

第 17 回日本健康体力栄養学会 大会抄録集



会期：2010年3月6日（土）

会場：千葉科学大学 マリーナキャンパス

会頭：三村 邦裕（千葉科学大学）

特発性側湾症における体操の有効性 (3)

○大塚乙衛
大塚整体治療院

【目的】

世界的に原因不明、整形外科学会でも治療法予防法が無く、装具と手術の診断である。脊柱側湾症は、早期発見初期段階で体操指導により改善できる事を第15回16回の当学会で一般講演させて頂いており、側湾症初期段階で全員が同じ症状を確認できる事がある。それが不感直立という状態である。これは重力場で生活する地球生命体において人間に見られる病状であり、この不感直立を自覚させ体操指導する事で事実改善している。この体操法は30分で劇的効果を発揮する。今回はその体操方法を具体的に検証した。

【方法】

不感直立の確認方法として側湾症の方に、立位、仰臥、伏臥の体勢をとらせ、それが真っ直ぐか否かを確認し、写真記録をする。(尚、全て第三者父母の立会いで撮影)

動画：(a) 仰臥、(b) 伏臥。

①重要な点として、本人の真っ直ぐ感覚と第三者から見た真っ直ぐでは差異がある為、正しい姿勢を示しながら本人に確認させ、体操を指導する。(姿見や窓ガラスを活用)

②体操終了後に写真記録をする。(父母の立会いで撮影)

③身長計測⇒側湾症の子供は朝夕の身長差が大きく、体操により改善され差が小さくなる。

※体操指導方法写真(1)～(10)

ぶれる身体をぶれなくさせることで、身体の姿勢維持筋力不足が補われる。どこか一つの筋肉のみ強化するのではなく、一連の体操により立位の姿勢を正しく維持できる抗重力筋、体幹筋を強化させるようにした。

【結果】

体操前と体操30分後の写真比較で明らかのように、姿勢が中心軸にきており速効の改善が見られる。写真(c)では、肋骨の変形も筋力で正常位置に整復。写真(d)でも傾斜が改善されている。不感直立は無意識、正感直立は有意識である。意識させながら体操させることが重要である。(体操は要継続)

【考察】

側湾症は、初期段階でも整形外科医の受信と定期検診が原則である。医療界も体操療法を再認識し、理学療法士と連携、そして正感直立体操療法を新学問として新たに構築することが必要と思われる。