

三点バランス保持療法について

重力利用による姿勢調整

Treatment for improving body balance using the three points support in the sole

関口正彦((株)テレワン BALANCE工房)、中村正道(東京工業大学)

【目的】

この三点バランス保持療法は、各種の整体療法やスポーツにおける準備運動で、筋肉や関節を弛緩させた状態から次に起こる重力負荷に対して、各関節への負担軽減や傷害予防、転倒予防を行うための療法である。重力を利用して足元から姿勢を整えることで、最小限の姿勢保持力で重力に対応できる安定した姿勢に整えて継続維持させることを目的としている。

【方法】

個々の骨格形状を重力ラインに対して、足元から鉛直に近づけることがこの療法のポイントであり、そのためには足部を安定させることが前提にある。被検者及び患者が自身の理想の姿勢を意識出来ること、姿勢保持力を高めることが課題となる。バランス保持の土台となる足部に対して三点バランス保持理論に基づくインソールを使用することで、誰でも足部からの身体バランス保持の筋反応が高まり安定する。この反応を利用し、被検者及び患者の膝関節位置、骨盤の前後位置、前後左右の傾斜を治療家が理想の位置や傾きに調整しながら重力負荷を徐々に掛けて、足元から積み木を積み上げるように整えた調整を行う。被検者及び患者には、足元の姿勢保持反応を高める足指の運動指導を行う。骨盤位置や理想の姿勢を意識させ、押し上げ感覚による姿勢保持を感じさせる。骨盤の位置や角度が整った段階で、上半身の前後傾斜や湾曲、左右への傾きや歪みを整える。この重力負荷による調整は骨盤位置や角度を崩さない様に上半身の調整を行うことが重要である。この調整のポイントは、被検者及び患者自身の姿勢保持意識や反応を高めて、被検者及び患者自身が調整することであり、治療家が強い力や負荷を掛けて整えると言った療法ではない。安定した真っ直ぐに整った姿勢に調整するためには、治療家が各部位的確かな位置や角度のサポートを行い、足部より徐々に適正位置や角度に治めていくことにより各関節位置を整え、重力負荷を鉛直に受けさせることが可能となる。

【結果】

従来診察ベッドでの様々な療法やスポーツにおける準備運動、ストレッチなどの関節や筋肉の弛緩によるリラックス状態からその後起こる重力負荷は、姿勢保持の反応が弱いために無理な筋力による姿勢保持や関節への負担が大きい、この三点バランス保持療法を加えることで、その後の立ち姿勢や歩行、スポーツシーンに備えて、足元から各関節を無理のない範囲で鉛直に詰めていくことで、身体全体に重力を適正に掛けることが出来る、そのことにより、従来の療法の効果をより長く維持させることやスポーツでのパフォーマンスの向上にもなり、尚且つ、各関節への負担軽減や傷害予防、転倒予防、無駄な筋肉疲労の軽減等の効果が可能となる。

【考察】

人間の骨格は遺伝による要因と後天的な生活習慣等の要因により形成されている。しかし骨格の長さや湾曲度合い、可動範囲の違いから微妙な歪みが生じている。そして筋力疲労や加齢等により筋力が衰えた時に身体の凝りや痛み

となって現れる。この歪みによる骨格パターンは数種類に大別できるが、全ての骨格パターンが足部関節状況や骨盤の前後位置や前後左右の傾きに関係し、その骨盤に対して上半身が姿勢保持反応を行い全体の姿勢を形成している。この骨格形状を理解分析することで、身体の前後左右のバランス保持反応の強さや対応能力を判断することが出来る。骨格形状から起こる身体バランス反応は、膝関節痛や腰痛、肩凝りといった身体の筋反応や関節への負担はもとより、内蔵疲労や身体の歪みによる各種の精神障害にも及ぶことが推察できる。理由は重力により潰され、又は歪んでいる部位を無意識に戻そうとする筋負担による筋肉痛や関節・内蔵等への慢性的なストレスが原因となり、放置すると障害となって発生するためである。被検者及び患者が疲れのない健康な生活をするためには、院内での療法に留まらず、日常から姿勢矯正や姿勢保持反応を高める健康指導を行っていくことが重要である。そのためにも被検者及び患者が主体となった療法であり、治療家が最良の姿勢を認識させることが重要である。この姿勢を調整するための抗重力筋(姿勢保持筋)の筋力強化を優先するのではなく、良い姿勢を確保するためのバランス保持反応を高めることが先決であり、足部の前後、左右、内外に対してのバランス保持反応を高めさせる運動指導が優先と言える。日常生活でできる簡単な運動であり、継続できることが重要である。このような運動指導は徐々に質を高めて、楽しく継続できる健康な姿勢づくりに発展させなくてはならない。

【結論】

地球上で暮らしていることが当たり前となり、重力が常に掛っていることも当たり前であるが、重力に対処する方法や意識が薄れているのが現代である。常に重さがあり、その重さにより身体の歪みや痛み等が発生している。その現実を踏まえて、重力と上手に暮らすことが健康の秘訣であり、身体のことを熟知した治療家やスポーツ指導者が誰よりも先にそのことを被検者及び患者やスポーツ愛好者に伝えていくことが、現代人にとって必要なことである。さらに、この三点バランス保持療法は、重力で崩れていく身体を、重力を利用することで足元から健康に導く療法である。

【参考文献】

- 1) 平沢彌一郎 文科省総合研究報告課題番号 234060 東京工業大学 1977、P:153~158
- 2) 今岡 薫 Guide to Literature on Individual's Center of Gravity アニマ株式会社 1977、P:1~6、P53~78
- 3) 田中尚喜 腰痛・下肢痛のための靴選びガイド 日本医こと新報社 P:5~8 P:79~81他
- 4) 中村和志 筋肉・関節の動きとしくみ 秀和システム P:96~102、P:154~159