

Rotary



安城ロータリークラブ

# 週報

【No.683 2015/5 第3例会】

例会日:毎週金曜日

例会場:碧海信用金庫本店3F  
安城市御幸本町15-1

TEL:0566-75-8866

FAX:0566-74-5678

Email: anjo-rc19580206@katch.ne.jp

HP: http://www.anjo-rc.org

## 第2824回例会

2015年5月29日(金) 12:30~13:30

司会者:鳥居 博行君

ソング:「我等の生業」

卓上花:シヤクヤク

ゲスト及びビジター:<sup>イシカワ 勉</sup>石川 孝文様 三河安城RC

2014-2015年度RIテーマ:

「ロータリーに輝きを」

安城ロータリークラブ会長方針:

「楽しいロータリーを創ろう」

■会長:永谷 文人

■幹事:横山 真喜男

■クラブ会報:亀島深里・辻隆士・海野広明

■創立日:S33年1月10日

■RI加盟認証日:S33年2月6日



2015年ロータリー国際大会  
サンパウロ(ブラジル)公式マーク

## ■ 会長挨拶

永谷 文人会長

### 1. 絵手紙紹介



### 2. 会員紹介

◆ (株)ナルセコーポレーション 成瀬 介宣君



◆ 東海東京証券(株)安城支店 平井 弥生さん



## ■ 幹事報告

横山 真喜男幹事

- 6/9(火)ロータリー情報委員会を行います。
- 6/17(水)歴代会長会議・懇親会を川本にて行います。
- 6/26(金)親睦夜間例会の出欠回答をお願いいたします。
- 6/5(金)次年度夜間理事会・6/10(水)記者懇談会・6/12(金)本年度最終理事会及び委員長懇親会  
6/14(日)安城ゴルフコンペ及び6/15(月)ゴルフ部会総会の出欠回答をお願いします。

## ■ 出席報告

戸谷 央君

会員	61名
出席義務者	46名
出席	40名
欠席	6名
出席免除者の出席	13名
出席率	89.83%
修正出席率	5月15日 第2822例会 100%





🎉 優勝 石川 義典君 🎉

■ 卓話

担当:海野 広明君

※頂戴した原稿はそのまま掲載しております

テーマ:「東洋医学における腰痛予防のケア方法」



・ 今回の卓話内容について。

- ・ 東洋医学は経験に基づく医学であり、今回の内容も自分の経験から学び、研鑽した結果、当院の施術の基本体の矯正とこころの矯正の考え方でもあります。
- ・ 本日の卓話で伝えたい事。  
企業としての社会的損失  
自己管理能力を高め、社会復帰された一人の患者様の症例から、体に対する意識の向け方をお伝えしたい。

腰痛のケアや改善方法は多種多様あり、専門医の見解もあろうかと思いますが、腰痛をかかえて悩んでいる方、皆様の一参考例になれば幸いです。

自己紹介

東洋医学の国家資格歴25年 開業22年 鍼・灸・マッサージ、整体その他、障がい児の発達障害の療育、生活支援、学習能力向上のサポートを行っています。

NPO法人 機能向上訓練センター ゼロパワー

ゼロとは中庸。プラスは陽、マイナスは陰 陰陽でバランスが取れる。障がい者はマイナスで健常者がプラスではない。両者隔たりなく、同じ目線で支援をする意味を込めています。できない子と終わるのではなく、経験が少ないだけ。やれることはどんどんチャレンジさせて障害を克服させるお手伝いをしています。



・ 当院の施術 鍼・灸・マッサージ、気功、整体の基礎となる考え方を頂いている先生方。

・ 1 ヒダ耳鼻科・心療内科 樋田和彦先生

・ 耳・鼻・のどを専門に診療していますが、症状を抑える「対症療法」だけではなく、その原因となっている「こころ」にも目を向けます。なぜなら身体はすべてつながっており、一部分だけを切り離して診察・治療することは、根本的な解決にはならないからです。例えば、突発性難聴にかかったある患者さんは、「筋反射テスト(キネシオロジー)」を使って「気」を調べてみると、その人自身と家庭環境に問題が潜んでいることが分かりました。このように耳鼻咽喉科であっても、心と身体と環境の面から総合的にアプローチする本来の医療を基本とし、つねに全人的な治療を行っています。

・ 2 なかがわ中之島クリニック 中川 晶先生

奈良学園大学教授、日本保健医療行動科学会 会長 鍼灸カウンセリング協会会長 ナラティブ・セラピー(患者の病氣観を聞き出す質問技法)をイギリスのジョン・ローナー氏に師事、日本におけるナラティブ・セラピーの第一人者

・ 3 中谷義雄先生

良導絡治療は、主な医療行為(手技)を鍼灸による自律神経調整、しかしその解釈(理解)は現代医学(とくに神経生理学)に基づいておこなう。会員構成はほとんどが医師と鍼灸師であり、お互いに東西医学の接合・融合・相補をめざしている

・ 4 浅見鉄男先生 安保徹先生 福田稔先生

刺絡療法 東洋医学の指先のツボを使った自律神経調整療法

・ 当院の慢性的な痛みに対する考え方

当院では、痛みを起こす前の無理な姿勢やストレスにどのように向き合うか、自分が痛みを起こすきっかけに気付いてもらうカウンセリング&コーチングを行っています。

「日々の無意識(クセ)の姿勢、呼吸を意識させて改善」

痛みを取ることをゴールとすると、常に痛みと向き合うことで辛さが増してきます。

「痛みから何を学ぶか」

例えば、自分の健康管理方法、いたわる大切さを学べた。学ぶということに気付かないと何度も同じ失敗(同じ痛みを繰り返す)を味わう。痛みのお蔭と痛みを受け入れるサポートをします。

例: つらい事を嫌う。辛いトレーニングからストレスが溜まり、スポーツパフォーマンスが低下する。ゴールをオリンピックで金メダルが取れた。ある選手『金メダル取れました』ありがとうございます。と毎日、ノートに記入して寝た。辛い練習は金メダルを取るために必要だ。

「東洋医学は陰陽バランスを整える」

陰 痛み、辛い事。

陽 痛みから学んだ 失敗から学び、成功した。金メダルを取れました。うれしい事。

・ 痛みと向き合う為に痛みを忌み嫌うのではなく、自分自身のメッセージ。何を伝えているかを読み解き、気づかせることで痛みから解放されています。痛いときだけではなく、自分に向き合う為の予防する大切さを伝えていきます。

1 腰痛の社会的損失 参考図書 理学療法

- ・ 腰痛で医療機関を受診する人の85%は医学的検査を受けても原因がはっきりしない非特異的腰痛といわれています。しかし、医学的な原因がわからなくても仕事(労働作業)が発生要因となって生じる腰痛があることは紛れもなく事実です。
- ・ 平成24年 年間の業務上疾病発生数がおおよそ7700件であるのに対して、4日以上休業しなければならに腰痛がおおよそ4700件(約6割)を占めている。

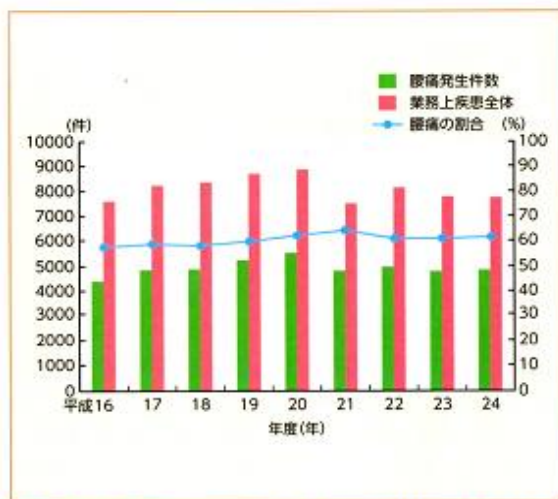


図1 業務上疾病発生状況等調査(厚生労働省)における腰痛発生件数とその割合(平成16~24年までのデータより作成)

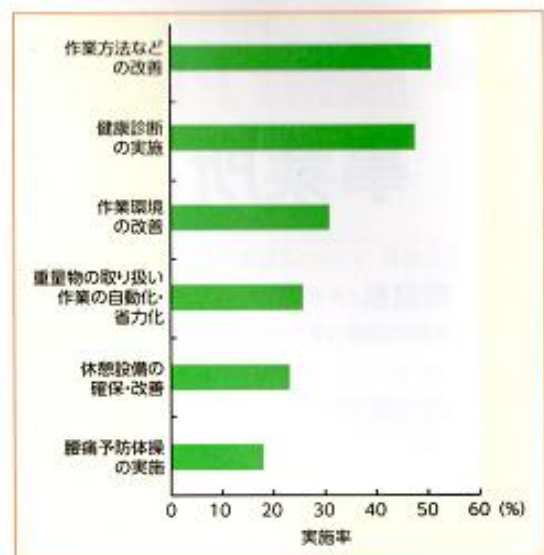


図2 腰痛予防対策に取り組んでいる事業所の実施内容の内訳

## 腰痛は「現代の国民病」

- ・重量物を取り扱うことのない事務職における腰痛有訴率は20～25%程度と報告されています。パソコン操作を一日中行い、同一姿勢を継続していることで腰痛を発生するのです。
- ・職業性腰痛を原因とする労働者の業務遂行能力低下、休業による生産能力の低下、休業補償の問題は、会社側にとっても大打撃になり、社会的ならびに経済的問題として現代クローズアップされています。
- ・さらに中学生、高校生、大学生といった若年層の腰痛も増加。車社会、日常生活習慣からの運動不足、食生活からの肥満などが考えられます。
- ・職業性腰痛に対する医療費は、2011年度には821億4000万円であったと報告されています

## 2 日本の「国民病」腰痛は「心の病が原因」？

- ・腰痛は日本人の「国民病」だ。日本整形外科学会の調査によると、男性の57.1%、女性の51.1%が加療の必要な腰痛を経験している。だが、実はいまだに原因はよくわからず、真に有効な治療も確立されていない。これまで腰痛の原因といえば「椎間板ヘルニア」がよく挙げられた。だが、腰痛治療の第一人者である整形外科医の菊地臣一(しんいち)・福島県立医科大学学長は「ヘルニアがあっても必ずしも腰痛を起こすわけではない」と話す。では、腰痛の「真犯人」はいったい何なのか。実は最近、腰痛は「心」と深い関係があることがわかってきた。菊地さんが続ける。「腰痛はさまざまな要因が関係して起きる症状ですが、身体の構造的な問題だけでなく、心理的因子と社会的因子が深くかかわっていることがわかってきました。私のところには世界中から難治性の腰痛患者がやってきますが、その3割には何らかの精神医学的な偏りや過度な負担が見られます」なんと、腰痛で深く悩んでいる患者には、「心の病」を抱えている人が多いというのだ。ほかにも社会的要因としては、仕事や社会的な立場から発生する悩みやストレス、子どもの教育や夫婦間の問題など家庭環境による場合などもあるという。
- ・日常生活が送れないほど腰が痛いのに、はっきりした原因がわからないことも多い慢性腰痛。腰痛の患者数は3千万人ともいわれる。昨年11月、治療指針である「腰痛診療ガイドライン」がまとめられ、科学的根拠に基づく治療法ごとの有効性が示された。

週刊朝日 掲載

## 3 患者一症例からの腰痛克服法

椎間板ヘルニアによる左足しびれ 年齢41歳 男性

- ・初回の状態 経過  
しゃがみ作業で腰痛、左足のしびれ、左股関節の痛み。MRIから脱出型椎間板ヘルニアと診断。痛み止め。ブロック注射。鍼灸院にて鍼灸治療を行っていました。4か月休職。
- ・当院の施術内容  
良導絡：自律神経検査、姿勢検査から体の傾きを確認。左足重心、右肩でバランスを取っている。本人が持っている無意識のクセ(体の使い方、心の使い方)を見つけ、意識的に使わせることで改善していく。安全靴を履いているクセから足関節が硬くなっている。全体的に上半身(大胸筋)の力みを取り、下半身(股関節)の使い方、呼吸法、食事指導。

★ポイントは、腰の陽を腹の陰で改善。

『調身、調息、調心』

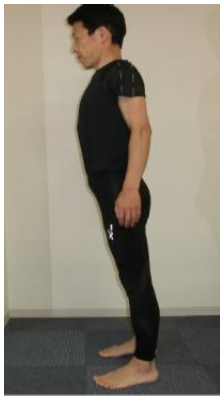
『腹式呼吸、下腹部、足への意識(こころ)』

- ・運動法  
歩くときに足を外に向けない。足裏に体重を乗せる意識を持たせる
- ・今の状態  
職場復帰され、夜勤もしています。毎日ジョギングを行い、体重は12キロ減量。自己管理能力が高くなり、痛める姿勢、食事にも気遣えるようになっていきます。
- ・何が良かったのか？ 本人談  
本人談  
患者は「僕の目を見て喋ってくれた」だから真正面からこの先生は診てくれる。この人の事を信じてやってみようと思った。  
今までの生活習慣を見つめ直す良い機会。一日3リットルの水を飲む習慣を止めたことで、手足の汗、寝汗ともに体重も減った。すると痛みに変化が現れる。「自分が主治医である」と母親からのアドバイスも加わり、自分を元気にする数々の指導をクリアした結果、花粉症、加齢臭、四十肩、糖尿病の薬を卒業、無呼吸症候群も改善されました。
- ・呼吸法とスロージョギングが毎日の日課となり、作業姿勢、食べ過ぎで体が辛くなる前に止めることができるようになり、自己管理能力も向上。ダイエット、体重管理も出来ており、コンビニ弁当から自分で料理を作れるようにまでなっています。  
本人の体やメンタルに対する意識レベルは格段に上がったようです。前より仕事へのモチベーションも高くなり、企業側もこのような従業員がいれば、周りの従業員にも良い効果が出るのではないのでしょうか。

#### 4 改善された方々の喜びの声から見てきた腰痛ケアのポイント

立位の3パターン

Q1:何番が下半身に重心を起き易いでしょうか？



①



②



③

足が外側、内側

Q2:何番が下半身に重心を起き易いでしょうか？



①



②

手首を立てる、下げる

Q3:何番が下半身に重心を起き易いでしょうか？



①



②

手元を見つめる(スマホを見る)、視野を広く見る

Q4:何番が下半身に重心を起き易いでしょうか？



①



②

### 痛みが起きた時に楽な姿勢



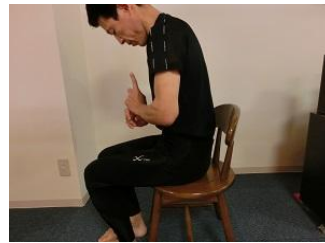
### 起き上がる時に楽な姿勢



### 靴下を履く姿勢



### ・ 座り仕事 & 立ち仕事の予防法。 座るポイント

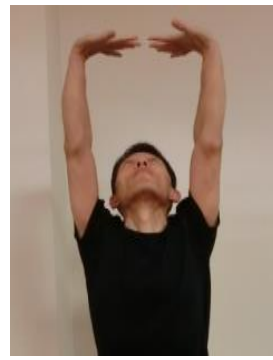


- ① 足先を内側(親指を付ける)に向ける。腹部を引く。足の内側筋に力が入り、
- ② 時々手の甲を立てる。首の力が抜けて、呼吸が楽になり肩の力も抜けません。
- ③ 呼吸を意識する。息を下に吐く。パソコン作業、細かい手先作業は呼吸が浅くなる傾向があります。
- ④ 視野が狭くなり、呼吸が浅くなり易い為、視野を広げる。

### 立つポイント



- ① 腰を落とし、膝を少し曲げて足裏全体に体重を乗せる意識する。
- ② 足先を内側に向ける。回転運動を股関節、胸椎を使い、腰骨への負担を減らす。
- ③ 物を拾う時、腰を下げる。



④ 振り返り、捻じる動作は、腰を捻じらず、体を向ける

⑤ 時々背伸びする。

・呼吸パワーで「セロトニン」がうつ病を改善

浜松医科大学名誉教授 高田明和先生

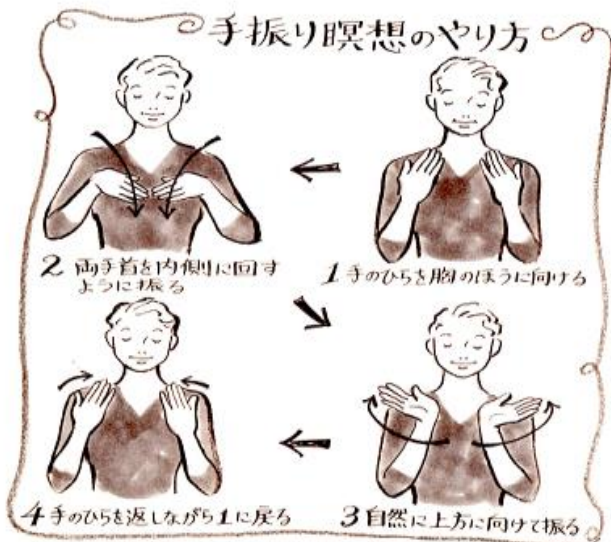


呼吸をゆっくりして脳内の二酸化炭素を増やすことは、結果としてセロトニンを放出させることであり、精神を安定させることにつながる。

・臍下丹田を意識する



・手振り瞑想



手首を回すことで首と腰の緊張が取れてきます。手首を回しながら体を回転してみてください。

今度は、手を強く握り、体を回転してみてください。回転し難く感じませんか？

手掌は陰、手背は陽。拳法、武術、沖縄の踊り「カチャーシー」、阿波踊り、日本舞踊も手を回します。