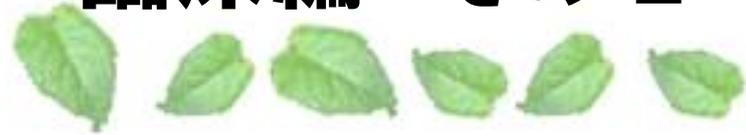




肩こりの問題改善 臨床編 その2



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 整体を受けたら、服がブカブカ?.....	4
2 : 寝像が良すぎて固まってしまう.....	8
3 : 中学時代の脱臼が、慢性肩こりの原因だった.....	13
4 : 肩こりによる頭痛、しかし・・・.....	18
5 : 胃からきた足底痛や肩痛.....	22
6 : 治療中の歯が原因となった胃痛と肩痛.....	26
7 : PC 作業による症状と思っていたのが……。.....	31
8 : 後から良くなるから大丈夫!!.....	34
9 : 首と肩のこり、そして、肘と膝の痛み.....	39
10 : 長年原因が分からなかった肩こりを解消.....	45
11 : 2週間前から左肩を回すとコキコキいう.....	51

❖ 1 : 整体を受けたら、服がブカブカ？

40代 女性

数ヶ月前から、肩こりを感じ始める。

肩こりを感じたのは今回が初めて。

当然、マッサージも初めてとのこと。

背中を触ると、亀の甲羅のような固さである。

このような固さは、強烈なストレスがあるか、冷え症が強い
か、貧血がひどいかのどれかである。

しかし、尋ねてみても、どれも該当しないとのこと。

そこで、ストレスの説明を少し細かく行おう。

「ストレスは、嫌な事やイライラすることだけでなく、緊張感やプレッシャーもそうであるし、深く思い悩んだりすることもストレスである。」というような説明をしているときに、

「先生、すご～おい！！何でわかったの？私、誰にも言えなかったすごい悩みがあるの！」と言われ、私の方がビククリ！！

別に当てたわけではなく、ストレスの説明をしていただけなのに、この患者さんは、占いが当たったようなはしゃぎようである。

悩み事が強ければ強いほど、また、人に言えないものであ

ればあるほど、固い殻に閉じこもってしまうもの。

この方の、背中が、その悩みの強さを物語っている。

その悩みが、肩こりの元であるとする、整体やマッサージで取り除くことは、難しいのでは？と思いながら、患者さんの希望である整体を行っていく。

背骨の動きがあまりにも固くなっていることから、動かし過ぎに細心の注意を払いながら、全体をゆるめた。

この1週間後の再来院時のこと。

患者さん「この1週間、すごく楽に過ごせました。」

私「それは、良かったですね。」

患者さん「それよりも、前回受けてから、服がブカブカになっちゃって、着れなくなった服も、きれいに着れるようになってビックリしました。」

聞いた私もビックリしたが、固さが固さだけだけに、滞っていたものが一気に流れたため、スッキリしたのだろう。

整体や鍼灸は、思いがけない効果を発揮する時がある。

そのため、このような感想をいただいたときに、心底嬉しくなるものである。

❖ 2 : 寝像が良すぎて固まってしまおう

40代 女性

昔から、首から肩にかけてのこりが強く、どうすれば楽になるかわからない。

いつも美容院でマッサージされると、「固いですねえ！」と言われる。

しかし、それ以外の治療は受けたことがない。

今回は、知人の紹介で当院を知り来院。

身体を触ってみると、非常にむくみが強く。

それほど、首肩が固まっているようには診えない。

これが、むくみの影響なのであろう。

むくみをお灸で抜いていけば、中からどれほど硬い筋肉が
現れるのだろうか？

と、想像しながらお灸を行っていく。

すると、やはり想像通り、中から鉄板のような固い筋肉が
現れた。

しかも、首は、左右でかなり固くなっている場所に差が出
ている。

要するに、かなり歪んでいるということ。

そこで、今度は、鍼を使い、歪みを矯正しながら、全体の
固さをほぐしていく。

歪みも固さも、ほぼ取れた所で、立ち上がってもらおう。

「はあ！スッキリしました。何か取り付いていたものが取れたみたいです。」と、涼しい表情。

しかし、問題は、このコリを作った原因である。

治療を行っている間に伺った内容からすると、小さい頃から行儀よく寝る癖があるらしい。

しかも、仰向けで胸の上で腕を組んで寝るらしく、小さい頃から「お願いだから、その格好で寝るのだけはよして！」と、親から言われ続けていたらしいが、いまだに改善されていないとのこと。

これは、普段から行儀がよく、背筋を伸ばした姿勢が、普

通になっている人に多く見られる現象。

要は、身体を動かさずに、じっとしていることが得意な体つきであるということだ。

しかし、それが問題で、首肩こりに悩んでいる以上、改善するしかない。

そのため、寝る前に、必ずラジオ体操のような、激しくない全身運動を、自分の深呼吸のペースで行いよう指示した。

これを行うことで、頭の中で、どこの筋肉が疲れていて、どこに血液が流れにくくなっているか、整理がつくようになる。

寝る前にこのような整理がつくと、睡眠中にどこをどのよ

うにすれば改善できるか、脳が勝手に身体を動かすよう指示してくれる。

それが、《寝返り》だ。

寝返りは、自分自身でできる最高の整体術であり、自己回復力を高めてくれる大事な体操である。

従って、寝像が悪いほど、このような能力が高いと言える。

しかし、違う角度から見ると、それだけ改善させなければならぬ場所が、多く存在している証拠にもなるのだ。

寝像が良すぎるのも、問題であるということが理解できるであろうか？

❖ 3 : 中学時代の脱臼が、慢性肩こりの原因だった

30代 女性

慢性的な肩こりがあり、常に肩が固まっている気がする。

学生時代にはすでに肩こりを感じていたとのこと。

従って、全く原因は不明である。

整体やマッサージを受けても、全く効果がなく悩んでいる
とのこと。

まず、うつ伏せで全体をチェックすると、肩甲骨が固まっている以外は、筋肉に固さは感じられない。

脈もそれほど問題がないため、整体で原因を探っていくことにした。

横向きで、腕の操作をしていると、腕と肩の連動が全くつかない。

どうやら、この辺りに問題がありそうだ。

慎重に操作していくが、どうも改善が診られない。

これは、何か外傷がなければ、起きない現象である。

そこで、肩をぶついたり、肩から倒れて痛めたことがあるか聞いてみると、

「そういう経験は全くないんですけど、中学の時に、急に

肩が痛くなり上げれなくなったことがあるんです。先生に相談したら、笑いながら「これは、五十肩っていうんだよ！」と言われ、恥ずかしくて、肩が痛いことを我慢するようになったんです。そしたら、その内痛みが止まって・・・。」

これには、ビックリ！！

先生の一言で、恥ずかしいあまり、治療も受けなかったというのだ。

中学生で、五十肩などになるはずがない。

おそらく、友達に手をひっぱられたりしたときに、肩を脱臼していたのだろう。

それを、五十肩などと言われたために、しっかりと治療す

るチャンスすらなくなってしまった。

成長期に、脱臼を自然治癒させてしまうと、肩の動きがスムーズでなくなってしまう。

痛くない動きをするために、固まった動きが身についてしまい、慢性的な肩こりとなってしまうのだ。

ということは、肩周りの筋肉を強化し、脱臼の後遺症を取り除くことが重要課題となる。

そこで、整体はそこそこに、肩周りの筋力トレーニングを行うことにした。

トレーニングと言っても、形を重視し、回数はたったの2～3回である。

トレーニングを1種類行う毎に、肩の動きがみるみる良くなっていく。

これで、立ち上がってもらおうと、

「あっ！何年か振りに上を向けた！！」

と、首や肩を嬉しそうにグルグル回している。

上を向けなかったことは全く聞かされていなかったが、改善ポイントに問題がなければ、このように思いがけない効果が現れることもあるのである。

このようなところも、西洋医学では得られない全体治療の面白さではなかろうか？

❖ 4 : 肩こりによる頭痛、しかし・・・。

40代 男性

数日前から、左のこめかみが痛くなる。

じっとしていても痛みを感じるが、押すともっと強く痛みを感じる。

その数週間前から、首のコリを感じていたが、頭痛まで出てきてしまったので、しっかり治そうと来院。

首の動き自体には問題なさそうであるが、常に固まっている感じがあるらしい。

まず、うつ伏せで全体のチェックを行う。

首の歪みが強く、筋肉の緊張感も強いが、それ以上に胃と大腸の緊張の方が強く現れている。

これについて尋ねてみると、昔からずっと、炭酸ジュース以外は飲まないという。

そこで、手足のしびれなど出たことないかを尋ねてみると、手のしびれはかなり頻繁に出るということである。

このようなことから考えられるのは、

◎糖分の取り過ぎにより、血液がドロドロとなり、筋肉の疲労が取れにくくなっていること。

◎筋肉の疲労により、全身的に血液循環が悪くなっていること。

◎血液循環が悪いため、内臓の機能低下が起きていること。

◎筋肉に栄養が行きにくくなっているため、筋肉が痙攣し

やすくなっていること。

◎筋肉の痙攣により、神経を圧迫し、痛みやしびれを起こしていること。

などである。

そして、そのほとんどがこの患者さんには、思い当るところがあった。

そこで、まずは、首の問題は後にし、内臓と血液循環の改善を目標に鍼を行っていく。

この鍼治療の間にも度々、首の変化をチェックしていたが、ほとんど首に鍼を刺していないにもかかわらず、どんどん首周りの筋肉がゆるみ、歪みが整っていく。

最終的には、こめかみや目の周りの疲労感も抜けてしまっ

た。

実際に自分で、こめかみを押ししてもらっても、痛みはなくなっていると言いながら不思議そうにされていた。

このように、痛みやしびれが、内臓や血液循環に関連して起こることも少なくない。

西洋医学では、中々発見できない原因を、東洋医学では、意外と簡単に発見即改善できることがある。

東西両医学を合わせた治療を行えば、どんな病でも治せるのではないだろうか？

これは言い過ぎかもしれないが、多くの悩みは改善できるはずである。

政権交替した今、医療界にも変革が起きてほしいものだ。

❖ 5 : 胃からきた足底痛や肩痛

30代 男性

私「今日は、特につらいところ出てますか？」

患者さん「2～3日前に左の足の裏から、人差し指にかけてが痛かったが、もう治りました。今は、左肩が痛いです。」

私「ということは、胃ですね。」

患者さん「やっぱり！だと思ったんだよなあ。胃が痛いんですもん。」

と、いう当院では、日常会話になりつつある光景。

始めて見た方は、まったく何の事だかわからないでしょうが、当院に通い続けていると、このように、症状と原因が何となく見えてくるようになるのです。

まず、胃経ラインについて。

ツボというのは、バス停のようなところで、必要な時に何か（気）が集まって、形を現わすもの。

そして、経絡というのは、バス通りのような、身体の中の流れ道であり、その流れの中を、常に気が巡っている。

この経絡は、五臓六腑一つ一つに、一つの流れがあり、身体全体を調整している。

その胃の経絡（胃経ライン）に、異常が現れた時には、胃

の異常があると捉える事が出来るのだ。

そして、今回の患者さんの痛んでいた部分が、胃経ラインに出ていたため、胃の症状であるということが分かったのである。

そして、そして、このような説明を毎回毎回、患者さんと繰り返していることで、自然と患者さんも理解してくるため、どこかに症状が出た時には、これは胃だな！これは腎だな！と、わかるようになるのだ。

もっと上級者になると、自分で**お灸**を行い、初期的な処置は済んだ状態で来院される方もいる。

東洋医学で、身体を診ていくと意外と簡単な部分が多いのだ。

話は戻って、今回の症状に対しては、仰向けから始め、お腹の胃のあたりがものすごく張っているのを確認しながら、その張りを、手足のツボに鍼を刺し、張りを取り除き、最後に、横向きで肩の動きを改善するために、鍼を行い終了とした。

立ち上がってもらおうと、

「胃が楽ですう。」

と、全身から力が抜けた状態になっていた。

しかし、仕事の忙しさとストレスは、これからが本番ということで、また胃を痛めそうなので、飲食等の注意事項を伝えておいた。

年末年始は、仕事も飲み会も忙しい時期、少しでも睡眠を取るように心がけよう。

❖ 6 : 治療中の歯が原因となった胃痛と肩痛

30代 男性

年末から始まった胃痛で来院。

患者さん本人としては、年末年始の暴飲暴食が原因と思っているとのこと。

まず、うつ伏せで、身体全体をチェックしていくと、左肩が異常に固まっている。

実は、この左肩も、年末から痛くなり出しているが、もう少しで治るだろうと思っていたとのこと。

場所が場所だけに、胃との絡みがあると診ていただろう。

(胃が荒れている時には肩が固まりやすい。)

まずは、暴飲暴食で疲れている胃、肝臓、腎臓などを中心に鍼で整えていく。

大抵の場合、これだけで大分肩の固さが取れるものだが、変化しない。

次に、仰向けになってもらい、胃腸全体の調整を鍼で行うが、これもあまり変化しない。

そこで、もっと全体のチェックを行っていくと、首の固さもあり、この固さが顎と絡んでいるようである。

そこで、「歯の問題はありますか？」と聞くと、

「歯ですか？実は6年前から治療を行っているんですが、仕事が忙しくてなかなかしっかりと通えず、全く治ってないんです。」

「ということは、あまり嚙めないということですか？」

「まあ、慣れたのは慣れたんですが、飲み込んでいることが多いですかね？」

「それであれば、暴飲暴食よりも嚙まずに飲み込んでいることにより、胃酸が出やすくなって胃が荒れてしまっているのではないのでしょうか？」

「そういえば、急いで食べている時ほど胃が痛むような？」

ということで、胃腸の改善は鍼で行うとして、食事の時に

は、しっかり噛んで、いつも以上に細かく噛み砕いてから飲み込むことで、胃の負担を減らすように助言した。

さらに、物を噛むときに、治療していない側で噛むことが多くなってしまったため、顎の筋肉が左側だけ疲れていた。

その顎の筋肉も、腕に鍼を刺し誘導的にゆるめた。

すると、左肩の固さも少しゆるんだようだ。

立ち上がってもらおうと、肩から背中、さらにはお腹も非常に軽く楽になったと喜んでいた。

このように、意外な原因で意外な場所に症状が出ることが多い。

このような場合、病院で診てもらっても、原因も病因も分からず、下手したら「異常ありません。」などと言われかね

ない。

しかし、東洋医学（鍼灸や漢方）の場合では、全ての症状が、その人の身体に必要なだから発症していると考える。

従って、症状を取りつつ、体質も改善されていくこととなるため、

◎疲れにくくなった。

◎風邪をひかなくなった。

◎夜熟睡できるようになった。

◎足がつかなくなった。

◎花粉症が出なくなった。

などと、主訴でない症状も治るケースが少なくない。

このような医療が日本には眠っているというのは、非常にもったいないことである。

❖ 7 : PC 作業による症状とっていたのが…。

20代 女性

今の職業に就いてから、肩がこり始め、腰痛や首痛が始めめる。

常に苦しいので、原因は仕事だと確信しているようだ。

ところが、この患者さん3か月ほど前に、お腹の激痛で入院しているとのこと。

ただ、全く原因がつかめないまま退院したというのだ。

そこで、主訴は後で診るとして、お腹の状態から診ることにした。

仰向けで、お腹を触ると、異常な反応が・・・。

これは、ひどく胃を痛めているはずと思い、尋ねてみると、何年か前に胃カメラを受けた時に、「胃に爪でひっかいたような跡がある。」と、言われたらしいのだ。

これがいまだに残っていれば、お腹の激痛も肩こりも首痛や腰痛も、引き起こすことができるはず。

そのため、まず、お腹の治療を優先し、治療時間のほとんどを費やして、お灸を行った。

最後に、背中の中固くなっている部分を鍼でほぐし、終了とした。

それから、3カ月後。

この方から、電話があり、「この一度の治療で、肩こり、腰

痛、首痛が、全く出なくなかった。」と喜ばしい報告があった。

当院へ来る前に、何件も鍼灸やマッサージを受けていたらしいが、お腹から治療をされたのは初めてで、非常に驚いたが、全くつらくならなくなったので、本当に嬉しいと言っていた。

このように、症状だけを追うのではなく、根本の部分を正さないと、ほとんどの症状に変化は出ない。

逆に、根本を正すだけで、何年もつらかった症状が、あっという間に消失してしまうことも少なくない。

せつかく、治療を受けるのであれば、急いで症状を取ってもらおうとせず、根本からじっくり治してもらおうと思う、患者側の大きな気持ちも大事かもしれない。

❖ 8 : 後から良くなるから大丈夫！！

30代 女性

2年ほど前から、通いつけている患者さん。

当初は、7～8年も通いつけたマッサージ屋さんに、「あなたの肩こりはもう治らない！！」と言われてしまい、「マッサージでダメなら整体かな？」と思い、当院へ通い始めたらしい。

私の診立てでは、「固いのは固いが、筋肉の質は非常に良いため、軽いマッサージだけでも十分にほぐれそうだ！」と、今まで受けていたマッサージ師の誰とも意見の食い違う見解を示していた。

その一カ月後には、全ての疑問が吹き飛んだようだ！！

そう、今までつらかった症状が全てなくなったからである。

そして、ずっと苦しみ続けていたこともあり、もう二度と
つらくなりたくないと思い、いまだに1か月に1度定期的
に通い続けている。

そして今回、久しぶりに寒さのせいか、肩こりと腰に違和
感を感じての来院だった。

いつもの通り、軽めの整体を行い治療を終え、

「肩と腰の感じはどうですか？」と、尋ねてみると、

「すみません。私、鈍感なのか、いつもすぐは楽に感じな

いんですけど、しばらく経って気付くと、「あっ！楽になってる。」って感じなんです。だから今回も大丈夫だと思います。」と、笑顔で答えてくれた。

この方のような感覚が、本来我々の治療には必要な感覚なのではないだろうか？

なぜなら、その場の気持ちよさを追求してしまうと、本当の治癒ということには結びつかず、意外とすぐに戻ってしまうことになる。

しかし、その場では成果が出なくとも、数時間から数日後に症状が軽快してくれば、脳が治す方向性を見つけたことになる。

そう、自然治癒力が作動したということになるのだ。

従って、治療の方向性が間違いでなかった証明にもなる。

本来、整体治療も、鍼灸などのツボ治療でも、その場の刺激で気持ち良くなるのではなく、脳がその刺激を受け、治す方向性を見つけだすものである。

治療家は、その方向づけをすることで、患者さんの本来持っている自然治癒力を作動させることにつながるのだと思う。

しかし、西洋医学にドップリ浸かってしまった日本人には、注射や薬などのように、その場で変化を示せなければ、「よし！」としない風潮がある。

そのため、自然治癒力が活動しにくくなっているともいえるだろう。

どちらの状況が、幸せかは、人それぞれ違う見解があるだろう。

しかし、もし万が一、今の科学が使えなくなるような、世の中が来てしまったらどうなってしまうのだろうか？

恐らくパニック状態に陥るだろう。

しかし、大昔を振り返れば、科学などはなく、元々自然治癒力で治せていたのである。

我々人間が持っている、生命力をうまくコントロールするのは、科学ではなく自分自身にあるのではなかろうか？

❖ 9 : 首と肩のこり、そして、肘と膝の痛み

20代 女性

かなり前から、首と肩のこりが強く、つらく感じていたところ、最近になって、指を動かすと肘が、屈伸すると膝が痛くなり、何とかしなければとネット検索でこのブログを知り来院。

まず、身体全体のチェックを行うと、脈は問題ないが、**身体全体がパンパンに固まっている。**

そこで、全身を整体マッサージで緩めることで1日目の治療は終了。

2週間後の来院では、肘と膝は治ったが、**肩こりは強い**という。

そこで、今回は、お灸で全身の調整を行った。

そして、さらに2週間後の来院では、肩も首も楽になったとのこと。

しかし、走ってみると**右膝に痛みが**出るらしい。

そのため、今回は刺さずに行える鍼で全身の調整を行うことにした。

すると、**骨盤内に異常な緊張**が見つかる。

これは、臀部に強い衝撃があった時の症状で、尻もちをつ

いた後に起こることが多い。

しかし、この患者さんは、尻もちをついた記憶が全くない。

他に思い当たる場所はないか、いろいろ聞いているところで、**中学時代に剣道で恥骨を突かれて、非常に痛い思いをした**ことを思い出してくれた。

すぐさま、**恥骨のチェック**を行おうと、**ものの見事に歪みがある。**

これを、刺さない鍼で調整し終了とした。

立ち上がってもらおうと、全体の感覚がかなり変わっていて楽ということだった。

今回の症例は、3回の治療で、3回とも全く違う施術を行っている。

なぜ、このようなことを行ったのかというと、

1回目は、筋肉がパンパンになり過ぎていて、鍼を刺せる状況ではなかった。

それと、身体を動かしてみても、どれほど筋肉と関節の状態が悪くなっているのかを確認するためもあって整体を行った。

2回目は、1回目の整体で、筋肉を動かしたことで、普段動かしている筋肉と、使っていない筋肉がはっきりとして、使っていない筋肉にむくみが溜まってきた。

そこで、むくみをお灸で流すような処置を行った。

最後の3回目は、むくみも筋肉の固さもなく脈も安定していた。

しかし、走ると膝が痛むということは、どこかで連動ミスが起こっているということである。

そこで、通常は鍼調整になるのだが、年齢的なことと、筋肉の質が非常によく皮膚の状態も若々しいため、あまり鍼の刺激を入れたくなかった。(このような方に、鍼を刺しすぎると皮膚や筋肉のバランスが悪くなるため)

従って、刺さなくても鍼の刺激を伝えることのできる道具を使ったということになる。

当院は、このように、毎回患者さんの状態を確認した上で、その状態に見合った技術を使うようにしている。

そのため、今回のように毎回違うやり方を経験する人も少なくない。

始めて来られる方は大抵ビックリするが、慣れてくると、「今回は、鍼かな？お灸かな？整体かな？」などと楽しむようになる。

❖ 10 : 長年原因が分からなかった肩こりを解消

30代 女性

中学生の頃から、肩こりがあり、マッサージや鍼、漢方など、東洋医学の治療をその都度受けてきた。

今回、知人の紹介で当院を知り来院。

いつも肩はこっているが、マッサージなどを受けると一時的に良くなる。

しかし、何で肩がこるのがいまだ不明。

今まで受けた治療家は、誰もその説明をしてくれなかった

とのこと。

まず、身体をチェックしていくと、やはり肩はかなりの固さである。

ただ、それ以上に胸郭（肋骨に囲まれている空間のこと。肺・心臓・横隔膜・肋骨など）が固まっているのが気になる。

全体的にむくみはなく、脈もしっかりしているので、整体で全体の動きを診ていくことにする。

すると、胸郭以外に足の裏も固まっていることがわかった。

足の裏は、内臓の状態を表す大事な場所である。

そこが完全に固まり、胸郭も固まっているということは、
内臓全体が冷えて機能低下を起こしている証拠である。

さらに、整体を行っていくと、全体的には身体が温まっているのに、手のひらと足の裏は、逆にどんどん冷たくなっていく。

これは、筋肉が整体の動きについていけず、本能的に緊張している現れだ。

ということは、

◎機能低下を起こしている内臓を守るための緊張。

◎完全に運動不足だった筋肉がビククリしている状態。

の二つが考えられる。

整体を終えた時には、身体全体が柔らかく軽くなっていて、
肩の痛みも消えている。

しかし、問題はここからだ。

1週間、肩の運動を行ってもらい、筋肉がどういう反応を
するかで、今後の対応が大きく分かれる。

そして、1週間後。

身体を触ってみると、ビックリするほど柔らかくなってい
る。

ということは、単なる運動不足からの固さで、肩こりがな

かなか変化しなかったということが分かった。

生後からの成長過程を聞いても、内臓の機能が低下している可能性があったため、少し心配ではあったが、「これだけ柔らかくなっていれば、教えた運動を日課にしていれば問題なし。」ということで治療を終了した。

もし、内臓の問題があれば、鍼灸でじっくり時間をかけて治療しなければならない。

しかし、運動不足であれば、動かす癖さえつけば、通うことさえ必要なくなってくる。

そのため、今回の症例は、心からホッとすることができたケースであった。

ちなみに、この方にやってもらっていた運動とは、

水泳の手の動き（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライのそれぞれ）を、ゆっくり深呼吸しながらやってもらうだけ。

これを、この方は、「プール」と命名。

家の中で、プールに行った気分で、運動を行い、スッキリする。

何て言い命名なんでしょう。

皆さんもやってみてはいかがでしょう。

❖ 1 1 : 2 週間前から左肩を回すとコキコキいう

2週間ほど前から、左肩を回すとコキコキ音が鳴るようになったという 50 代男性。

数年前に五十肩をやったことがあるが、その時のような痛みはなく、音が鳴るだけとのこと。

うつ伏せで、全体のチェックを行うと、特別肩周りの緊張や歪み、そして、他の関節による影響は出ていないようだ。

このような時は、どこが原因になっているのか？

慎重にチェックしていく必要がある。

ポイントは、さまざまな関節を動かした時に、どの動きに対して、瞬間的に左肩に、緊張が現れるのか？

この変化を見逃してしまうと、何をどうやっても症状が改善されない。

うつ伏せでは、特に気になるところは現れず、次に横向きになってもらう。

上側になった方の腕を動かしながら、首や肩の連動性がどのようなになっているのかを確認。

その中、左腕を動かすときに、左手首の固さが邪魔をして、うまく肩が回らないことに気づく。

そのため、左手首の動きの悪さの原因を探る。

その結果、手のひらにある骨の配列が狂っていることがわかり、その骨の位置を整えると、手首の動きが改善される。

再度、左腕全体を動かしてみると、スムーズに腕が回るようになった。

そこで、立ち上がってもらい、実際に肩から音がするかどうかを確認してもらおうと、何度も肩を回しながら、うなずきつつ。

「うん、うん！！」

と、小声で言い、笑顔になって、

「音が消えました。」

ということで、治療を終了しました。

整体をする上で、一番重要なことは、歪みを探すことでは
ありません。

関節の動きが悪くなっているところを探すことが一番重要
なのです。

歪みは、筋肉のバランス異常で起きるもの。

関節の動きも、筋肉のバランスで可動範囲が決まります。

筋肉の状態が正常化すれば、簡単に歪みや可動域は正され
ます。

従って、ボキボキ音を立てることなどほぼ必要ありません。

ただし、筋肉も関節も完全に固まって歪んでいるとしたら、
矯正をしなければならない時があります。

キュアハウスでは、そのような場合にも、鍼灸で歪みを整
えることが可能です。

身体に無理のない治療で、気づいたら症状が取れていた。

そんな夢のような治療をキュアハウスは、目指しています。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生