

2018 NEW YEAR

ホ

ノ

ス

NO.23

HEALTHY FOCUS...20

# 伸ばそう 「健康寿命」

ザ・トライアル

ダイエット&肩こり解消

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

# 伸ばそう 「健康寿命」

「少子高齢化」という言葉が使われはじめて久しいですが、この傾向はますます進んでいます。

しかし、少ない若者が多くの高齢者を支えることは現実的に無理があります。年金問題は特に深刻です。せめて年々増大する医療費に関しては、近い将来に高齢者となる人がしっかり「健康管理」をすることで軽減させたいものです。

多くの人々が、健康で元気に日常生活を送れる高齢者を目指すことで、明るい未来社会に貢献ができるということを自覚しましょう。

今回は、「高齢化が進む中での健康管理」をテーマに、特に運動面から健康管理を考えてみます。



## ◆高齢化時代の「健康寿命」

ますます高齢化が進む日本ですが、単純に平均寿命が伸びることを喜べない現実があります。そこで留意したいのが「健康寿命」です。これは、「健康上、問題がない状態で日常生活を送れる期間」と定義されていますが、単に長く生命を維持すること以上に、健康で元気に動ける期間を伸ばすことが重要だという考えです。

「健康寿命」を考える上で、最大のポイントは「生活習慣」を見直すということになります。具体的には次の3つに集約されます。「食の正しさ・適切な睡眠・筋肉を維持する運動」です。ただし、今回は誌面の都合で「食と睡眠」のことはあまり言及しません。主に運動について述べていきます。

## ◆悪い生活習慣は必ず病気を起こす

高血圧、糖尿病、脂質異常症など、以前は成人病と呼ばれていた疾患、また内臓肥満が原因で代謝異常につながるメタボリックシンドローム（いわゆるメタボ）などは、食の悪習慣・運動不足・睡眠不足・喫煙・過剰飲酒といった悪い生活習慣が起因している疾患です。

これらの病気は、遺伝子の影

響から若年層でも発症するケースがあります。多くの人は成人してから発症する病気と考えがちで、若いうちは悪い生活習慣との自覚が薄いのが実情でしょう。しかし、悪い生活習慣は確実に私たちの体を蝕み続けています。どれだけ健康的に見える人でも、悪い生活習慣を続けていけば中年と呼ばれる頃には、必ず何らかのトラブルが発生します。

しかも、ガンや心臓疾患といった生命に関わる病気と直結するケースも少なくありません。認知症との関連も明らかになっています。

## ◆生活習慣の改善を

原因は必ず結果を生みます。悪い習慣は必ず病気として表れます。そうなる前に、あるいは軽度のうちに生活習慣の改善を行うことが、これから高齢を迎える私たちの義務であり責任なのです。

悪い習慣の中でも運動不足は、致命的なものと言えます。いくら食生活に気をつけていても運動をおろそかにしていると如実に結果が出てきます。本来外に出すべきものが外へ出ず、体内に蓄積されます。当然体重も増えますからさらに運動が億劫になります。体重の過多が腰や膝の痛みとして表れはじめ

ば、完全に運動不足の悪循環となり、不健康な状況に加速度を付けてしまいます。

逆に運動不足を解消することで、体重をほんの少し落としただけでも健康に対するモチベーションを高めることができず。健康でありたいという意識は誰しも持っているのですから、積極的に運動に取り組み、自分自身をコントロールする喜びを勝ち取りましょう。

## ◆最初から大きな取り組みはしない

運動に取り組むコツはたった一つです。それは、「後でやる」を「すぐやる」に切り替える、ただこれだけです。ジムに通って本格的に、というようなことを計画しても、もともと運動不足を放置してきた人は継続は無理です。最初は小さなことと良いのです。アレをしようという気がついたらサッと立つ。こうした立ったり座ったりを面倒がらずにすぐに行うことから始めます。「小さくコツコツ」が大事なのです。そこから軽い屈伸を心がけたり、散歩を日課にし始めたりと心に負担なく続けることです。

継続することが大切という一つの実例です。すでに90歳を超えたおばあちゃん、腰がしつ

かりと伸びていることが自慢の人がいます。この人は50代後半から早朝にテレビで流される「ラジオ体操」を毎日コツコツと実践してきたと言います。いまでも足腰がしつかりとしていて、庭いじりを楽しみにし、いつも大きな声で笑っています。

## ◆その日の疲労はその日に解消

運動不足の要因の一つは、生活上の「疲労」があります。単に疲労と言っても単純ではなく、次のような疲労が組み合わさっていると思います。

- ・精神面から来る疲労 (脳疲労)
- ・内臓から来る疲労 (内臓疲労)
- ・筋肉の使い過ぎ (筋疲労)

普通に生活していれば、何らかのストレッチにさらされ、精神面の疲労は大きなものはありません。ストレッチから暴飲暴食に走り、内臓に大きな負担をかけることも少なくないし、実際に体を使っていきますから筋肉疲労も当然あります。このように疲労は複雑に重なり合っています。

こうした疲労があれば、運動をしようというモチベーションは当然高まりません。休養が必

要となると思います。薬に頼らざるを得ない場合もあるのかもしれない。しかし、薬を頼る前に『療術』の施術で、現状の体の具合をチェックしてみてください。体の具合について会話するだけでも精神的な癒しが得られるものです。また施術で改善する疲労がありますから、普段の運動に繋げるモチベーションをあげる大きなきっかけとなります。

一日の疲れがその日のうちに取れる生活を早く実現したいものです。ポイントは要所要所で『療術』の身体チェック、そして「ストレッチと筋トレ」という運動の継続です。

## ◆「ストレッチと筋トレ」の継続

「ストレッチと筋トレ」と書かれると急に運動に向かう気持ちが出せる人がいると思います。「小さなことをコツコツ」ならできそう、と思っていたのに：。大丈夫です。最初は「歩く」ことから始めましょう。これが「ストレッチと筋トレ」のスタートです。

最初は短い時間でよいのです。軽く膝を回し、前後屈、少しジャンプをするなどの予備運動をして、歩き始めます。膝に負担がかかりにくい運動靴がよ

いでしよう。歩くコツは、背筋を伸ばし、アゴを引いて、しっかりと前を見てなるべく大きな歩幅を心がけながら速めのリズムで歩きます。

少しずつ時間を伸ばしていきませんが、調子が良くても極端に伸ばすことはしません。調子が悪ければ短い時間で切り上げます。万歩計を用意し、一日に歩く目標を決めると励みになります。目標の達成は一日一日で一喜一憂するのではなく一週間の結果で見えていきます。

これが習慣になれば結果が必ず出ます。結果が出ると自然といろいろな運動に取り組めるようになります。最終的には高齢化になっても筋肉は維持できますし、筋肉の維持ができれば、病気のリスクは大きく軽減されます。

仮に病気になっても回復する力が与えられます。



歩き始め、終わりは軽くストレッチをしましょう。

# 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、内臓の動きを活発にします。

### 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を半健康人といいます。

## 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します。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

**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、みな少しづ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。腰痛や肩こりではあります。腰や肩こりです（治療法はありませぬ）とお医者さんに言われてシヨックを受けたことでは

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 療術にはどのような施術法があるのでしょうか。

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り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、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療法と言えましょう。

◆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 031-0072 青森県八戸市城下3-1-34(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 989-3126 宮城県仙台市青葉区落合3-4-3(飯田方) 会長 熱海 哲也 022-392-3515  
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 埼玉県川越市の場2-15-23 会長 早瀬 治 049-234-3720  
千葉県療術師会 277-0858 千葉県柏市豊上町2-15 会長 千田 武志 04-7143-3083  
(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 235-0036 神奈川県横浜市磯子区中原2-19-8 会長 佐藤 英勝 045-772-3263  
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 会長代行 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 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 732-0008 広島県広島市東区戸坂くろめ木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 会長代行 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 870-0125 大分県大分市松岡1456 会長 佐藤 正 097-520-2184  
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 899-7104 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

### 褐色脂肪細胞を活性化

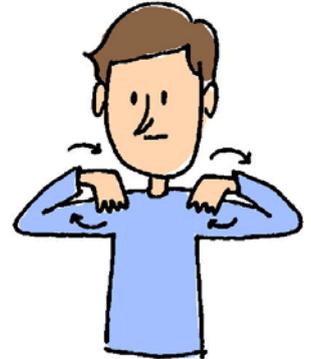
一般に「脂肪」と言えば貯えるものとの常識がありますが、「褐色脂肪細胞」といって余分なカロリーを消費してくれる脂肪細胞があります。簡単に言うと体の中でエネルギーを消費して体温を上げるヒーターのような役割です。つまりこれらが活性化すれば、ダイエット効果が得られるわけです。しかし残念ながら、人に多く存在するのは脂肪を蓄える「白色脂肪細胞」で「褐色脂肪細胞」はそれほど多くはありません。

ほとんどが首の前側から胸にかけての部分に存在しますから、お風呂に入ったついでに、シャワーで冷たい刺激、温かい刺激を交互に繰り返すことで活性化するという方法もあります。ただし、中高年以上の方にはあまりお勧めしていません。

「褐色脂肪細胞」活性化のお勧めは姿勢をよくすること、そして肩甲骨周りを緩めながら刺激することです。姿勢が悪くなると肩が前方に丸くなり、血行が悪くなり、肩甲骨付近も固まり、褐色脂肪細胞がうまく働いてくれません。

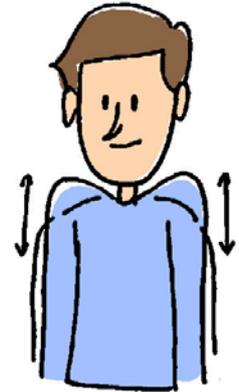
そこで今回は、姿勢を正して、肩甲骨周辺の筋肉を緩めながら鍛え、ダイエットをしながら肩こりも解消するというエクササイズを紹介します。

「姿勢を正して」というのが大前提になりますから、しっかりと姿勢を意識してください。



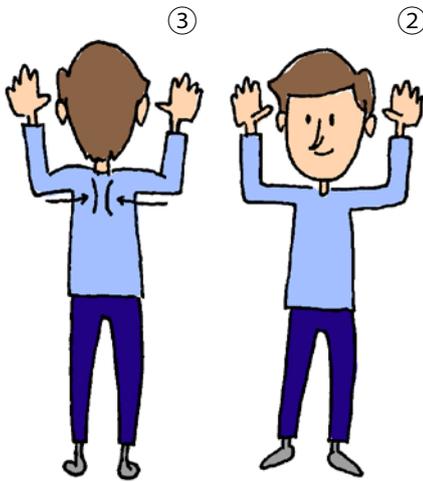
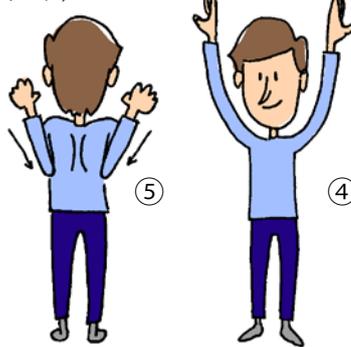
A. 肩に指を置いて肩まわし。ただし、意識は肩甲骨がよく動いているかどうか。

B. 肩の上げ下げ。ただし、意識は肩甲骨がよく動いているかどうか。



C. 両手をしっかり上に伸ばし手のひらを合わせます。(① 3~5秒キープ)  
手のひらを外に向け腕を肩の高さに降ろします。(② 3~5秒キープ)  
そのまま腕を後方に引き両肩甲骨をくっつけるように。(③ 3~5秒キープ)

D. 両手を外に向けしっかり伸ばす。(④ 3~5秒キープ)  
手を握り、胸を張りながら下方に力を込めて下ろす。肩甲骨も下に引き落とす感じで。(⑤ 3~5秒キープ)



E. 下顎を後ろに引き締め、首筋・胸の筋肉を一気に引き上げます。イグアナになったつもりで、頭を左右に振るとより効果的です。

最後はとっておきの「褐色脂肪細胞」活性化法。誰もいないところでやる方がよいかもしれません(笑)。

# ポノス

NO.23

### 『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	
------	--

2018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 東専堂ビル5F  
電話 03 (3264) 2693 FAX 03 (3264) 2793

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