

健康講座 「家庭指圧と操体法」

「指圧」

◎指圧の三原則

- ① 垂直圧 (圧す面に対して垂直に)
- ② 漸増圧 【ぜんぞうあつ】(次第に圧す力を増してゆく)
- ③ 持続圧 (圧す力を持続する)

◎押し方

野球のバットインングフノーム同様、如何に身体の重心を指先に掛けるかがポイントです。＜指＞で圧すのではなく、＜身体＞で圧します。

◎腰痛 ー 何故、伏臥位で指圧してはいけないのか？

腹ばいで本を読んでいて、腰が痛くなったことがあるかと思えます。うつ伏せは、背腰筋に余計な力がかかる上、腰の関節にズレが起こり、腰痛の原因となります。うつ伏せで、子供さんに(背中から腰に)乗ってもらうのは一番よくないことです。

うつ伏せで腰仙部がそった姿勢の状態、上からギュウギュウ圧すと、腰の関節は前屈状態でひっかかって固定されます。つまり、指圧して関節機能異常を起こしたことになります。

中高年の慢性腰痛やギックリ腰では、関節液が十分になく、靭帯や関節包が硬くなっていて、腰椎椎間関節や仙腸関節が滑らかに動かなくなっています。

◎腰痛治療の心得 ー 横臥位[おうがい] (横向き) での指圧が可

横向きだと、腰部の関節がゆるみ位置にあるので、指圧しても関節に柔軟性があるので、引つかかったままになることは少なくなります。

横向きでの指圧の後、腰痛体操。それから伏臥位で足の長さを見ます。足の長さが異なっていれば「操体法」で短い足を長くします。

若い人で (伏臥位で) 足の長さが同じ場合、軽度の場合は腹ばいで指圧しても可。

「操体法」

治療の基本は歪んだ身体を、正常な身体にもどすことです。

そのためには、身体を気持ちよい方向へ動かすことです。気持ちよく動く元(正体)にもどるように人間の身体はできています。これを行なうのが操体法です。

- ① 頸部にしろ、腰部にしろ、左右どちらの方向へ動かしやすいかチェック。
- ② 動かしやすい方向が決まったら、まず鼻から大きく吸息。次にその息をゆっくり口から吐きながら動かしやすい方向へ動かす。そして、それ以上動かないところまで持っていていき、そのままの体勢で再度鼻から吸息。その息を吐かないで、3秒間止めてから吐く。そして深呼吸。以上の一連の動きを2〜3回繰り返す。
- ④ そして、左右のバランスがとれたかどうかをチェック。

◎風邪が万病の基ではなく、凝りが万病の基。

＜凝り＞のことは、＜筋硬縮＞ともいわれ、さまざまな病気のもとになります。風邪のときは、背腰部の凝りが著明です。就中、風邪のひき始めに背中がゾクゾクしたりするのは、「風門(風邪の入り来たる門)」や「膏盲[こうこう](病、膏盲に入るなどと使われる)」から風邪の邪気が侵入するからだ」と東洋医学では言われています。

背部に温湿布をしましょう。

凝りは背骨を曲げ、身体を歪め、血管や神経を圧迫し、自律神経の機能を乱して、原因不明の不整脈を起こします。

凝りをためていると、筋硬縮→凍結肩 (肩の筋肉が、氷が凍結するようになったのが五十肩) となります。

人間の身体は、時計同様、精密機械といえます。定期的な受療が必要です。定期点検を怠っていると、老化の兆候が四十腰、五十肩となって現れます。

四十代で腰にきて、五十代で肩にくるといっわけです。因みに「五十肩」というのは52, 53歳に一番発症しやすいからです。これを好発年齢と呼んでいます。