

第13回、朝活かみいちらの報告

今回は連休つかれを吹き飛ばそうといった体の話がテーマだけに、連休明けをエネルギーッシュに迎えたい方々がたくさん集まり、大いに盛り上りました。そのときの模様を記録風に以下に記します。

◆概要

日時；5月7日木曜、7時から8時まで
会場；上市文化研修センター1階、M's cloud
進行役；翁友美さん（カイロプラクター）
題目；「連休明けは、姿勢を正して上市からスタート！／翁友美さん」
参加者；16人（上市町内から9人）

◆ 参加者の皆さんには、会場に入るや否や翁さんが持参された人体の脊柱骨格模型を見たとたんに度肝を抜かれ、会場内が興奮のるつぼと化しました。そんななかで、参加者全員から自己紹介を兼ねて肩こりや腰痛などについての悩みについて報告があり、それらを受けて翁さんがスライド無しで手作り資料プリントと模型とともに講演が始まりました。

■ 本題

まず、参加者の悩み事については、猫背が3人、ぎっくり腰体験が7-8人、肩こりは数人、子供の姿勢が悪いのが気にかかる人が1人といった具合でした。

翁さんによると、これらは背骨や骨盤のゆがみによるものが大半といっておられました。翁さんは、背骨の形状について医学的な話をされました。次にゴムバンドでゆがみを整えるための体操に続いて、質問に答える形で歓談をいたしました。

以下に、項目に分けて記します。

◆人体の骨格

まずは、人体の骨格について次のように説明がありました。
・背骨は横から見るとS字型です（生理的弯曲といいます。）これは頭に衝撃が伝わらないようにする緩衝機能のためなど、体が楽にいられるための大切な弯曲です。

・背骨のS字が保たれないと、神経の圧迫や、筋肉のコリなど体にたくさんのかかる影響があります。

◆背骨のゆがみ

(1) ゆがみは、座ったときに脚を組んだりする等の生活習慣が原因です。
(2) 脚を組むことがどうしてますいのか？を説明していました。はじめは何となく脚を組んでいたとしても、体がその状態を覚えます。脚を組むと骨盤がゆがみます。そして、それに応じて背骨もゆがみます。この状態が慢性化していくと、筋肉もゆがんだままクセができます。無意識のうちに脚をくんでいる方は、クセがついている可能性が高いです。このことから『骨盤は骨格の土台』と言われています。骨盤のゆがみは、股関節、ひざ、足首と下にも負担がかかりてしまいます。

参加者の方からは、足の太ももに手を添えて組まないように努力したことありますとの回答がありました。

◆背骨のゆがみがなぜ悪いのか

ゆがみによって、筋肉が張り、かたくなってしまいます。これが、肩こりや腰痛の原因になります。また、ゆがみは神経機能を低下させることでした。

骨のゆがみから神経の圧迫が起こり、今すぐ病気にはならないとしても、5年後、10年後と慢性化していると、内臓疾患につながるリスクが高くなることを知っておいてほしい、とのことでした。

逆に言えば、骨のゆがみを整えておくと、体の機能が高められ、体全体のケアになるとのこと。また、スタイルアップにもつながること。

◆簡単にケアできる体操法

ゆがみのケアもいろいろとあるようですが、そのうちのひとつをご紹介いただきました。全員が1人1本のゴムバンドを使って、体の姿勢を整える体操がありました。着物を着た人が襷がけするような感じで肩部を締めて肩を動かすことによって、ゴムバンドをはずしたときに肩

がスムーズに動きました。これには、皆さんびっくりされておられました。

■ 具体的な問題を提示されて、皆さんの疑問に答える形で説明が続きました。

(1) 枕について 枕の形や硬さ、どこに枕をするかで肩こりをつくってしまっている場合もある。首は、日中 3~5kg もある頭を常に支えています。眠るときにしか、休めてあげることができません。首の弯曲を保てるように、頭より首の位置に高さのある枕が優しいです。

(2) 寝る 前述のように、人は体のゆがみを寝ているときに整える力を持っています。健康な方は一晩で 40~50 回ほどの寝返りをして、その日の背骨のゆがみを整え、疲れをとることでした。そうなのかと、皆さんうなずいておられました。

(3) ストレッチで首を回すのは、関節の構造上良くない。首を動かすときは手を添えて、首に負担がかからないようにすべきとのことでした。

(4) 睡眠では、ソファマットよりもせんべい布団が良いです。理由は、背骨の S 字形が保たれるからです。ソファマットですと、背骨が腰と頭を両端にして下方に円弧を描くよう揺んでしまい、まずいということでした。

(5) 首の骨の障害が腰に来る場合もあります。もちろん、逆の場合もあります。とのこと。

(6) もともと低反発素材は、NASA で宇宙飛行用の衝撃緩衝に開発されたものです。

(7) ぎっくり腰 これは急になったように感じますが、無理を強いた結果発症するものです。筋肉に炎症を起こしている場合が多いので、冷やすことをすすめています。温めないようにとのことです。

(8) 体幹とは、背骨や腰を含めた胴体中央部全体のことです。トレーニングなどで、よく使われる言葉ですね。

(9) 座る姿勢 骨盤を立てるように座るとよい。すると、自然と背中ものびるようになる。

◆まとめとして 骨格のゆがみから起る、体への影響について以下のようにまとめられました。

おおもとは生活習慣です。これが骨のゆがみをもたらし、筋肉のコリを生み、神経系を圧迫します。前者は血行不良を起こし、肩こりや腰痛、冷え、むくみなどとなって症状が現れます。後者については、神経機能の低下により体にもともと備わっている機能が低下します。

また健康な体のためには、睡眠と栄養と運動に着目することが大切です。睡眠は特に大事ですとのことでした。

生活習慣を健康的にしましょうということでした。皆さん大いに納得いたしました。

■ 自由な語り

終了時間以降、自由に語りあいました。以下にいくつかを紹介いたします。

・なぜ。この道に入られたのでしょうか。
→もともと整体のようなものに興味がありました。会社勤めの頃から、セミナーなどに出かけ勉強していました。

・診察にはどのくらい時間をかけておられるのでしょうか。
→初診ではゆっくりとお話を聴きたいので、1 時間 30 分ほどになります。その後は一回につき 1 時間ほどの診療となります。

・白衣を着てこられるかと思いました。
→今回は白衣を着てこようかと思いましたが、普通着にしました。皆さんに何かプレッシャーを与えないようにということと、普段着が朝活のなりだからです。

・コンパクトにまとめてお話をされてました。
時間配分がいいですね。
→実は、発表の練習を二回ほどしました。最初は 1 時間ほどかかったので、結構内容を吟味してコンパクトにして今日に臨みました。

◆ 今回は早めに講演が終わり、質問形式の自由な語りも楽しめました。終了時間になつても、聞けないことがいっぱいあり、時間の許す限り、

猫背の解消はとか、子供の姿勢を正すにはとか、脚を組まないようにするには、など話がつきませんでした。

翁さん、参加された皆さん、どうもありがとうございました。

Togashi 編記、yamaguchi 修正追加

Okinat 追加訂正

