

ワークショップ

肩こり、腰痛、膝痛を脊椎から考える

長尾 光城¹⁾，種本 翔²⁾

1) 川崎医療福祉大学 健康体育学科， 2) 川崎医療福祉大学大学院 健康科学専攻

私はこれまで脊椎の病院で勤務した関係から、頸椎、胸椎、腰椎に関する仕事をしてきました。手術に明け暮れた数年の経験から、手術になる前に予防法、痛みを軽減する方法がないものかと考えてきました。

前任地山梨から倉敷に赴任して以来16年の歳月が流れました。その間ジュニアの選手のメディカルチェック、中高年・健康教室を13年やってきました。病院で見る患者さん多くが60代から70代へと変化してきています。この10年間、鍼灸・マッサージの専門家の方々と勉強会をする中で、コンディショニング調整や、痛みの軽減につながる手技を習得してきました。

さる5月22日にアメリカでカイロプラティスの修業を積んだ整形外科のドクターの本を何気なしに読んだのが、今回のワークショップをやらせていただき契機になりました。そこから4か月延べ650人の患者さんから学んだことを披露させていただきます。

人間の体は脳から脊髄へと連続して神経系統が構築されています。その外壁は頭蓋骨から脊椎（椎骨）に守られています。そこでこの構築上に変化がおき神経に何らかの牽引、圧迫が生ずると痛みが出てくることとなります。それに筋肉の張り（筋緊張）が伴うこととなります。そこで今回は誰でもができる痛みの軽減方法、関節にスムーズな動きを取り戻す方法の実践をおこないたいと思います。

1. 頸椎の構造から肩こりを改善する方法
2. 腰痛の発生メカニズムを図解で示し、その改善方法
3. 骨盤周りの動きを出すにはどうするか？
4. 変形性膝関節症にみられる大腿四頭筋の筋緊張を改善する方法

以上の4項目について具体的に実技指導をします。当日は資料配布もつけます。

さらに、

こだわりの運動療法

例) 膝関節に効果的なハムストリングのストレッチ。加えて、背臥位で膝窩部を固定して下腿三頭筋とハムストリングを伸張することが効果的です。

仰臥位で大腿四頭筋を上から押さえると、交感神経の反射でかえって逆効果です。お風呂上りのハムストリングのストレッチを家庭で毎日やってもらうことは是非ともおすすめです。