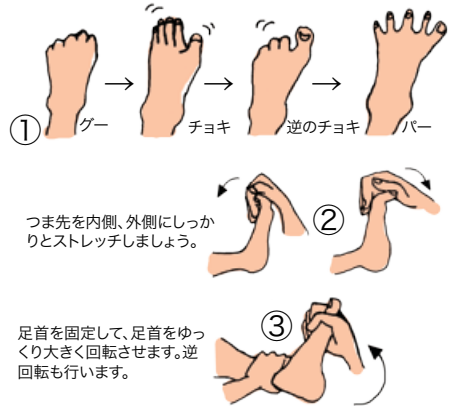
足指が自由に動かせるようになると運動能力が大きくアップします。その理由はバランス能力が高まるからです。グー・チョキ・パーそれぞれの形にしっかりと力を入れて行います。チョキは逆のチョキも織り交ぜてください。

### ②指先のストレッチ。

指先を内へ外へしっかりとストレッチします。

### ③足首回し

ゆっくりと大きく回転させます。逆回転も行いましょう。



① グー チョキ 逆のチョキ パー

つま先を内側、外側にしっかりとストレッチしましょう。

足首を固定して、足首をゆっくり大きく回転させます。逆回転も行います。

# ポノス

NO.29

## 『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。

所属団体名

施術所名

2024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4F

電話 03 (3264) 2693 FAX 03 (3261) 9097

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

健康で快適な生活をするためには、手足の指の動きの快活さが重要です。特に手の指の動きは脳の活性化とも直結しています。指先を軽快に動かすことで認知症予防に大きな効果も期待されます。また、足指は健康に歩くための推進力となります。足指を意識して動かすと身体の運動能力の低下を予防できます。