

## ロコモティブシンドローム解決セミナー動画&音声

この度は、ロコモティブシンドローム解決セミナーに興味をお持ちいただきありがとうございます。早速ですが、下記から動画を視聴、もしくは音声のダウンロードが可能になりますので、どうぞご利用ください。

### セミナー動画

#### 第1部

<https://youtu.be/0Ea-hc8KCng>

#### 第2部

<https://youtu.be/qUMOOs7YjLs>

#### 第3部

[https://youtu.be/xJkZ8f\\_FKRM](https://youtu.be/xJkZ8f_FKRM)

#### 第4部

<https://youtu.be/L2MZwU-Y9iI>

#### 番外編

<https://youtu.be/8Ghl0mjQ5ek>

### セミナー音声

#### 第1部

<https://curehouse.jp/study/locomo1.mp3>

#### 第2部

<https://curehouse.jp/study/locomo2.mp3>

#### 第3部

<https://curehouse.jp/study/locomo3.mp3>

## 第4部

<https://curehouse.jp/study/locomo4.mp3>

## 番外編

<https://curehouse.jp/study/locomo5.mp3>

### ■セミナー内容 第1部 約50分

動画：<https://youtu.be/0Ea-hc8KCng>

音声：<https://curehouse.jp/study/locomo1.mp3>

#### 1. 高齢者が生活している中で、どのようなことで困ることが多いのか？

- ・お風呂に入る時に手すりに手が届かない現象について
- ・今まで普通にできていたことができなくなったことが普通になった状態

#### 2. バランスの悪い姿勢や体型とロコモの関係について

- ・バランスの悪い姿勢や体形や動き方の根本原因は？
- ・その現象を改善するために最も必要なこと
- ・姿勢や体形を整えるためにボキボキ整体を受けることによって起こる現象

について

- ・絶対にロコモティブシンドロームのなるパターン
- ・運動器の問題と内臓の問題の連動性について
- ・病院で内臓を診てもらっている場合の限界点について
- ・わかる人はわかるけどわからない人はいつまでもわからない典型パターン

について

#### 3. 筋肉の減少により起こる身体の不具合について

- ・運動が苦手だから運動しない人の危険性について
- ・病気になったことによる危険性について
- ・薬に抵抗でき副作用を出さないポイントは筋肉量にある

#### 4. ロコモティブシンドロームは気を付けていなければならないものか？

- ・ロコモにならないように気を付けている人ほど真っ先にロコモになる
- ・現在ガンになるための実験中

## 5. PCを使う一般事務職や主婦をし続けて老後を迎えたとしたら、どのようなリスクが潜んでいるか？

- ・筋力と年齢の関係について
- ・歩く体力がない人が歩いて上げようとする間違った方法
- ・誰もがやっている怪我をしやすい環境の作り方
- ・本来歩けなくなっている身体を改善するために考えるべきポイントについて
- ・思考が運動能力を妨げるケースについて
- ・方法を追い求めているといつまでも治らない

### 質問1 爪が黒くなったところから回復にかかる期間について

- ・爪の途中が黒くなっている場合について
- ・爪の回復が早い遅いの最大の違いについて
- ・爪の途中に凹みが出た場合について
- ・爪が縦に割れてしまった状態について
- ・爪の下の皮膚に内出血がある場合について
- ・爪全体の色に変色している場合について
- ・妊娠中の爪の変色について
- ・爪に異常が出た時にその爪をマッサージした場合に起こる現象について
- ・爪の先端が次々と割れてしまう場合について
- ・爪の変形について
- ・爪が分厚くなっている状態について
- ・爪の状態と親の健康状態の連動性について

## ■セミナー内容 第2部 約54分

動画：<https://youtu.be/qUMOOs7YjLs>

音声：<https://curehouse.jp/study/locomo2.mp3>

## 6. 高齢者に多いO脚や人工関節の手術について

- ・手術の後に絶対に欠かせないことについて
- ・O脚やX脚を治すために必要なことは？
- ・変形性膝関節症の特徴的なパターンについて

- ・このようなバランス異常な脚のバランスを整えるための運動方法について
- 7. 歩けなくなると老化が進行する？老化現象の一つが歩けなくなること？**
- ・積極的な老化に向かう姿勢について
  - ・筋力を鍛えても鍛えられなくなる年代について
  - ・多くの人が行っている優しさの怖さについて
  - ・2極に分かれている介護施設について
  - ・痛いところはやらない運動による弊害とは？
  - ・できなくなった動きができるようになるための運動方法について
- 8. 歩けなくならないように足腰の筋力強化を行うことについて**
- ・最も力強い組織を使うタイミングを考える
  - ・足首や外反母趾の問題でうまく歩けない場合の対処法
  - ・すり足で歩く癖の問題点
  - ・外反母趾や内反小趾が出来上がる歩き方について
  - ・外反母趾もロコモの一つ
  - ・筋トレは方法や形ではなく筋肉の状態が重要
- 9. いつまでも歩ける体の作り方**
- ・歩き続けるために一番重要な動きについて
  - ・肩と股関節の連動性について
  - ・自分の動きを見られるのが恥ずかしいと思う身体は動けていない証明
  - ・その運動はいつまでやればいいんですか？
  - ・結局ラジオ体操をすればいいんですよね？
  - ・ラジオ体操では筋肉は鍛えられない
  - ・治療院に通っても治らない人のパターンについて
  - ・私のロコモ体験について
- 10. 弱くなっている筋肉の見つけ方と対処法**
- ・弱くなっている筋肉は動かない以上理解することができない
  - ・筋肉が弱くなるパターンについて

**質問2 人工関節を両ひざに入れた知人の痛みについて**

- ・手術後に動かさないでいるとどうなるか？
- ・まずは復活するために始めに行うこと

## ■セミナー内容 第3部 約1時間13分

動画：[https://youtu.be/xJkZ8f\\_FKRM](https://youtu.be/xJkZ8f_FKRM)

音声：<https://curehouse.jp/study/locomo3.mp3>

### ■『走れないから走って鍛える』の大学時代の間違いからの逆襲

#### 1 1. 寝つきは良いがトイレで目が覚める原因と対処法

- ・2つの原因とそれぞれの対処法

#### 1 2. びっくりしたり、突然大笑いした途端に尿もれする原因と対処法

- ・原因となる筋肉と強化法について
- ・強化したら必ずセットで行うことについて

#### 1 3. 関節を痛めないような運動方法

- ・痛めるリスクを最大まで減らす方法
- ・関節が痛めてしまう3つのパターンについて
- ・トレーニング中に痛みやすいポイントを見つける秘訣と対処法
- ・バレエやダンスの世界でストレッチが身につかない理由と対処法
- ・子供の世界で最も恐ろしいけがのリスクについて
- ・知識が入った時に『もう大丈夫』と考えた時が最も危険？

#### 1 4. 筋肉を固くしないような手入れの仕方

- ・ストレッチをすると息を吸えなくなる？
- ・自分に必要なストレッチポイントについて
- ・ヨガやストレッチでやりすぎの目安となるポイントについて

#### 1 5. 出来るだけ毎日出来るような簡単なロコモの予防法

- ・運動よりも先に毎日行わなければならないことについて

### 質問3 普段屈伸する時に音が鳴る時と鳴らない時の違いについて

- ・朝の屈伸で音が鳴る原因について
- ・音が鳴らない膝を作るコツ
- ・『結局健康三原則をやればいいんですよ』の怖さ

### 質問4 ストレッチのチェックポイントは何をチェックしてる？

#### 1 6. 中村先生が診察時に痛感するロコモ現象とは？

- ・ロコモ現象が現れている筋肉を見つけても放置するパターンについて
- ・『痛みがあるから歩けない』とっている人ほど痛みがなくなった後にとる行動とは？

- ・再発するたびに症状は強くなる理由
  - ・再発するぐらいなら治さない方が楽
  - ・『病院行ってるから大丈夫』のマジック
17. 重いものを持ち上げる事が出来なくなった身体の状態把握と対処法
- ・どんなものでも持てなくなった時のポイントとなる部位について
  - ・力が入ってしまう筋肉の対処法
  - ・全身に力が入ってしまう場合のキーとなる筋肉について
18. 座っていて立ち上がろうとすると足腰に痛みが出る原因と対処法
- ・痛みを感じたけれど動き出せば痛みがなくなる原因について
  - ・痛みを感じ、動くたびに必ず痛みがある場合の3つの原因
  - ・冷えている場所にやっちはいけないこととやるべきことについて
19. 同じ生活をしているのに年々疲労が残る日数が増えてくる原因と対処法
- ・疲労から理解できることについて
20. けがをしないためのケアの仕方
- ・けがをしないための最も効果的な方法
  - ・けがをしないことよりも重要なことについて
  - ・あなたの生き方に制限を設けていませんか？
  - ・風邪の経験がない人は非常に弱い身体という理由
  - ・老化と健康のはき違え
  - ・最も危険な世の中を生きているからこそ必要な能力が重要
  - ・健康不安を取り除くためにも情報を手にした1%に入ることが重要
  - ・世の中の99%がロコモになる理由
  - ・健康になることでやりがいなくなる理由

#### 質問5 柔らかい筋肉と筋肉がない状態の差について

- ・機能している筋肉と機能していない筋肉の差について
- ・筋肉がないが場合と筋張っている場合と固い場合の違いについて
- ・鍼治療を真っ先に選択できる身体の特徴について
- ・お灸を真っ先に選択する身体の特徴について
- ・整体を選択できるか身体の特徴について
- ・固まっている筋肉の意味について
- ・筋肉の周りにむくみが溜まっている意味について

## ■セミナー内容 第4部 約1時間33分

動画：<https://youtu.be/L2MZwU-Y9iI>

音声：<https://curehouse.jp/study/locomo4.mp3>

- 2 1. 腰痛や五十肩がロコモの前兆となる場合について
  - ・診断名だけ五十肩がついて五十肩ではない肩の痛み
  - ・腰痛がロコモの前兆になるパターンについて
- 2 2. 家族の介護や看病、心配などを行っている家族のケアの仕方
  - ・介護や看病している家族が一番問題となるものとは？
- 2 3. 薄毛や脱毛予防にシャンプーなど気を付けるべきことについて
  - ・髪の毛の量や抜け毛と血液の関係性について
  - ・薄毛や脱毛を予防・改善するための具体的な方法について
  - ・髪の毛の洗い方について
- 2 4. 体組成計などの数値と感覚の決定的な違いについて
  - ・数値と感覚の摺り寄せ方
  - ・筋トレを行う順番
  - ・一番筋肉量が強いところに痛みが出ている場合について
  - ・一番筋肉量が少ない筋肉の診方
- 2 5. ロコモで苦しんでいる本人が改善する気がない場合の対処法
  - ・ロコモティブシンドロームになる人たちの特徴

質問6 五十肩も五十肩ではないも結局は同じですね？

- ・再発したように感じて再発じゃない肩の痛みについて

質問7 回旋筋腱板の形について

- ・筋断裂で五十肩のような状態になった場合について

- 2 6. ロコモが発症する前の段階で備えておいた方が良いことについて
- 2 7. 規則正しい生活でロコモを予防することは可能か？
  - ・『私が不健康な理由は不規則な生活だから？』
  - ・体質を変えなければ何度でも症状が襲ってくる
- 2 8. 胃がむかつく、頭がぼーっとする症状、体調がすぐれなくて椅子に座って寝ていることが多い状態の分析と対処法
  - ・胃がむかっているという状態の分析
  - ・頭がぼーっとする症状を引き起こす3つの可能性

- ・胃のむかつきだけでなく胸やけも出ている状態の分析
- ・元々の原因によって対処法は様々
- ・『症状がなくなったらどうになりたい？』が明確ならば治るのは簡単
- ・治ってからが一番大事なところなのに誰もがなあなあになってしまう
- ・ツライときに言っている・考えている言葉は全てうそ

## 29. 高齢者でもロコモティブシンドロームを改善できる方法

- ・自然治癒力は若い人が持っているが底力は高齢者の方が圧倒的に強い
- ・学生時代に運動量が多かった人はロコモになりやすい
- ・筋肉は馬鹿にしない方が良い

### 質問8 28番が今の母の状態にそっくり

- ・今やるべき具体的な対策について
- ・秋に向かう時期に最も気を付けるべきポイント

### 質問9 ロコモ＝老化という捉え方で良いんですか？

- ・自分の結婚式1週間前にロコモの症状で来院された患者さん
- ・若い人のロコモティブシンドロームは病院で理解されない
- ・ロコモは何歳からでも修正可能

### 質問10 胃酸と行動の関係性について

- ・胃酸が出ているときに運動するとどうなるか？
- ・3段階の空腹について
- ・3段階の空腹を越えた時の胃の状態について
- ・人によって交感神経を使う運動量が違う
- ・ちょっとやればすぐ変わる筋肉量について
- ・変わった状態を定着させるためのコツ
- ・セミナー動画の有効利用の仕方

### 質問11 夫が椅子に座ると坐骨が当たると悩んでいる

- ・坐骨が座面にあたる体を改善する方法
- ・歩き方だけで筋肉の形が変わるのか？
- ・歩き方でふくらはぎが細くなった理由について
- ・女性は脂肪、男性が筋肉で骨を守る
- ・女性が筋肉で骨を守るようになれば女性器の機能は落ちる
- ・スポーツジムの正しい使い方
- ・パーソナルトレーナーの使命について

### 質問12 パソコンをされていて肩が凝ってきたときの解消法について

- ・適切な運動量とストレス発散の違いについて
- ・未来設定次第で身体づくりは大きく違う

- ・ 疲れない歩き方について
- ・ 低燃費で血液を増やす方法

■ 番外編 ロコモによる足の親指の痛みに対する具体案 2分25秒

動画：<https://youtu.be/8Ghl0mjQ5ek>

音声：<https://curehouse.jp/study/locomo5.mp3>