

血液循環が悪いとなぜ細胞は衰える？

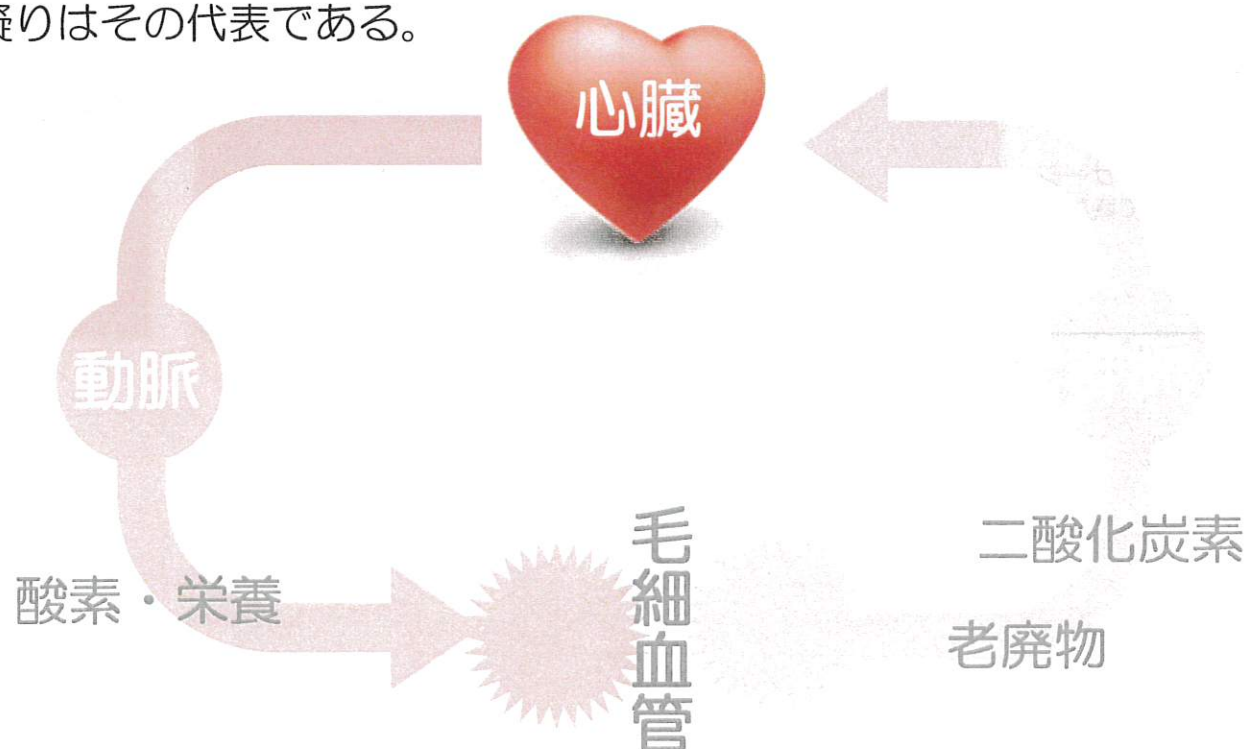
人間の体は細胞でできている。

細胞に必要な酸素や栄養を正常に届けるためには血流が良いことが必要

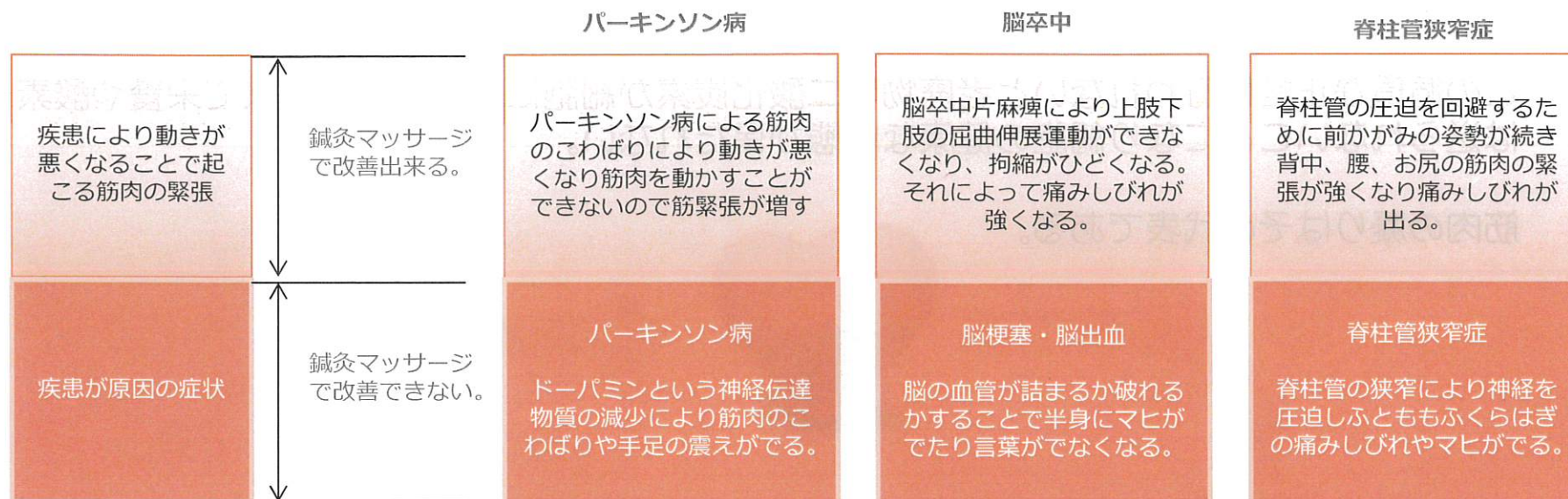
また不要になった老廃物や二酸化炭素を集めて回収するにも血流が良いことが必要

この循環が正常に行われないと老廃物や二酸化炭素が細胞にとどまったままで栄養や酸素は送られないことになり細胞の健康な状態が保たれない。

筋肉の凝りはその代表である。



なぜ鍼灸マッサージで痛みが改善できる。



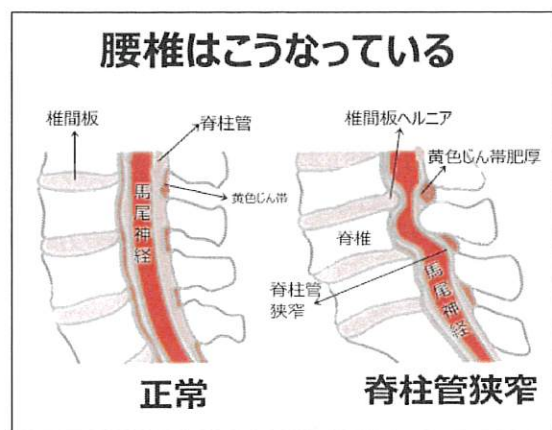
脊柱管狭窄症

症状 腰臀部から下肢にかけての慢性的な疼痛、しびれ（ひどい方は激痛で歩行ができない）
 大腿前面後面の筋肉の張り
 歩行困難（歩行しても途中で休憩をいれないとあるけない）

対応 背部から腰臀部にかけての筋緊張に対する施術（特に臀部）
 脊柱管狭窄症の原因は脊柱内の神経の狭窄です。

改善例 81歳女性

9年前から脊柱管狭窄症で腰臀部から下肢にかけての慢性的な疼痛、しびれ、激痛で歩行困難
 夜痛みで目が覚めるなどの症状に悩まされていた。
 整形外科での神経ブロック注射を週に一回うけておりその注射も最近ではあまり効かない状態がつづいていた。
 症状としては大腿前面後面、腰臀部の筋緊張が強い状態 筋緊張の緩和で現在はブロック注射を打たなくて
 いい状態までになっている。



※ 前かがみの姿勢を取ることで背部から腰臀部の筋肉の緊張が強まり痛みがでたり筋肉の圧迫でしびれが出ることが多い。この部分に関しては鍼灸マッサージで改善できる部分である。

脳卒中（脳梗塞、脳出血他）

症状 麻痺側の半身麻痺
麻痺側の慢性的な疼痛、しびれ
麻痺側の関節拘縮
歩行困難

対応 麻痺側の関節可動域訓練
歩行訓練
筋力訓練による筋力強化
麻痺側疼痛予防の為、血流を改善するための鍼灸マッサージ治療

注意点 冬季は血流悪化により疼痛が強くなる傾向になるため、日常生活についての指導も行なっています。継続的に足浴を行うことや自分で自分の体をマッサージを行うことにより治療との相乗効果を狙います。

改善例 80歳 女性 脳梗塞後遺症 左半身麻痺

脳梗塞発症後入院、リハビリ病院に転院し、半年間リハビリを行いご自身での立ち上がり動作、歩行が可能であったが退院後2ヶ月でリハビリ時間減少、変形性膝関節症であったことから歩行が難しくなった。歩行訓練が減ったことから麻痺側の足の拘縮が進みつつあったので関節可動域訓練により関節可動域の確保、それとともに痛みが出ないようにベット上で下肢筋力訓練を行い筋力強化。変形性膝関節症に関しては本来お灸の効果が高いが、お灸をすると煙が出る為、施設内ではNG。マッサージで対応し痛みの緩和を行った。3ヶ月で杖をついて歩行が可能になってきた。膝の痛みも長く歩いた際に痛みが出るぐらいで慢性的ではなくなってきた。

改善例 42歳 男性 脳梗塞後遺症 左半身麻痺

脳梗塞発症後、半年間リハビリ病院で入院。退院後自宅で療養中。ご自分で歩行は可能だが、麻痺側の疼痛が慢性的にある。治療後はかなり痛みが緩和するので継続してマッサージ、鍼灸治療を行っています。

廃用性症候群

症状 健康な人であっても、使わないと筋肉の萎縮、関節の拘縮は意外と速く進行します。安静による筋力低下は、1週目で20%、2週目で40%、3週目で60%にも及びます。この筋力低下を回復させるためには意外に長くかかります。1日間の安静によって生じた体力低下を回復させるためには1週間かかり1週間の安静により生じた体力低下を回復するには1か月かかるといわれています。このような安静によって生じる臓器の退行性的変化、臨床症状を廃用性症候群といいますが、筋肉や関節だけではなく種々の臓器に生じてきます。

- ・筋萎縮
- ・関節拘縮
- ・褥瘡（床ずれ）
- ・廃用性骨萎縮（骨粗鬆症）
- ・起立性低血圧
- ・精神的合併症
- ・括約筋障害（便秘・尿便失禁）

対応 まずは関節可動域訓練とマッサージによる筋萎縮の緩和を行います。特に股関節の屈曲の可動域を確保し、座位の訓練を行いポータブルトイレでの排便を短期目標としてリハビリを行います。その後人によっては立位を保持できる訓練を行なっていきます。

注意点 廃用性症候群については個人差が大きく、ご本人様の希望、やる気が大きく効果に影響する。お年を召されていることが多いのでその点はまずご本人、そして家族の希望をよく聞いてから対応することが最も大切である。

改善例 92歳 女性 廃用性症候群 娘さんと同居

転倒して大腿骨頸部骨折をして以来歩行ができなくなり、寝たきり生活。初回訪問時、左足はほとんど筋力がなく曲げ伸ばしができなかった。ベッド上で筋力訓練を行い、座位の練習を行った。最初は座位も不安定であったが1ヶ月後には座位も安定し、2ヶ月後にはポータブルでの排便もできるようになった。その後座位から立位をとる練習を行い四ヶ月後には10秒ほど立位保持、8ヶ月後には立位保持90秒×3回ができるようになった。ご本人様が歩きたいという意欲を今でももたれている点が、回復につながった一番の要因である。

腰痛症

- 症状** 腰の湾曲、神経圧迫などにより腰の筋肉に負担がかかり痛みがでる。
背部～腰部の筋肉の強張り、凝りが強い。
- 対応** 神経圧迫などでの痛みや脊柱の変形は根本から治すことはできないがその症状により筋肉への負担が強まって強張り、凝りとなるのでマッサージでそれらを改善することで症状を緩和する。マッサージすることが良くない症状の場合は鍼灸治療で筋肉の強張り凝りを緩和する。
- 注意点** 冬季は血流悪化により疼痛が強くなる傾向になるため、日常の生活についての指導も行なっています。

改善例 87歳 女性 腰痛症 ご夫婦で生活

当院には腰が痛くて動けないということで連絡があり訪問。旦那様の介護で腰を痛めた様子。寝返りもできないほど痛みがあり寝ているところから座位をとるまで2～3分かかっていた。緊急性を要したこととご経験があったことから鍼灸治療を行った。2週間ほどで座位をとるまではかなりスムーズに動けるようになった。その後も痛みは軽減しているがもともと円背であるため完全に痛みはとれていないので継続的に治療を行なっています。

脊椎圧迫骨折による歩行能力の低下

症状 脊椎（腰椎、胸椎）の圧迫骨折初期の安静により歩行が困難になる。

対応 ベッド上で安静を保ちながら圧迫骨折に負担がかからない程度の下肢筋力訓練を行う。

	0週～	2週～
生活動作	ベッド上での姿勢や体の動かし方について説明します	起き上がり方や日常生活での動作方法について指導します。
リハビリ	下肢筋力が低下しないように運動指導を行います	歩行訓練を開始します （前かがみにならない様に、胸を張った姿勢で行う。歩行が不安定な場合は、歩行器を使用します。階段禁止）

注意点 圧迫骨折後、脊柱の安静は必要ですが、脊柱に負担を掛けずに下肢の筋力訓練を行うことは可能でこの訓練を怠ると、この**2週間で歩行ができなくなる方も多い**。

改善例 86歳 女性 腰椎圧迫骨折 息子さん家族と同居

脳梗塞発症後ご自宅で療養 麻痺は強く出ていないが変形性膝関節症により歩行が不安定。肩～腰のコリも強くその部分のマッサージを行っていた。特に何かをしたわけではないが腰部に痛みを感じ病院での診断で腰椎圧迫骨折ということに。自宅で安静にするようにと病院で言われ当院の治療を一時休止したが、3日間安静にしていると、立位をとるのもやっとになってしまい、再度当院に連絡があった。週2回の治療を4回に増やし腰部に負担をかけずにできる下肢の訓練を行い2週間から歩行訓練もはじめ4週間ほどで痛みも消失。以前と同じように家の中はつたい歩きで移動できるようになりました。その後通常どおり週2回の治療に戻しました。

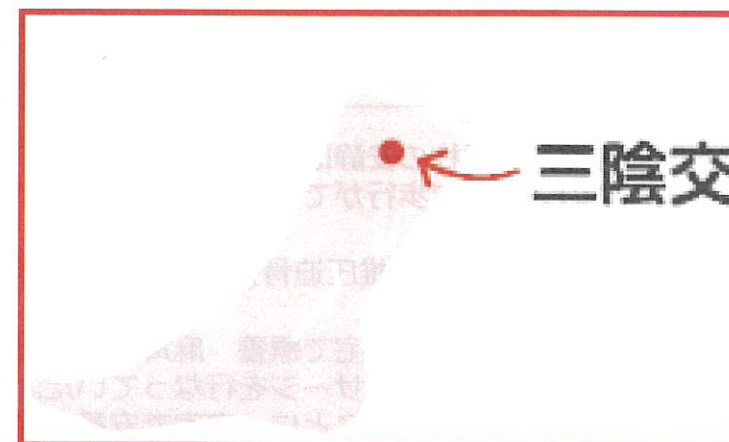
改善例 88歳 女性 腰椎圧迫骨折 独居

家の前を押し車を押して歩いていたところ転倒。腰椎圧迫骨折にて2ヶ月入院。退院後ヘルパーさんと息子さんの協力で自宅療養。腰部と上前腸骨棘に痛みが残り擦るだけでも痛みがあった。一ヶ月ほどのマッサージで痛みは改善歩行もでき、20分以内の台所仕事ぐらひはご自分でこなせるようになった。

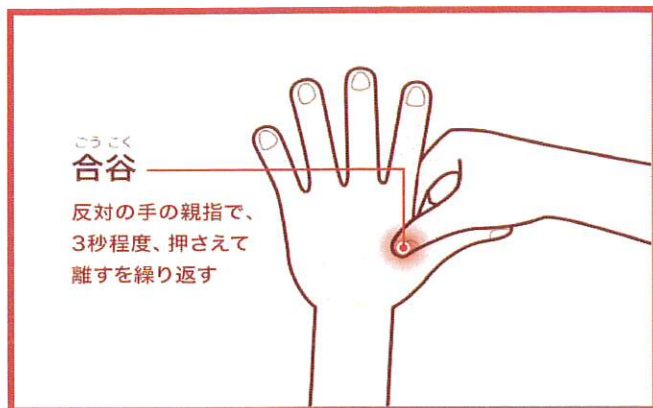
よくあるお悩みに効果のあるツボ



☆頭を前に倒して、首に出っ張っている骨を見つける。
その骨と肩の先端を結んだラインの中央。
効果：頭痛、肩こり



☆内くるぶしの上で、指4本分で骨のキワ
効果：冷え、むくみ、メンタルケア、更年期症状



☆人差し指と親指の骨が交差するところ(やや人差し指より)
効果: 目の疾患、首・肩の不調、精神的症状、大腸の調整
痛み全般
「万能ツボ」と言われ、一番有名なツボ♪



☆膝の外側、お皿の下から指4本分下の一番くぼんだところ
効果: 胃腸の不調、足のトラブル、夏バテ防止
オールマイティーなツボです(((o(*°▽°*)o)))



☆肘を曲げた時に出来る横シワの外側で骨のくぼみ
効果: 便秘、下痢などの消化器系の症状