

整体調整法

Royal Touch 整体スクール

院長 奥居 太郎

1. 骨格調整にあたり

(i) 骨格調整にあたり

骨格の調整を行う際、まず対象となる部位の筋および関連筋を十分にほぐすことが大切です。突発的な事故などによるゆがみは、骨格のみの調整で改善するケースもありますが、日常の生活習慣からくるゆがみに関しては(これが圧倒的に多い)、当然筋のバランスもくずれているため、骨格のみを調整しても、筋によってすぐに戻されてしまうからです。

逆を言えば、筋の緊張のバランスを正すだけで骨格のゆがみが取れるケースも多く、ほぐしやストレッチなどを併用して調整を行うのがベストです。

骨格調整は、決してボキボキ鳴らすためのものではありません。無理に行えば、関節を守る靭帯や結合組織を傷つけることになり、かえって症状を悪化させることにもなりかねないので、常に慎重に行います。無理なく調整する中で、結果的にボキボキ鳴ったり、ゆがみがきつく強い矯正の必要がある場合はよしとします。

(ii) 見立ての重要性

骨格調整で最も重要なことは、「見立て」です。骨格がどのように変死しているのかを性格に見極めることができなければ、調整が不十分なもの、場合によっては逆効果なものになってしまいます。

◆ポイント 肩甲骨下角、肩峰

上後腸骨棘、上前腸骨棘、腸骨稜(ヤコビー線)、坐骨結節

2. ストレッチとは

ストレッチとは、筋や関節を伸ばして、その人本来の身体のバランスや可動域を取り戻すことで、諸症状の改善や予防、疲労回復につなげる運動法です。

同じ部位へのストレッチでも、状態や目的によってやり方を考える必要があります。

○静的ストレッチ

ストレッチといって一般的に思い浮かべるのが静的ストレッチで、ゆっくりとした動作や、伸ばした状態をキープすることで柔軟性を高めます。

静的ストレッチは、副交感神経が優位に働くようになり、リラックス効果も高まります。

現状の可動域を広げたり、運動などで使って緊張した筋をほぐす場合などに行います。

運動前に静的ストレッチばかりをやり過ぎると、かえって筋が弛緩した状態になって、パフォーマンスが落ちてしまう場合があるので注意しましょう。

セルフで行うものとしては、いわゆるストレッチやヨガなどがそうですね。

●動的ストレッチ

意識的に動かしたり反動を使いながら、可動域を広げたり柔軟性を高めます。

動的ストレッチは短時間で筋が温まり、パフォーマンスを上げる要素があるので、これから体を動かすという場合に、しっかりと行うとよいでしょう。

セルフで行うものとしては、ラジオ体操などがそうですね。

歪みや可動域の改善には、静的・動的ストレッチを組み合わせながら行っていくのがよいですが、セルフで行う際のアドバイスとしては、一日の終わりや運動後は静的ストレッチをメインに、一日の始まりや運動前は動的ストレッチをメインに行うとよいと伝えましょう。

(i) ストレッチを行う際に気をつけること

① やりすぎない。(オーバーストレッチ)

筋を伸ばそうとすると、必ず反作用の縮もうとする力が働きます。

そのため、強く伸ばせば伸ばすほど、縮もうとする力も強くなるので、限界まで伸ばしにいつてしまうと、ただの引っ張り合いになってしまい、ストレッチ本来の効果が得られなくなってしまいます。

ゴムひもを引っ張って行って、まだ緩さがある状態で離すのと、限界まで引っ張って離すのと、どうなるかを想像すると分かりやすいですね。

② 呼吸とともに行う。

緊張して力が入った状態でストレッチを行うと、効果が軽減するだけでなく、場合によっては痛めてしまうことがあります。

「今から〇〇を伸ばしていきますので、大きく息をすって～、ゆっくりと吐いてくださ～い」と促しながら、吐いている間に伸ばすようにしましょう。

必要以上に緊張させずにできる場合は、流れのままに行ってもかまいませんし、むしろ上手に緊張させない状態を作ってこそプロといえます。

③ ストレッチしている筋を意識する。

的確なストレッチを行うには、アプローチする筋をしっかりと覚えておく必要があります。

どの筋の柔軟性を上げたいのか、目的の関節の可動をよくするためには、どの筋にアプローチすべきなのかなど、筋の名前よりも、アプローチする筋がどこからどこにどのように付いているかを把握しておきましょう。

セルフストレッチのアドバイスをする際は、専門的な筋の名前はむしろ言わなくてもよいので、現在の状態に対して、どの筋をどのようにストレッチするとどうしてよいのかを、知識が全くない人に教えるつもりで、分かりやすく伝えましょう。

例>『〇〇さんの場合は、腕が上がらないのは肩だけの問題ではなくて、腕(上腕骨)までつながっている胸や背中中の筋肉(大胸筋や広背筋)が硬いせいで、上に挙げるのを引っ張っているのも原因の一つです。だから、そこも柔らかくしておきましょう。』
のような感じで、実際に触って硬いことを実感させてストレッチを行うとよいでしょう。

(ii) ストレッチを行うにあたって、知っておくべき身体の動き

【屈曲と伸展】

いわゆる曲げる動作が屈曲で、伸ばす動作が伸展です。

●屈曲 関節を曲げる動作。

肘関節でいうと、肘を曲げる動作で、主に上腕二頭筋が働きます。

○伸展 関節を伸ばす動作。

肘関節でいうと、肘を伸ばす動作で、主に上腕三頭筋が働きます。

※体幹では、体を前に倒すと「前屈」、後ろに倒すと「後屈」、横に倒すと「側屈」となります。

足関節では、足の甲側に曲げることを「背屈」、足の裏側に曲げることを「底屈」といいます。

【外転と内転】

体の中心(正中)から遠ざかる動作が外転で、正中に近づく動作が内転です。

●外転 上肢や下肢を正面から見て外側に挙げていく動作。

股関節でいうと、下肢を外側に広げていく動作で、主に中殿筋が働きます。

○内転 体の外側に広げられた上肢や下肢を体の中心に戻していき、さらに反対側に持ち上げていく動作。

股関節でいうと、外側に持ち上げられ下肢を体の中心に戻していき、ないし、立った状態から、右下肢ならさらに左側に持ち上げていく動作で、主に、大内転筋などの内転筋群が働きます。

【外旋と内旋】

上腕骨や大腿骨を軸として、外側に回すのが外旋、内側に回すのが内旋です。

●外旋 肩関節でいうと、上肢を下におろさないし、肩の高さまで水平に挙上した状態で、手のひらを外側に捻る動作。

主に、棘下筋や小円筋が働きます。

下肢でいうと、いわゆるガニ股の状態です。

○内旋 肩関節でいうと、上肢を下におろさないし、肩の高さまで水平に挙上した状態で、手のひらを内側に捻る動作。

主に、肩甲下筋、大胸筋、広背筋、大円筋が働きます。

下肢でいうと、いわゆる内股です。

【回外と回内】

前腕の動作に使う言葉で、外旋・内旋と似た動作に見えますが、橈骨と尺骨の 2 本の骨があるため、1 本の軸を中心に回旋するのではない点が大きく違います。

前腕が回外・回内のみの動作をするケースはほとんどなく、手を握って捻るなど、他の動作とともに働くことがほとんどです。

- 回外 前腕を前にさし出した状態で、
手のひらが下を向いた状態から、外側に捻って上に向ける動作。
- 回内 前腕を前にさし出した状態で、
手のひらが上を向いた状態から、内側に捻って下に向ける動作。

～ 調整法 ～

実際にストレッチを行う際は、受け手が必要以上に緊張したり怖がったりしないようにします。ある程度きついストレッチを行う場合は、「どんなストレッチ」を「どうしてやるか」を伝えて、『ちょっときついかもしれませんが、がんばってみてください。でも無理はせずに、あんまりきつかったら、もう無理と言ってくださいね。』のような感じで、受け手の緊張をやわらげながら行いましょう。

～伸ばすべき筋をきちんと伸ばすために～

ストレッチを行う際には、伸ばしたい(弛めたい)筋にしっかりとアプローチできるように、伸ばしたい方向以外に「体が逃げない」ように、しっかりとロックします(遊びを詰める)。

例> 伏臥位(うつ伏せ)で大腿四頭筋を伸ばす際は、仙骨付近を押さえた上で、膝を曲げていきます。ただし、押さえる力が強いと受ける側が辛くなってしまうので、「上から押す」というより、「動かないように固定する」感じで押さえます。

【肩関節の調整】

●動的ストレッチ

側臥位(横向き)で、受け手の手首を持ち、肩関節の上方を押さえながら、可動域を広げていくイメージで、上肢(腕)を左右に大きくゆっくりと回します。この際、手首を強く握って回すことなく、軽く添えて回すようにすると、受け手のストレスが減ります。

肩関節の上方も、あくまで肩の可動がぶれない(逃げない)程度に押さえましょう。



○静的ストレッチ

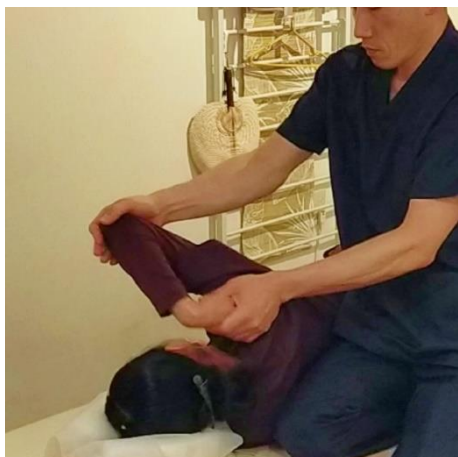
受け手の手首を持ち、腕をゆっくりと挙上させます。この際、受け手の大胸筋や肩甲骨外縁などを押さえることで、それぞれ部位がしっかりと伸びます。



【肩甲骨の調整】

●動的ストレッチ

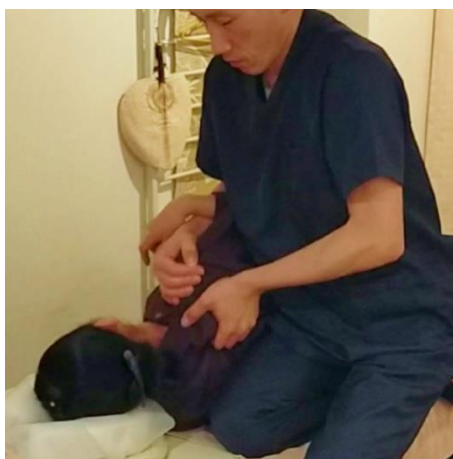
側臥位で、両手で受け手の肩を包む(挟む)ように支持し、左右に大きくゆっくりと回します。普通の円運動の他に、8の字を描くように回せるようになるとさらによいです。



次に、受け手の手を肩に当てて、離れないように軽く押さえたまま、受け手の肘を左右に大きくゆっくりと回します。これは、肩甲骨(肩こり)のセルフケアとしても有効なので、施術後にアドバイスをしましょう。

○静的ストレッチとの組み合わせ

手を肩甲骨内縁と背中の方に差し込み、背中にスライドさせるように肩甲骨を回し、そのまま肩甲骨を背中からはがすように、上方や後方にゆっくりと引っ張ります。特に後方にははがす際は、受け手の背中に膝を当てて体が動かないようにするとよいでしょう。



【肩関節・肩鎖関節・胸鎖関節の調整】

仰臥位で行います。

①肩を押さえて手首を持ち、上肢を挙上させます。

⇒そのまま、肩関節(ワキ)、上腕を押圧します。

②鎖骨胸郭の間に四指を入れ、手首を持ち、上肢をゆっくり挙上させます。

強い痛みを伴うことが多いので慎重に行います。

【手関節・肘関節の調整】

①手首を包むように持ち、やや引っ張りながら回します。

②手首を持ち、肘を支点にしてゆっくり回しながら伸展させ、伸びきる直前に肘をトンツと入れます。

【頸椎の調整】

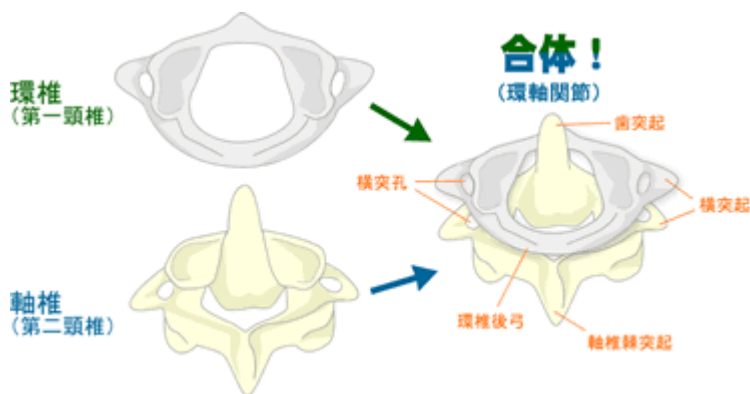
頸部はとてもデリケートな部位なため、他の部位以上に慎重に丁寧に行います。

予備知識として、頸椎は 7 個の骨からなりますが、第 1 頸椎と第 2 頸椎は、他の 5 つとは形状が異なります。

第 1 頸椎は「環椎」と呼ばれ、文字通り環(リング)の形になっていて、椎体がありません。

第 2 頸椎は「軸椎」と呼ばれ、上方に飛び出た「歯突起」があり、この 2 つの頸椎が合わさることで、環椎にのった頭蓋骨が歯突起を軸として左右に回旋することが可能になります。

余談ですが、火葬した際に「のど仏」といわれる骨は、第 2 頸椎のことです。



また、頸椎の奇形として、第 7 頸椎の横突起が異常に発育して、肋骨のように頸部の側面に伸びることがあり、これを「頸肋(けいろく)」といいます。

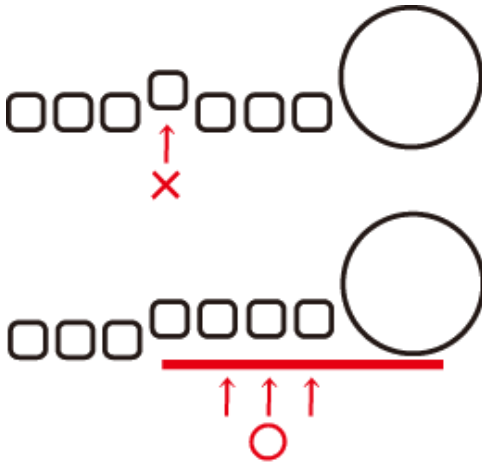
特に問題ないことが多いのですが、上肢を動かしたりする際に、神経や血管を圧迫して、上肢や肩などの痛み、しびれ、麻痺、手指の冷感などの原因になることがあります。

肋鎖症候群、斜角筋症候群、小胸筋症候群などとあわせて、胸郭出口症候群の原因の一つになります。

また、ごくまれにですが頸椎が 8 個ある人や、6 個しかない人もいますので、触診の際は、何となく触るのではなく、この人はやけに首が長い(短い)けど頸椎は 7 つなのか、首の下の方が広がってるように見えるけど頸肋があるのではないかなど、注意深く、興味深く探ってみてください。

●まず、一つ一つの関節の可動を確認します。

この際、あくまで「関節」の可動をみるため、図のように一つの頸椎を押し上げるのではなく、検査する関節から上の全ての頸椎と頭蓋骨全体を支持して持ち上げるようにします。



関節の動きといっても、可動域は決して広くはないので、軽く持ち上げるイメージで、検査する関節を境に上部（支持している部分）がスムーズに持ち上がる感じになれば、可動があるとみなします。

引っかかる感じがしたり、関節から下がついてしまう場合は、可動がないとみなします。

これを一つ一つ丁寧にやるだけでも、つまり感が取れて、首が動かしやすくなります。

なお、ストレートネックを訴える場合がよくありますが、まず頸部のみがストレートなのか、胸椎や腰椎を含めて、脊椎が全体的にストレートなのかを判断する必要があります。

脊椎が全体的にストレートな場合は、湾曲がある脊椎より可動範囲がせまい場合が多いので、可動域の個人差を見極めたうえで、動いたのか動いてないのかを判断する必要があります。

頭も一緒に持ち上げるので、その際に人の頭や脳の重さについて話してもよいでしょう。

人の頭の重さは、だいたい4～6キロくらいです。男性が主に使うボーリング球が乗っかってるようなものだと言え、いかに重いかが想像しやすいですね。さらに、頭が10°傾く毎に5kg重くなるといわれるので、下を向けば向くほど首などの負担が増えることになります。

また、脳の重さは平均1200～1500グラム。成人男性は1350～1500グラム、女性は1200～1250グラムくらいです。

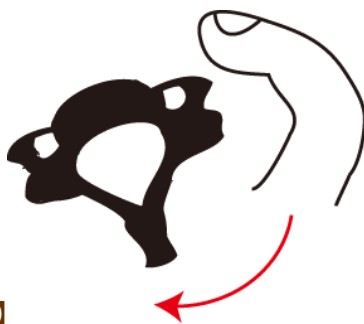
意外に思うかもしれませんが、脳より頭蓋骨などの他の部分の方が重いんです。骨というと、火葬の際のイメージから軽く思われますけど1、水分などが抜けきった状態なので、薪と炭の関係と同じと思えば分かりやすいですね。

●次に、左右の回旋を調整します。

これは、正面から見て首が左右に傾いているということではなく、頸椎が左右に回旋していることをいいます。

「傾いて見える」場合は、骨盤の傾きが基本となって脊椎が左右に湾曲していることが多いので、その場合は骨盤矯正を行う必要があります。

今回は、2つの方法を示しますので、自分の手の大きさや指の長さ、首の状態(主に太さ)によって、使い分けてみてください。それぞれ使う手が逆になります。



【図 1】



【図 2】

例として、頸椎が右に回旋している場合とします(触診では右に出っ張っているように触れます)。

【図 1】では、左手の横突起を指先に引っかけて、ゆっくりと回すように引き戻します。

【図 2】では、右手の手のひらの内側を椎弓に当てて、ゆっくりと押し込むように戻します。

思ったように関節が動かないようであれば、【図 1】のパターンで引き戻した状態から、指をはずさずに手前(頭蓋骨の方向)へ引くと、抜ける感じでさらに緩む場合があります。

●最後に、大きく首をけん引します。(やらなくてもいいです)

手ぬぐいなどを細く捻って、後頭部と首の境あたりに引っかけて、あごの脇から耳を圧迫しないように頭部をはさんで、ゆっくりと引きます。左右に少し傾けながら引くと、アプローチされる場所が変わります。

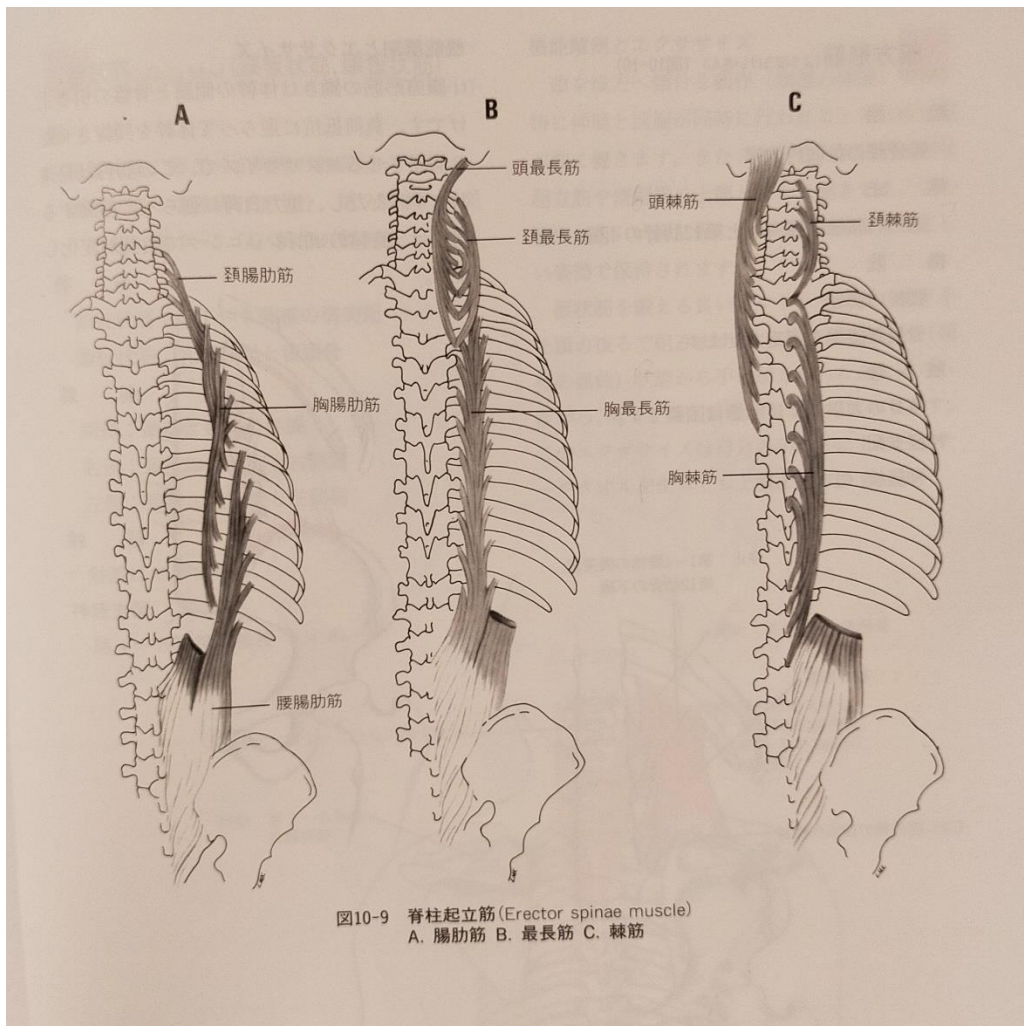
場合によっては、つまっている部分が抜ける感じで、ポコッと鳴ったりします。

【胸椎、腰椎の調整】

まず基本的な構造として、脊柱は頸椎 7 個、胸椎 12 個、腰椎 5 個、仙骨 1 個（仙椎 5 個の癒合後）、尾骨数個からなります。

頸椎は C (Cervical spine)、胸椎は Th 又は T (Thoracic spine)、腰椎は L (Lumbar spine)、仙骨は S (Sacrum) と表して、C の 5 番が右にずれている（変位している）みたいに言います。

背部を形成する筋としては、棘筋、最長筋、腸肋筋が重なり合って、いわゆる背筋となります。筋の緊張をほぐしていく際は、一本の背筋をほぐすというイメージではなく、棘突起のキワや肋骨などを一つ一つ意識して行うようにしましょう。



脊柱の運動(可動)の特徴は、体を前後左右に大きく曲げたり捻ったりするのは腰部であり、胸部はかなりの可動制限がある(ほとんど動かない)ということです。

胸椎からは肋骨が出て、前部の胸骨に肋軟骨として癒合します。

胸椎・肋骨・胸骨で、心臓や肺を守るための胸郭を形成します。胸郭は、胸の外柁・かこいという意味です。

一番強固な“外柁”は脳を守る頭蓋骨ですが、胸郭は呼吸の際に肺が膨らみやすくするために、頭蓋骨のように一つの骨ではなく、肋骨によって可動があるようにできています。

脊柱に関連する症状を訴えてきた際の注意点としては、

●ストレートネックと言われた

→脊椎全体がストレートな場合は、いわゆるストレートネックとは違い、一般的な背骨の湾曲(横から見て S 字になっている)があまりないので、色々な負担がカーブで逃げれずに、ストレートに蓄積してしまう、疲れやすい背骨であることを伝える。

●猫背が気になる

→猫背の頂点がどこかを見つつ、腰椎も後弯ぎみの場合は、骨盤が下方変位していることも原因の一つなので、骨盤を上げる施術も行う必要があることを伝えて行う。

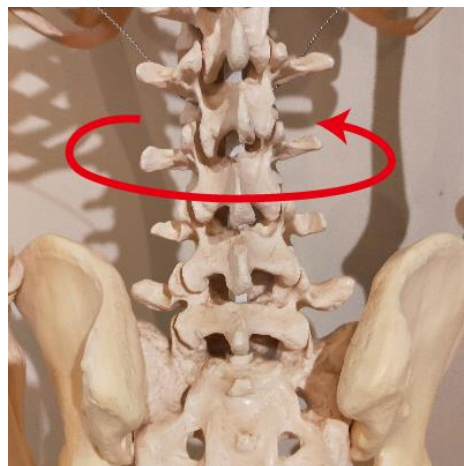
●側弯のせいかわれやすい

→事故などで突発的に左右に歪んだ場合は改善が見込めるが、子供のころからなど長年のものは、側弯自体を改善させることはほぼできないと思った方が良いので、左右のバランスが違うせいで疲れやすいのはある程度仕方ないことを伝えて、側弯ありきで弛められるところは弛め、戻せる変位があれば戻す。

脊椎の調整に当たっては、胸椎と腰椎の形や関節面の違いを理解し、適切な方向へのアプローチを行います。

- 胸椎は、関節面が背中に対して平行にある。
- 腰椎は、関節面が背中に対して垂直にある。

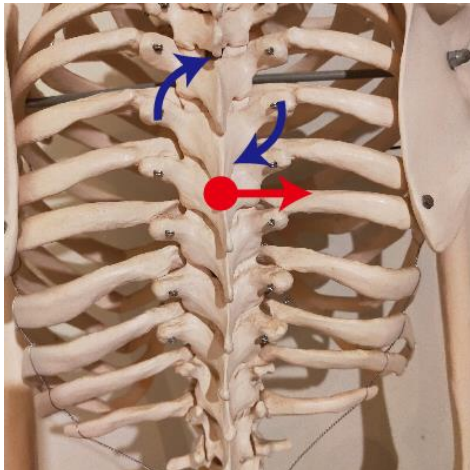
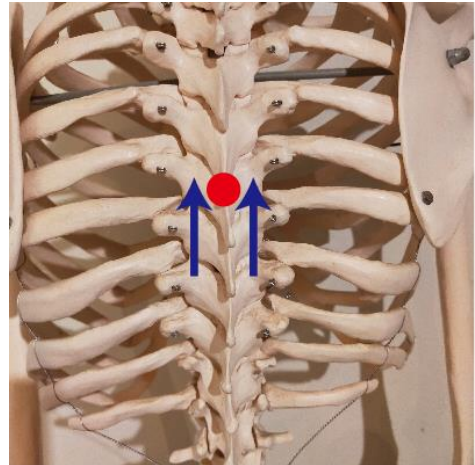
そのため、胸椎の左右の歪み(変位)の矯正は背中をすべらせるように行い、腰椎の左右の歪みの矯正は腰部を回転させるように行います。



- 胸椎は、棘突起の先端が一つ下の胸椎の上にある。
- 腰椎は、棘突起の先端がその腰椎のほぼ上にある。

そのため、胸椎の前後の歪み(変位)の矯正は、伏臥位で凹んでいるように触れる棘突起の両脇、すなわち変位している胸椎の一つ下の胸椎にアプローチします。

やり方としては、一つ下の胸椎を変位している胸椎の下に潜り込ませるように押し込み、ポンッと離して、反動で元に戻します。



棘突起が右に変位している場合は、一つ上の棘突起の横に、変位している胸椎の横突起があるので、それを回すように戻します。

*//腰椎に関しては、変位している棘突起がある腰椎に対して直接アプローチをします。

【股関節、骨盤の調整】

股関節は、骨盤についているので、調整が連動することになります。

～伏臥位(うつ伏せ)～

●動的ストレッチ

受け手の膝裏を手で押さえ、足首を軽くつかんで、左右に大きくゆっくりと回します。



続いて、受け手の股関節(大転子)の上方を押さえ、足首を軽くつかんで、左右に大きくゆっくりと回します。

○静的ストレッチ

仙骨付近を押さえ、受け手の足首を持って、体が逃げないように気をつけながら、膝関節を屈曲させて大腿四頭筋(ふとももの前側)を伸ばしていきます。



膝の下に薄いクッションやタオルを折り曲げたものなどを挟むと、さらに効くストレッチになります。

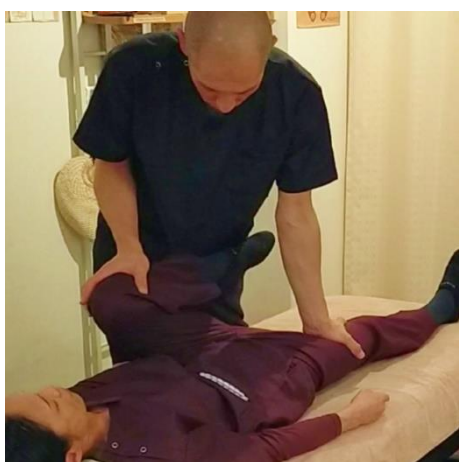
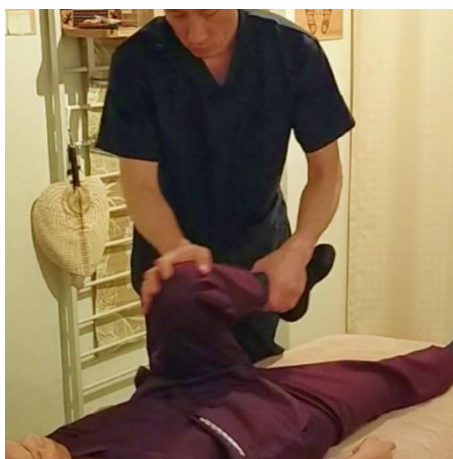
続いて、骨盤矯正の施術でもありますが、受け手の膝を外側に屈曲させて、上方(頭の方)にできるだけ持ち上げます。体の歪みに応じて、骨盤を上方(下方)に回すように絞って、トントンと押し込みます。



～仰臥位(あお向け)～

●動的ストレッチ

受け手の膝と足首を軽くつかんで、股関節と膝を屈曲させて、左右に大きくゆっくりと回します。



○静的ストレッチ

先の動的ストレッチの流れで、脚を折りたたむように股関節を屈曲させて、ゆっくりと伸ばします。

この際、反対の脚が浮かないように押さえます。

【腸腰筋のストレッチ】

○静的ストレッチ

伏臥位で、受け手の大腿の下に下腿を入れて、折り曲げた自分の脚で受け手の大腿部を挟むような姿勢をとり、自分の脚を少し持ち上げながら、両手で受け手の腰部の中心からやや外側を押ししていく感じで伸ばしていきます。＝手で押し伸ばすバージョン。



もしくは、腰部の中心からやや外側を押さえた状態で、自分の脚を持ち上げていく感じで伸ばしていきます。＝脚で引き伸ばすバージョン。

※受け手が太柄な場合など、自分の脚で挟むのが難しい場合は、受け手の腰部を押さえ、手で受け手の膝上部を持ち上げていく感じで伸ばします。



【背部から腰部の調整】

●動的ストレッチ

仰臥位で、受け手に両膝を曲げてもらい、両膝を両手で押さえながら、左右に大きくゆっくりと回します。その後、両膝を胸に近づけるように曲げて伸ばします。



○静的ストレッチ

～側臥位～

まず、側臥位で受け手の下の手を引きながら体を捻ることで、緩みをとります。

次に、受け手の肩前方を押さえながら、受け手の骨盤に手を当てて手前に引き倒す感じで伸ばします。手の力が弱い場合は前腕をあてて引きましょう。



なお、その際、受け手の脚を曲げ、その角度を調節することで伸ばす位置を意識します。

脚を曲げるほど、伸びる位置は下方(骨盤方向)に、脚の角度をゆるめるほど、伸びる位置は上方(背中方向)になります。

～仰臥位～

仰臥位で、骨盤を曲げる方向と反対に少しずらしてもらい、脚をまたぐように反対側に曲げます。

次に、受け手の肩を押さえ、受けての腰に手を当てて捻る感じで伸ばしていきます。この際、伏臥位のとくと同様に、曲げた脚の角度によって伸ばす位置を意識します。

