

自力整体通信



2014年 7月号 VOL.113

(ホームページパスワード tushin113) 3000部 発行

・・・目次・・・

- 1・・・整心法 講義
- 2・・・認知症の治し方と予防 補助整体編
- 3・・・指導日誌 抜粋
- 4・・・研修のお知らせ

整心法講義・・・怒りの処方箋2

インナーアングアの処理法

自分の内側に怒りを溜める日々が続くとどうなりますか？

怒りのホルモンが、脳の記憶中枢を破壊して認知症へと向かいます。

今回はインナーアングア、つまり怒りを押し殺し内側にため込む怒りをインナーアングアといいます。(というか、この言葉、今私が作りました)

認知症になりやすい方は、まじめで正義感が強いのが特徴です。

そして人を見ていて、自分の正義感に照らし合わせて相手を裁きます。

ちゃらんぽらんな人を、まじめな自分が許しません。

しかし、そのとは決して口には出さず、表面はニコニコしています。

そしてインナーアングアはこめかみのあたりで、蓄積され、脳の記憶中枢の海馬をダメにしていくのです。ではどうすれば？

インナーアングアを溜めないお薬が二つあります。

一つ目のお薬が想像力、イマジネーションです。

それは相手の態度や行動に、どうも自分がイライラ、カチンと反応する場合、相手は何故そのような態度や行動をとっているのか、イマジネーションを働かせるのです。

例えば、待ち合わせに時間に相手がやってこないとします。

まじめで正義感の強い人なら「非常識だ」と怒るでしょうし、プライドが強い人は「自分の時間を無駄にした。自分にリスペクトが全くない」と怒るでしょう。

そこでイマジネーションの登場です。

「相手はもしかしたら、何かのトラブルに巻き込まれたかもしれない。電車が遅れているのかもしれない。無事に着いたらいいのだが・・・」

すると、インナーアングアは発生しません。相手に合えた時には怒りよりも、無事で良かったという安ど感の方が強くなります。

最近の講演での話。

出産間近の生徒の質問があったので、今日は出産後に気を付けることを、3点に絞って解説し、子育てについての私見を述べました。

一つ目が暗がりです。病院では明るいのでサングラスを着用する。

できたら赤ちゃんも暗がりの方がいいのだが、赤ちゃんにサングラスは無理かな。

理由は産後は骨盤が開いている。ちょうど熟睡している骨盤である。骨盤が開くときは目の瞳孔（光を取り入れる瞳の真ん中にある窓）が全開になっている。

菌開きっぱなしの瞳孔に大量の光を入れると、骨盤が開きっぱなしになり閉じなくなるのだ。赤ちゃんも生まれたての瞳孔は閉じられない。しかし何で病院はこうこうと光を浴びせるのだろうか。これは生理が終わった日の24時間も同じ状態。生理が終わった日は左右の仙腸関節が開きっぱなしになっているので、運動や歩行は避けて横たわっていた方がいい。もちろん目の瞳孔も開いているのでスマ

ホやテレビパソコンなど光を入れるのはダメ。しっかり目と骨盤を出血が終わる4日目くらいに休めると、視力が回復してくる。

昔の人はお産は暗い所でさせていた。それを産屋といった。そして産後一週間は母子ともに暗がりです。瞳と骨盤をゆるやかに元に戻したものだ。まことに理に適っている。

現代の病院は分娩台にしろ、妊婦が最も力みにくい台になっているのは、医者や看護士の体制が楽になるようにできているし、こうこうと電気をつけているのもスタッフの便利さが中心で、母子の事はあまり考えていない。

生まれたての赤ちゃんを親から切り離して、新生児室へ入れるのはどうみてもおかしいだろう。

不安でいっぱいの子供は母親のベッドで寝かせるべきじゃないのか？

それを足首に札をつけられて、新生児ばかりが集められているのは、何の為に？

看護婦が点検しやすいからだろう。あかあかと蛍光灯がついている、

新生児室で、まだ目の瞳孔も発達していない新生児が猛烈な光を浴びせられ、唯一頼りにしている母親から分離されるといふ今の産婦人科と、産屋という産む場所を作り、そこで誰にも干渉されず母子だけで過ごす時間を与えられた昔では、生まれてきた赤ちゃんにどれだけ安心感を与えたいだろう。もっと、病院側は考えて欲しい。二つ目はできるだけ母乳で育て、母乳が出なくても乳首を吸わせて刺激すること。

理由は乳首の刺激によって開いていた骨盤は閉じて来るからだ。骨盤が閉じなければ、産後際限なく太ってしまう。これが人工乳で育てた母親は、乳首への刺激がないので、太ってしまう理由である。

もう一つの母乳の利点は、お乳を与える際、母親の心臓の音を赤ちゃんが聴くことで、赤ちゃんの脳波が安定するのだ。

というのは赤ちゃんは子宮の中でお母さんの心臓の音を聞きながら育ったから。そしてお母さんの心に変化があると心臓の音が変わるので、妊娠中の心の平安はとて

も大切。

もう一つ大事なことは、赤ちゃんとお母さんはできるだけ密着することが大事。今のお母さんは胸の前でおんぶひもで抱っこしているが、できたら日本の伝統である背中のおんぶが望ましい。理由は背中に乗っている赤ちゃんは背中でお母さんの呼吸を感じるからである。

授乳で心臓の音を感じ、音部で呼吸を感じて、お母さんの肉体の一部として安心して生きることができるといふ安心感こそ、赤ちゃんの脳の発達に欠かせないのである。

また、胸でおんぶひもをするとお母さんがつまずいた時に、前に倒れた際に赤ちゃんに危険がある。背中が一番安全なのである。

また、おんぶの利点はそのままでお母さんが仕事ができることである。

背中の赤ちゃんは、お母さんの仕事も一緒に見ている。赤ちゃんにとっては、一緒に仕事を学ぶチャンスでもあるのだ。

三つ目は、出産後 36 時間は立っ

たり、歩いたりしてはいけない。理由は、骨盤が左右きれいに閉じるのに初産で36時間、二人目以降で24時間かかる。閉じている途中で足に体重をかけると、ゆるゆるの骨盤（仙腸関節）がずれてしまうのである。簡単な骨盤開閉状態の確認法として、腋窩体温測定法がある。出産したお母さんは両脇に体温計をはさんで測定してほしい。左右の仙腸関節のどちらが開いているかがわかる。体温の低い方が開いているのだ。だから両脇の体温が同じになった時が左右の骨盤が閉じている証で、そこから動いてもかまわない。

では、出産時に動きすぎて左右の仙腸関節の開きに差ができたらどうなるか？

第一に失禁しやすくなる。笑ったり、ジャンプしたり、咳をした拍子におしっこが漏れてしまうのだ。また、普通なら尿意を覚えても数分は我慢できるのだが、失禁者は尿意を覚えたらずぐにトイレに行かないと漏れてしまうのだ。

これは仙腸関節の左右差により、骨盤底筋が締りがなくなることによって起こる。

色々な女性雑誌に、「肛門を引き上げて骨盤底筋を鍛えましょう」などと書いてあるが、仙腸関節の左右差がある限り、本人がそんなトレーニングをしても尿漏れは治らない。

尿漏れ者は立ってみるとわかるが仙腸関節が引き締まっている側の足は真っ直ぐなのだが、ゆるんでいる側はO脚になってしまっている。

また仙腸関節が緩んでしまうと、膝が内側に入ってしまう、足の親指の付け根に体重がかかるので、膝の内側の痛みと同時に、外反母趾になるのである。

年を取っての尿漏れもある。これは長年の座り方の間違いから起こる。

おばあさんが床に座る時、横座りをすると、お尻を落としている側の反対側の仙腸関節がゆるんで開いてくる。そしてその側の膝の内側が変形し、外反母趾になる。その状態が続くと、骨盤底筋はゆるんでしまって尿漏れになるので

ある。
くれぐれも、左右の仙腸関節を引き締めて座るように。

第2に太りやすくなる。

仙腸関節のゆがみから太るのはおなかである。普通おなかが太らない人は腹圧という力がある人だ。腹圧とは大便を出す時の力む力や、咳をする時の力だが、仙腸関節の左右どちらかがゆるむと、この腹圧をかけることができなくなる。だからとめどもなく、おなかが前にせり出してくるのである。

要するに肥満を止めるのは腹圧であり、自力整体で痩せるのは仙腸関節が整うことで腹圧が高まって痩せるのである。

だから産後太りは産後の過ごし方の間違いから起こるのだと思っていい。

子育てについて。

子供は10歳で性格が完成する。後はその性格を使って世の中を生きていく。だから10歳までの親の接し方がその子の人生を決める

と言って良い。なのでその為のことを書く。

まず、親の役割は二つである。子供が社会で自立できるようにすること。そして困難に出会った時、それを自らの力で克服できるようにすることだ。

自立というと自分の事は自分で出来るようにすると考えやすいのだが、それは違う。真の自立とは、他者へ貢献することができて、他者から援助してもらえ、共同体の一員として認められる能力を持つことを自立という。

その為に他者へ貢献することの喜びを教える必要がある。

その為に子供が何かを為し終えたとき、「良くできたね。偉いね」と褒めるのではなく、「ありがとう。助かったよ。嬉しいよ」と声をかけて欲しい。

自分の行為が他者への貢献になることは、こんなに嬉しいことであるということをわからせてほしいのである。

人間として何が一番うれしいかという、自分が他者に必要とされていること。自分の行為が他者を喜ばせているという実感を持って

生きることなのだ。
家族においての他者とは両親である。
だから両親はこれから子供が大きくなって他者と付き合っていくための、他者役をして欲しい。

例えば家族全員で食べる予定のケーキを子どもが一人で食べたとする。

それを見たお母さんは「何で一人で食べたのよ。悪い子。次からやっってはいけません」と叱ってはならない。

こんな時は「みんなで食べたかったのに、残念だわ」と答えて欲しい。

すると子供は「自分のした行為が相手を悲しませてしまった」ということを初めて覚えるのである。

「こういう行為は、相手を悲しませる行為である。二度としないぞ」と決心する。

自分の行為が、相手を喜ばせているのか、悲しませているのか、判断がつかないのが経験のない子供なのだから、経験をさせてその結果を体験することで一つずつ、これは他者への貢献なのか、悲しませることなのか覚えていくのだ。

それを命令口調で叱って聞かせる
と、

「叱られるからいけないことだ。見つかったから叱られたのだから、次は見つからないようにやろう」ということを覚えてしまい、大人になってもこのやり方で生き抜くようになる。

「バレなければ良い」という大人にしたくなければ、叱るという行為は危険でもある。

次に困難に直面した時に、逃げないで、それを克服する力、勇気をつけるには工夫がいる。

普通の親がやりやすいのは、うまくできた時に褒めてしまうこと。

褒めて育てるという教育がもてはやされたことがある。

でも褒めることに慣れてしまうと、褒められるからやる。褒められなければやらない。という癖がつく。

すると大人になっても、人の評価をとても気にする様になり、良い評価を得るために生きるようになってしまし、良い評価を得られない時は落ち込んでしまい、困難に直面すると逃げるようになる。

では、どうすればよいのか。

上手くできた時に、親は素直に感動すればよい

「あなたが頑張っている姿を見るのが、私たち親の最大の喜びなのよ」と表明すればいいのである。すると子供は「そうか、もっと自分でできるようになりたい。そして親の喜ぶ姿を見たい」そう思うような性格が形成される。

それはその子が大人になって、その親が亡くなった後でも「、自分が困難から逃げている姿を親が見たらどう思うだろう。今こそ乗り越えている姿を天国の親に見せたい。頑張ろう」となるのだ。

世間の誰からも評価されなくても、自分の親だけは自分の頑張りを評価し喜んでくれた思い出があれば、その子供はくじけることはない。

日の当たらない地味な仕事でも、くさらずに、コツコツと取り組むようになる。そして「他人の評価よりも、自分の内側の喜び、自己満足でいいんだ」と信じる大人になる。

親という上から目線ではなく、一人の人間として横から目線で子供を見る時、子供の素晴らしさに気づく。

そしてその子供の成長の現場に立

たせてもらえる時間がとてもありがたく思える。

子育てを通じて自分が子供から親になっていくための作業なのだから。

腰痛の治し方

腰が痛むということはほとんどの人が体験されています。前号でも痛みを発する信号を脳のオピオイドというホルモンが消してくれるという話をしましたが、今号は具体的な自力整体での治し方を述べます。

腰痛は3つの原因からなっています。

目の疲れが腰に来ます。

胃腸の疲れが腰に来ます。

足の血行不良（冷え）が腰に来ます。

この3つが大半の腰痛の原因です。

では目の疲れから解説します。

私もパソコンで文章を書くのですが、

ある一定時間を越えると首から背中が硬くなり、胸郭が下がってくるのが分かります。そしてみぞおちから上の骨、胸骨が詰まってきます。

するとどうなるかというと、椅子から立ち上がろうとするとき、腰が重くなっているのです。

これはパソコンの小さな文字を見ようとして、自然と首が画面の方向に伸びてストレートネックになってしまうからです。(ストレートネックとは、どれどれと覗き込むような首の形です)

要するに背骨の上に乗らなければいけない重たい頭が、背骨の前に出てくることで、その重さを腰が支えているのです。下の写真のように、ちょうど棒を持っている部分が腰で、棒が背骨だと思ってください。棒が真っ直ぐだとつかんでいる手は力を入れなくてもいいですが、倒れてしまうと、それを支えるために手に力を入れなければならないわけです。

これが目を使う作業が腰痛になるメカニズムです。目を使っているということは常に腰を緊張させているのです。

同じ目を使うケースとして映画を見ることがありますが、腰は痛みません。それは遠くの画面を見ることで、頭の位置が背骨の前に来ることがないからです。

近くを見る動作が腰に来るので、

これを防ぐにはどうするか

壁に背中をつけて立って、頭の位置を背骨の真っ直ぐ上に持ってくるのです。

見る作業をしていた人は、首が前のめりになるストレートネックになっているので、後頭部が壁につかなくなっていると思います。またこの壁立ちを習慣にすると、座って作業している時の姿勢も壁が背中と後頭部にあるという意識ができますので、有効です。

次の方法として、近くの物を見続けると頭だけでなく、眼球までもが前に飛び出してきます。この眼球を手のひらで後ろへ押し戻すと目がリラックスし、頭の位置も戻り腰が楽になります。

自力整体の実技中に、「まぶたを強く閉じて眼球を押し込んでください」というのがありますが、あれ

は眼性腰痛治しなのです。

次に腸からくる腰痛です。

私のぎっくり腰体験が腸からくる腰痛の典型ですので、恥ずかしながら紹介します。

「2000年秋、鹿児島島の指宿で合宿中に私はぎっくり腰を起こして全く動けなくなりました。指導は助手にまかせ、仰向けで膝を立てたまま、ひたすら痛みに耐えていました。

人生の中であれほど痛い体験は初めてです。一センチ動くだけで右腰が痛い。

もちろん自力整体はできませんから、結果から言いますと自力整体以外の方法で5日間で自分で治してしまいました。

実はそのぎっくり腰になる前の私は坐骨神経痛でしたが、ぎっくり腰が治ると同時に坐骨神経痛も治ってしまったのです。

治療法は二つ。

一つが朝食を摂らないこと。
二つが空腹で眠る事。

三つ食事は正午から午後6時まで済ませ、午後6時～次の日の正午まで18時間腸を休ませる。

これだけを守ることで、4日目に完全に腰は回復したのです。

4日目の午前中、お腹が痛くなって腰をかばいながらトイレへ駆け込むと、大量の下痢便が排泄されました。トイレから出た後は完全回復です。

あれから14年たった今も再発していません。

私の坐骨神経痛とぎっくり腰の原因はこうでした。

満腹での自力整体指導と、夜の満腹睡眠でした。

当時の私は朝と夜の教室があり、夜の教室が終わってからの晩酌と食事が夜の9時以降でしたから、満腹で眠る習慣が続いていました。

おそらく残業を終えて家に帰って、夕食が10時から始まるというサラリーマンの方もいらっしゃるでしょう。もしそんな食生活が続いてな

お腰痛があるなら、満腹で寝てしまうことで、胃腸を寝ている間も働かせているのが原因です。

さて、満腹睡眠が続いていた私は、朝起きた時にはおなかにガスがパンパンに張っていましたので、靴下を履くときに坐骨神経痛が突っ張って痛みがありました。

そしてガスを放出するか、排便を終えると痛みが楽になっていました。

そしてそんなおなかが張っているにも関わらず、朝食は身体に必要と思い、そのおなかで食事をしてから午前中の教室で指導していたのです。

そして何とか授業で坐骨神経痛を治そうと痛む部分をひたすらストレッチしていたのです。

指導が終わった後は伸ばされた坐骨神経がひりひり痛みます。

そんな日々が1年ほど続いたかと思えます。

そしてついにぎっくり腰に

なってしまったのです。

なぜ朝食抜きや、空腹で寝ると腰痛が治るのかを説明します。

理由その1・・・大腸の排泄を助けるから
胃腸の働きの24時間を見ていくとわかります。

排泄の働きをする大腸が一番働く時間帯が起きてから正午までです。

普通朝食習慣がある人は、食べ物が胃に入ると胃大腸反射といって、胃が大腸に指令を送って肛門近くの硬い便が出ます。これが朝食後排便です。

ところが朝食抜きをすると、最初の硬い排便の後も大腸の動きが止まらず、その奥にある軟便が次に排泄され、さらに元気な大腸だと3回目に軟便よりももっと柔らかい水様便が排泄されます。(私は腸の奥に滞留している便としてこの便を滞留便(下痢ではないが水分だけの便で、大腸の奥に留まっている)と呼んでい

ます)

実は私のぎっくり腰が治ったのは、この滞留便が出た瞬間だったのです。

大腸が元気になると午前中の間、固い一番排便、軟便の2番排便、さらに下痢上の滞留便が出るのが普通なのですが、胃に食べ物を入れた瞬間大腸のエネルギーは胃に摂られてしまい、食べた後の一番排便しか出ません。

するとその後続く2番排便、3番排便は排泄されずに、大腸に残ってしまう。

この残った便が腸内にガスを充満させますので、あまり食べてもいないのにおなかが張ってくるのです。

こうなってくると腸だけに留まらず、その影響は腰椎と股関節をつないでいて、歩くときに太ももを持ちあがる大腰筋という筋肉を緊張させてしまうのです。

本当は腰痛とは大腰筋が痛んでいるのです。

大腰筋が縮むと股関節を引っ張るので、太ももが内側にねじれます。

股関節が開きにくくなります。同時に腰椎の隙間が狭くなり、そこから足に向かって出ている神経の根元が圧迫されるので、腰痛や坐骨神経痛やひざの痛みが起こります。

これが朝食により、大腸のエネルギー低下を引き起こし、本来3回排便の所1回しか出ない人が腰痛になるしくみです。

もちろん朝食習慣のある人が皆腰痛になるわけではありません。

大腸にエネルギーがある人は、朝食後に一回で3回分の見事な排便をして、腸を空っぽにできる力があれば問題はないのです。

が、大腸が衰えてくると、排泄はしてはいるものの、出し切っていない、腸に残っているという状態で、それが何年も続くと、次第に大腰筋の緊張が始まるのです。

足首性腰痛

多くの方がねんざの体験があると思います。

私にも中学校でバレーボールの練習中にジャンプした時に、ボールを踏んで右足を骨折寸前までねんざしたことがある。

14歳のねんざが61歳の今になって響いている。

というのは、ねんざをした直後は足の小指側で床を踏みしめられないため、親指の付け根に体重がかけて歩くのですが、それが癖になってしまいました。

立つときに小指の付け根に体重が乗らず、親指の付け根に体重がかかるので、外反母趾になってしまいます。

下の写真のような「足首上方ねじり」ができなくなる。

するとその側の股関節が開きにくくなってきます。

当然ねんざ側には体重がかかりませんので、左足だけに重心がかかります。

すると左の骨盤が下がって、右が上がるので、腰の骨が左にカーブします。

これで腰痛になっていくのです。

腰痛だけでなく、「足首上方ねじり」がやりにくい側の、外反母趾、足首の外くるぶし周囲の腫れや痛み、その側の膝の内側の痛み、股関節の痛み、腰の痛み、それだけでなく、同じ側の肩、ひじ、手首、親指の付け根のバネ指や腱鞘炎まで引き起こすのです。

その反動で、重心がいつもかかっている「足首上方ねじり」がやりやすい方は、坐骨神経痛、五十肩になる傾向があります。

生徒で同じようにテニスボールを踏んでねんざ体験をして、ひざが痛くなった人がいました。

そしてその人は頸椎までゆがんで、頭痛に似た症状がでるといいます。

それで今日はねんざでゆがんだ足首を元に戻すという授業を行った。足首をしっかりと外側にねじると、股関節が柔らかく開くようになる。股関節が開くようになると、ひざのエックス脚が正されて、ひざの内側の痛みが消えていく。

足裏を合わせて膝を開くがっせきで、普通は足裏同士がついているが、それを足首を外側にねじって足裏が上に向くように、色々な動作をしてできるようにしていった。すると、股関節が開くと仙腸関節が引き締まり、腰椎が反るようになる。腰椎が反ると頸椎も同時に反れるようになり、頭痛が消えるのである。

この素晴らしい発見を身体で感じてほしい。

研修に来て体験してほしい。

この「足首上方ねじり」と結跏趺坐の組み合わせが腰痛にとっても効きます。

まとめ、

このようにして、腰は身体の中心にあるため、目の使い過ぎでストレートネックになって頭の位置が背骨の真上に来なくてなる腰痛。

これは上からの攻撃です。

次におなかに老廃物が溜まってなる腰痛、これは前からの攻撃です。

最後は足首のゆがみからくる腰痛

これは下からの攻撃です。これは冷えを伴う場合があります。

この3点から腰は常に攻撃されていると思ってください。そして姿勢や排泄、「足首上方ねじり」によって、攻撃を防いでください。

同じ姿勢でテレビを見るのではなく、

- ① 片足曲げ片足伸ばし座り
- ② 曲げた側の「足首上方ねじり」
- ③ 曲げた側の土踏まずふみと膝を持ち上げての「足首上方ねじり」
- ④ もう一度手で「足首上方ねじり」
- ⑤ そのまま伸ばしたモモの付け根に載せる。
- ⑥ 乗せた足の膝を手で、床に押し付ける。
- ⑦ 伸ばした足を曲げて足首を曲げた足へ乗せる。
- ⑧ 後で乗せた側の膝を下げる。
- ⑨ 腰を反らせた状態で前屈をする。また左右の膝に向かったの前屈も行う。
- ⑩ すると腰のコリにつながっているお尻から足のコリがほぐれ、同時に腰がほぐれて、腰を伸ばしやすくなる。

- ⑪ 起きてきたら腰にタオルを巻きつけて腰を気持ちよく回転させる。
- ⑫ 足をほどいて開脚で腰をほぐす。
- ⑬ その状態から反対側も同じように行う
- ⑭ これを何度も繰り返してください。腰がその場で楽になり坐骨神経痛などや、慢性の膝の痛みも取れるはずです。

整体研修募集

矢上予防医学研究所では、毎年ナビゲーターを養成しています。

毎年通信の1月号で募集していますが、応募資格はこの通信会員向けの自力整体研修に参加すること」になっています。

ナビ養成希望の方で2014年の研修を受けられなかった人は、来年の1月10日の研修が最後のチャンスになります。

また、ナビゲーターにはならないけれども、もっと深く自力整体を知りたい、身体や心の問題を直接質問したいという方も歓迎します。

- 参加希望者は、下の研修の（ ）に○をして
- 0798-55-6429までFAXまたは
- 〒662-0841 西宮市両度町2-19-401 矢上予防医学研究所へ郵送。
- [もしくは jiriki@js-y.jp](mailto:jiriki@js-y.jp)へ 必要事項を記入しメールしてください。
- 案内は9月中旬に送ります。
- 研修費 10,800円
- 時間 11時～17時まで

11/15 (土)・・・西宮 ()	2015年1/10 (土)・・・西宮 ()
--------------------	------------------------

氏名	年齢	自力整体歴	養成希望 ()
住所〒			
電話番号			教室の先生

質問があれば書いてください。