

2014 NEW YEAR

ホ

ノ

ス

NO.19

HEALTHY FOCUS...16

# 「快眠・快便・快食」で 本物の健康体を!

ザ・トリアル

「引き締めたい」  
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、「健康の良循環」です。

## 「快眠・快便・快食」で本物の健康体を！

療術の施術でカラダを整え、健康を取り返しましょう。風邪もひかず、カラダに痛みもない、まさに健康生活は幸せの極致ともいえます。療術は健康づくりに効果がありますが、健康な状態を長く続けるとなると、自分の健康は自分で守る意識が大事です。療術でカラダを整えるということで、自分の持つ自然治癒力の働きを向上させることこそが、真の健康体を獲得する大切なポイントになってきます。

「快眠・快便・快食」の理解を深めると同時に生活の中にちょっとした運動を取り入れていきましょう。



### ◆飽食時代の健康とは

私たちのカラダは食べ物からでき上がっているわけですから、健康のためには良質な食べ物を適切な時に、適量食べるといのが理に合っています。ただし、こんな当たり前のことがなかなか守れないのが現代の飽食社会です。

暴飲暴食の上に、さらに深夜になってこってりしたラーメンを「締め」と称して食べるというのは論外としても、夜遅くの食事・過食・塩分や糖分の取り過ぎなど、健康を害する食事のほう幅が効かせているのが昨今の日本の食生活の現状です。

摂取方法が間違っているわけですから、当然「快便」とは程遠い生活をしている人が圧倒的に多いのです。特に女性の「慢性便秘」に関しては様々な病気の温床となっています。

療術では、こうした便秘に対しては独自の調整法で胃腸の働きを活性化するように図ります。さらに、胃腸の働きを高めるには食物繊維を豊富に含む食事を心がけて摂ることをお勧めします。便秘を解消できるようにすれば、次の段階の「快便」の道に続きます。

### ◆快便の「コツ」は快食にあり

そこで「快便」のための食生活について基本的なことをお話したいと思います。

最初にお話したいのが「快便」の力ぎを握っているのは「快食」だということです。「快便」というご褒美がある上に健康を得ることができると分かれば、食生活の見直しに真剣に取り組みます。

ポイントは2つ「量と時」です。「量」に関しては「腹八分目」という素晴らしい言葉があります。「空腹こそが最高の料理」これに尽きるといえます。限られた誌面ですのでこれ以上は書きませんが、この習慣



運動もせずに食べてばかりだと・・・

の獲得無しに「快食」は無く、当然「快便」もありません。そして、この習慣の習得のポイントは「時間をかけてよく噛む」です。

## ◆いつ食べるのか

次に「時」ですが、食のスタイルはそれぞれの家庭や個人の趣向がありますからこれが絶対とはいえません。

たとえば朝は野菜と果物のジュースだけというのもよいでしょう。朝は果物だけを摂るといふ人もいます。朝食は一日の活動を開始するためのエネルギー補給だから、しっかりと摂る、あるいは午前中はお水だけという人もいます。それぞれに良さがあり自分のスタイルに合わせればよいでしょう。

昼食は肉でも魚でも好きな物を食べていただいでよいと思います。ただし、野菜も一緒に摂ってください。そしてゆっくりと時間をかけるのが大切です。

夜の食事は唯一の家族との団らんという家庭も多いでしょうから、楽しい夕食にしてください。出来れば、

9時以降には食べないようにしたほうが健康には良いのですが、難しいければ軽い食事にしたらどうでしょうか。健康あつての仕事ですからね。

## ◆「快便」の秘訣は早起き

さて肝心の「快便」ですが、これは排便の時間を習慣づけることが大事です。排便は、朝食の前後にするように習慣づけましょう。それには、朝の目覚めを早くする必要があります。

朝の時間に余裕が無いと便意がありながら学校や職場に向かうということが癖になってしまいます。朝は目覚めたら便意を促進するようにお腹周りの運動やお腹をゆっくりとさせるなどします。散歩や軽いジョギングなどでお腹を刺激するのは理想的です。

## ◆早起きは三文の徳

古来より早起きは健康法の一つとして謳われています。なぜなら早起きをするためには早寝をしなければ長続きできないからです。早寝早起

きが健康につながることは経験的に実証されていることは誰も否定できないでしょう。

ここで早起きのコツをひも解くと、それは「快眠」にあります。睡眠の質と量に関する詳細は、またの機会に譲りますが、「快眠」の本質は熟睡度によります。仮に短い睡眠でも熟睡できれば健康を維持することができます。そして、熟睡するためには夜の食事を早く済ませ、身体を十分にストレッチや入浴でゆるめておくことがカギとなります。

ここまでお読みいただいて「快眠・快便・快食」の3つが互いに関連していることがお分かりいただけたいと思います。

夜9時以降に食事をすると熟睡の妨げになることは誰もが経験していることです。仮に早めの食事でも満腹していれば非常に寝付きが悪いです。快眠が無ければ快便が無く、現代人の多くはこの悪循環に陥っています。

せっかく療術でカラダを整え、悪循環から抜け出せるようになっても、健康管理を怠ったら元の木阿弥に

なってしまうかもしれません。健康体は一朝一夕には手に入らぬものです。いくら療術でカラダを整えても悪循環の環から抜け出す努力をしない限り健康体を得ることはできません。また長寿国といわれても不健康で、ただ生きているというのではつまらない、そうではありませんか？

「快眠・快便・快食」の理解を深めても実践が無ければ何の意味もありません。そして、この3つを上手に進めて行くのが運動です。特別な運動を探すよりも、手軽にできる運動を長く続けることです。普段の生活の中に、ほんの少しの時間、ストレッチをしたり筋肉を引き締める軽運動を取り入れる工夫をしましょう。



仕事のチョットした時間でもストレッチができますよ。

# 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。

# 療法 アラカルト

## 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。

## 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てあげるとい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。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。腰痛や肩こりでは医師に行った方は、「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

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  
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つ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つて神経系の機能

を正すもので、施術の体系が異なることとなります。

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。

◆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 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 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)茨城県療術師協会 310-0801 茨城県水戸市桜川1-5-10 会長 浅野 博 029-225-5458  
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 0270-62-7514  
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市市場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 047-143-3083  
(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 247-0074 神奈川県鎌倉市城廻100-51 会長 間中 得雄 0467-43-0966  
新潟県療術師協会 944-0047 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

(一社)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 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 630-8044 奈良県奈良市六条西6丁目7-22 会長 古閑 美代子 0742-48-4982  
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  
(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

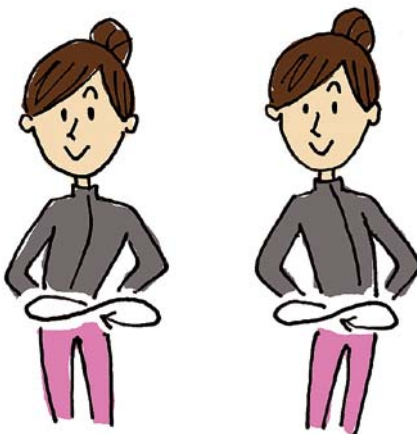
徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田 厚 0885-33-3303  
(一社)香川県療術師協会 765-0061 香川県善通寺市吉原町1474 会長 秋山 祐宏 0877-62-8510  
(一社)愛媛県療術師協会 791-0832 愛媛県松山市南斎院町1086-2 会長 福岡 貞雄 089-973-6786  
高知県療術師会 788-0003 高知県宿毛市幸町3-12岡崎カイ口内 会長 岡崎 初子 0880-63-5320

●九州ブロック

(一社)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  
(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 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 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

足を肩幅に開き身体は垂直に保ちます。  
腰の部分だけで、無限大の記号をなぞります。  
何度か行ったら、逆方向にも回転させます。

**ポイント**  
常に背筋はまっすぐに保ちます。  
可動部分は腰だけです。



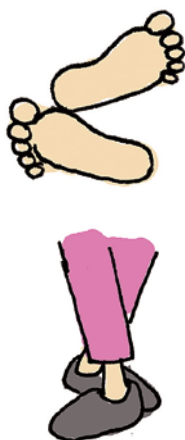
## ◆無限大グラインド体操

気になるお腹周り、お尻の垂れ、二の腕。ここを引き締めたい人のための簡単体操です。

「引き締めたい」簡単体操

右足のかかとに、左足のつま先をつけて「く」の字にします。  
腰に手を取り背筋をまっすぐ。  
つま先の方向にヒザを曲げながらゆっくり腰を落として行きます。  
自分にとっての限界の位置で停止3秒。  
ゆっくりとヒザを伸ばします。内股を強くギュッと引き締め5秒。  
足を逆にして同じ運動をします。

**ポイント**  
常に背筋はまっすぐに保ちます。  
内股を強く引き締めると、自然とお尻の筋肉が引き締まり、お腹が引き締まります。



## ◆ぎゅーっと引き締め体操



拳を強く握ったまま腕を伸ばし、両拳を合わせます。



脇腹を強くこするよう拳を腰骨の位置まで持ってきます。



ヒジをつけたまま拳を強く握り左右に開きます。



握りこぶしの甲を外に向けて両腕を合わせます。

**ポイント**

拳を腰骨の位置まで持ってきたときは、肩甲骨を強く引きつけます。拳の甲を上にしたら、次のストロークでは下へ向ける。

## ◆二の腕引き締め体操

# ポノス

NO.19

### 『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

2014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>