

2025 NEW YEAR

ポ

ノ

ス

NO.30

HEALTHY FOCUS...27

腰、膝のいたみ

ザ・トライアル

「腰痛・膝痛」改善筋トレ&ストレッチ

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

今回の焦点は、「腰、膝のいたみ」です。

「腰痛・膝痛」 改善と予防の基本

腰の痛み、膝の痛みに苦しんでいる人は老若男女を問わず、かなりの数となっています。そもそも論として、人類が直立二足歩行をはじめたときから腰痛・膝痛がスタートしたとよく言われます。しかし、それは本当でしょうか？ 確かに背骨に垂直方向の力が強くかかり、腰への負担は大きなものがあります。また、膝関節は大きく屈伸する部位でありながら、ほぼ全体重が乗るわけですから、かなり無理がかかります。しかし、人類はこの姿勢を維持するために絶妙なバランスとそれを維持するための筋肉を発達させ、良好な運動力を獲得したことに着目することの方が重要です。つまり、せっかく獲得した運動力を軽視することで、腰痛・膝痛に苦しんでいるという現代人特有の症状と言えるのです。



まず、腰痛からお話ししていきましょう。腰痛のタイプは、二つに分かれます。一つは、腰椎椎間板ヘルニア、腰椎圧迫骨折、側弯症、脊椎カリエスなどの病症、あるいは内臓疾患やがんによる症状として現れることもあり、このように病症として特定できるものは約15%程度、もう一つの残り約85%はレントゲン検査をしても原因が特定できないと言われているものです。

一つ目のタイプ、腰痛で病症として特定される個々のものは、今回のお話からは省かせていただきます。膝に関しては、多くの場合病症として特定されるものが多いのですが、そのほとんどが酷使することによる炎症が原因と言われているため、今回のテーマと関連付けて考えていきましょう。

◆最大の原因は筋力の衰え

病症として特定できない腰痛、膝痛の最大原因は、運動不足による筋力の低下です。筋力の低下とは、筋肉の衰えと、柔軟性の低下を意味します。

膝痛が、酷使することによる炎症が原因と書きましたから、運動不足とは関係がないと思われたかもしれませんが、関連する理由を次に説明いたします。

私たち人類の二足歩行を維持するために複雑に進化させた韧带と筋力のシステムですが、筋肉は使わなければ簡単に失われます。特に椅子に座りっぱなしのデスクワークや特定

の動きだけの作業を続けると使われない筋肉はどんどん弱り、柔軟性も失われてしまいます。

運動選手などの膝の痛みは、過剰に膝への刺激を与えすぎて引き起こされますが、それに耐えうる筋力があればそれは回避されるはずですが、しかし、過度に膝へ一点集中する刺激がよくありません。

筋力低下のもう一つの原因として、加齢によるものがあげられます。筋力は、年齢とは関係なく強化できることが科学的に実証されていますが、残念ながら年をとると段々と意欲が薄れ、活動力が減ってしまうというのが現実です。高齢化社会の実現が、腰痛・膝痛に苦しむ人を増やしているとも言えます。

腰や膝を支える筋肉は、特に腰回り・臀部・太もも・インナーマッスルが重要ですが、背骨をまっすぐに支える力が低下すると、背骨や腰椎、膝にかかる負担が増えてしまい、痛みとして現れます。

さらに筋肉が凝り固まった状態が続くことで血流が滞り、痛みを生み出す物質が放出され、さらなる痛みにつながります。

◆生活習慣の悪化

腰痛・膝痛は、運動不足と密接に関係していますが、生活習慣病による体重の増加は、腰のトラブルの原因であると同時に、特に膝にかかる負荷は尋常ではありません。極端な言い方ですが、平均体重を維持できれば膝痛は解消すると言っても過言

予防歩法

姿勢はリハビリ歩法と同じですが、歩幅をなるべく大きくとりながら歩行します。接地の時のポイントも同じで、足裏全体で行います。注意点は前に出す足で歩幅を広げるのではなく、後ろ足をしっかりと伸ばしたことにより推進力が得られていることを意識します。腕は意識して大きく振るのではなく、肩の力を抜き、歩幅を広げることで、自然と大きな振りになるという感覚をつかんでください。もう一つ注意点、手は強く握らず甲を進行方向に向けてと体がうねりません。



リハビリ歩法

療術で痛みが軽減した後のリハビリです。肩の力を抜き、少し胸を張り、アゴを引き、足元を絶対に見ず、前方を見ます。膝が左右にぶれないように気をつけて、太ももから脚を引き上げ、上体を少し前に傾け、狭い歩幅で足を接地させます。足裏全体で接地することが大事です。重心をゆっくり移動させながら、もう一方の脚を上げます。太ももから引き上げることを忘れないように。単純ですが、骨格を正しく使って歩くことを身につけましょう。徐々に歩幅を広げます。



左足に重心を移動しながら右足を持ち上げます。

ではないと思います。

生活習慣という点では、現代社会が身体的に楽をする方向ばかりに向かっているという点に着目したいと思います。社会風潮が、なるべく体を動かさないようにするのが快適で楽だということです。それは便利という言葉で象徴されていますが、あらゆる場面で利便性を優先させています。この方向性は今後も改まることはありません。

直立し、二足歩行を獲得した人類が、そのせつかく手にした運動力を放棄しているのですから、体の様々な部分で不具合が起きるのは当然といえます。

◆バランスを崩した悪姿勢

さらに原因をあげるとバランスを崩した悪い姿勢がよくありません。あなたは、猫背になっていたり、反り腰になっていないでしょうか？

自分ではなかなか気づかないのが自分の姿勢です。親や友人から「猫背になっていないよ!」と指摘されたことはないでしょうか? 猫背と指摘されることはあっても、反り腰は指摘されることはないと思います。これはむしろ良い姿勢と誤解されることが多いからです。

反り腰は、太ももの筋力が弱まると骨盤が前に倒れ、それに伴い前傾した上半身を無理に起こすために起こる現象で、この姿勢は腰椎に大きな負担をかけ、腰椎周辺に炎症を引き起こしている場合があります。こうしたバランスの問題として他

にも、ほとんど忘れてしまっている過去の怪我や捻挫、骨折などが元となり、そこをかばうためについてしまった体の癖なども悪い姿勢の原因になっているケースがあります。

このような悪い姿勢のまま歩行を続けることが、腰痛・膝痛と直結します。歩行による影響は決して侮れません。

◆睡眠とストレス

見落とされがちなのが、睡眠の問題です。良質で十分な睡眠は、腰痛・膝痛の良薬と言えるのです。が……。

現代人は、あまりにも睡眠の必要性を軽視し過ぎています。若者だけではなく、中年であってもスマホに生活のリズムを狂わされています。睡眠が少なくなったり、視覚に悪影響を与え、良質な睡眠が阻害されています。

さらに、意外に思われるでしょうが、腰痛の原因としてストレスが関係していると言われています。どのようなメカニズムなのか分かりませんが、過度のストレス状況でギクグリ腰が起きることが知られています。そのような最悪のケースとならないまでも、ストレスが腰へ与える影響は少なからずと考えられます。

特に怒りを伴ったストレスが最悪だということを覚えておいてください。癩癩持(かんしゃくも)ちの人が腰痛で苦しんでいるケー

スが多いのです。心が平安であることが体にも良い影響を与えます。

◆筋トレ&ストレッチ

腰痛・膝痛の最大の原因は筋力の衰えと解説しました。これは老若男女全ての人に言えることです。療術の施術により痛みは軽減させることはできても、根本解決のためには、筋力を強化する運動とストレッチをすることが必須となります。最後のページにヒントとなる運動を紹介しています。また、上の図のようにリハビリのための歩法、予防のための歩法を紹介しましたので、ぜひ日常生活に取り入れてみてください。

最後になりますが、私たちの体は、トータルバランスで活動をしています。腰の痛みが実は昔痛めた足の怪我や交通事故のムチウチ症を端緒として発症しているということも考えられます。また、生活習慣病改善で腰痛・膝痛が改善されるのは当然です。快眠快便を実現し、ふと気がついたら腰痛・膝痛の悩みも消えていますという実例もたくさんあります。心の在り方が、健康と密接に繋がっていることも忘れてはいけません。

療術で、痛みを軽減できた後は、日頃の生活に着目し、病氣予防の習慣をとり入れていきましょう。

痛みとは、バランスが崩れていますよという体からの信号です。これを忌み嫌うのではなく、大切な知らせだということを自覚して、しっかり対処していきましょう。

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
山形県療術師会 990-2464 山形県山形市高堂94-1 会長 赤城洸太 023-679-5339
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 630-8037 奈良県奈良市中町5138-5 会長 小橋洋之 0742-51-8133
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呉地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

(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 791-8031 愛媛県松山市北斎院町1163-1 会長 西村真二 090-1323-3894
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
(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 熊本県荒尾市榊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 首藤眞 097-543-7548
宮崎県療術師会 880-0923 宮崎県宮崎市希望ヶ丘4-2-10 会長代行 福重明美 0985-88-3126
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

●和式トイレ・スクワット



足を肩幅に開き、和式トイレに座った状態からスタートします。
上半身は起こし、顔は正面をしっかりと見ます。
右膝、左膝と片脚ずつ外へ広げ、最後に両膝を外へ広げます。股関節のストレッチと同時に反り腰予防となります。ある程度時間をかけてください。
次にゆっくりと時間をかけて立ち上がってきますが、前かがみにならず、なるべく垂直に伸び上がることを意識します。
伸びきったところで、肩甲骨を引き寄せたり、肩を回すなどのストレッチ。
再びゆっくりと時間をかけて垂直にしゃがんでいきます。
これを繰り返しますが、徐々に回数を増やしながら、ゆっくり時間を使い腿に負荷をかけましょう。ただし痛みがあったり、辛さを感じたらそこで終了します。

◆腰痛・膝痛を改善するためには、腰、膝周りの筋力を強化し、骨をしっかりと固定することが大切です。また、デスクワークなどで同じ姿勢をとることで筋肉はかたまり、柔軟性を失ってしまいます。ストレッチで緩め、血流をよくしていきましよう。
いつでもできるよつに、立った状態からの運動例を提案しています。

●物干し竿と洗濯物

足はそろえ、両腕を左右に伸ばし肩の高さでキープ。人差し指を伸ばし、それ以外の指は軽く握りますが、小指だけは少し強めに。こうすると両腕が一直線に固定されます。

(手のひらを上にすると自然と小指だけに力が入ります)

物干し竿にぶら下げられた洗濯物が風に吹かれているのをイメージして左右に腰をリズムカルに捻(ひね)ります。

腕は一本の物干し竿ですから、腕が左右に揺れないように固定してください。

十分に捻りを繰り返したら、腕を下ろし、肩を上げ下げし、肩をゆるめます。

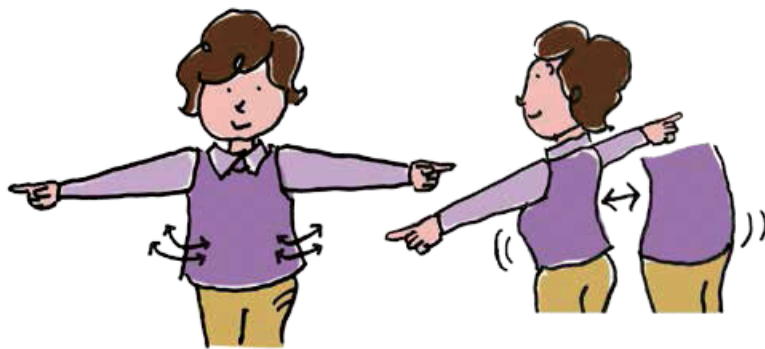
再び同様に腕を伸ばします。次に風が前後から吹いてきます。

前から風が吹いてきたとイメージし、お腹を引き締めお尻を後ろに引き上げます。

次に後ろから風が吹いてきたとイメージし、お腹を突き出し、背中緊張を与えます。

頭の位置は固定、お腹を引き締めて腹筋を意識、お腹を突き出し背筋を意識します。

呼吸は気にせず呼吸、吸気どちらでもOKです。



●ふくらはぎ+太ももの筋力アップ

椅子や壁に手をつけて、つま先立ちをします。ポイントは、太ももにも力を込めて行うことです。これも気持ちの良い長さ回数で行います。慣れてきたら両足同時に行いましょう。



ポノス

NO.30

『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

2025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4F

電話 03 (3264) 2693 FAX 03 (3261) 9097

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