

知って得する！整体治療後の

常識・非常識



大澤康典
整体師・催眠療法士

おおさわ整体院は、

「あなたが幸せになる健康の発信地」
であり続けます。

はじめに

目的地は「回復」…旅の始まり！

はじめてのところに、治療に行く前って、結構不安でしたよね。

「どんな先生だろう？」「逆に悪くなったらどうしよう」

いろいろ考えて、体もツライのに、気持ち疲れちゃって…。

治療を終えた、今の気分はいかがですか？

体も気持ちも楽になっていると思います。でも、安心しちゃいけませんよ。

今、あなたは「回復」という目的地に行くため、

飛行機に乗り込んだところです。まだ離陸すらしていません。

回復への旅は始まったばかりなのです。

人間って、自分の体のことって、意外に知らないことが多いんですよね。

だから、無理をしてしまう。ついついガンバリすぎてしまう。

そして、体は「ギャー」と悲鳴をあげてしまう。

でも、ほんの少し自分の体のことを知れば、悲鳴をあげる前に、

体をいたわることができるんです。

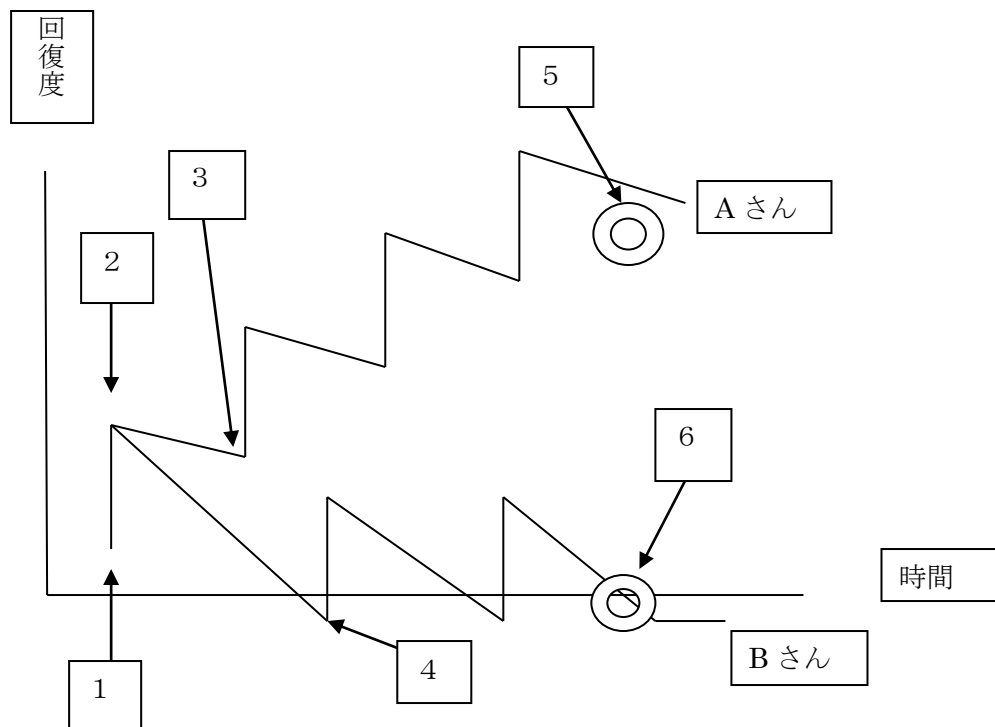
あなたの「回復」への旅が快適な旅になるよう、

「知って得する！ 整体治療後の常識・非常識」スタートです！

第1章 あなたの回復具合は…？

施術後、いきなりすべての症状が治ることはありません。
特に慢性化している方ならば、
元の状態に戻ってしまうことが多々あります。

下の図をご覧ください。



この図は[回復曲線]というものです。

人間の体が、どのように回復していくかを表しています。

Aさんは…適切な時期、適切な治療を受け、症状が回復して元気になったグラフです。

Bさんは…自分の意思により、その場しのぎばかりして
適切な時期、適切な治療を受けず、症状が悪化したグラフです。

あなたが初めて、当院に来院された時（玄関を開けたときです）は、

①の地点に居ました。

最初に言っておきますね。

あなたの目指すところは、⑤の地点、すなわち旅の目的地「回復」です。

今は、治療を受けた直後なので、少し楽になりましたよね。



今は、治療を受けた直後なので、少し楽になりましたよね。
当然ですが、肩こりや腰痛などの不快な症状があるという事は、
普段の生活環境の中で、肩こりや腰痛などを誘発させる、なんらかの原因があるの
です。

よって、何日かすると(個人差があります)③の地点に回復度は逆戻りします。



ここ重要！！

初めて来院されたときより、良い状態のまま、
③の地点に再度来院されると、状態は必ず回復していきます。
逆に③の地点に来院されないと、①の地点に戻ってしまいます。
③の地点で、もう一度施術を受けるのが最も重要です。
痛みとサヨナラできるか、できないか、分かれ道はここにあるのです。

少しくなくなって『またメチャクチャしんどくなったら整体に行こう！』
と、ほったらかしにしていた Bさんは、④の地点へ急降下。
回復はしていないけど、無理をしなければ普段の生活に支障がないので、
『そのうち整体に行くか…』
結局、最悪の⑥の地点へ。
もう最悪です！
⑥の地点まで行ってしまうと、我々整体師の技術をもってしても、
回復するまでに相当な時間を要してしまいます。

あなたは、Bさんのようになってはいけません。
③の地点で必ず、来院してくださいね。
一緒に⑤の地点まで、ガンバリましょう！

第2章 治療後の過ごし方

施術を受け、その効果を最大に活かすには、
してはいけないことが3つあります。
治療後は次のことに注意しましょう。

①治療当日は、熱いお風呂に入らないようにしましょう。

「どうしてですか？」

それは……

『熱いお風呂というのは、40度を超えたお湯のこと。
これ以上だと、発汗作用が促進され過ぎる為「脱水症状」「のぼせ」
を引き起こす原因となり、心臓への負担も大きくなります。』



整体を受けた後は、血行が促進されているため、
熱いお風呂に入ること、さらに負担が大きくなります。
なので、お風呂は30度後半から、40度くらいのお湯にゆっくりと浸かりましょう』

②アルコールを控えましょう。

「どうしてですか？」

それは……

『後に、好転反応の章でもお伝えしますが、
結論から言ってしまうと、肝臓に負担がかかるからです。
ご存じの通り、アルコールを分解するのは肝臓ですよね。』



血中のゴミや乳酸などが筋肉を解すと、剥がれおちて、血液に流れ出します。
これらをきれいに分解するのもまた肝臓なんです。
アルコールが入ると、好転反応が強く出たり、
治療後は、いつもよりアルコールが回りやすくなっているのです。
この後、熱いお風呂に入ったら、もっと危険です』

③食事までは30分から1時間以上間隔をあけましょう。

「どうしてですか？」

それは……

『もし、あなたが運動した時、すぐに山盛りの
ご飯をお茶碗につがれたら……

食べられませんよね。

普通は、少し時間をおいて食べますよね？

これは、運動をすると、血中糖度が一時的に上がるからで、
整体を受けた後も同じようなことが起こります。

ただ、帰宅後すぐに食事をされないのなら、問題ありません。

普通に食欲があるなら食べてください。

影響を受けていれば、食べ物を見ると気分が悪いなどの自覚があるハズです』

*①②はいずれも夜間整体を受けた場合です。

③も特に、状態が悪い方が出やすいだけで、
通常はあまり出てきたりしません。

第3章 好転反応って何？

治療を受けた後、体がだるくなったり、痛くなったりすることがあります。

「治療をしたのに、どうしてだるくなるんだ？」

「本当に効果があったのか～」と怒りの声が聞こえてきそうです。

治療後にもお話したと思いますが、再度ご説明しますね。

あなたの体の筋肉のなかには、疲労物質である『乳酸』や、

痛みを感じる物質『プロスタグランジン』

『ブラジキニン』という物質が含まれています。

『乳酸』や『プロスタグランジン』といった物質は、

直接筋肉から取り出せないで、

治療によって血液の中に流し出しています。

そして、体中を巡りめぐって肝臓に到達します。

肝臓は、侵入してきた物質を分解し「あ～スッキリした～！」と、

本来なるんですが……

今まで溜まりに溜まっていた、体中の疲労物質や痛みの物質が、

一気に侵入してきたので、肝臓での分解作業が追いつかず、働きすぎて、

肝臓が疲れきってしまうのです。もうヘトヘトなんです。

肝臓が疲れてしまうと、人間は疲労感を感じるので、

治療後にだるさを感じる！という訳です。

痛みの場合は、治療によって今まで歪んでいた位置から、

骨格を正常な位置に戻しているので、

体の中では正常になろうと必死にガンバっているんですが、

その、体が治ろうとする反応が、痛みとなって現われてくるんです。

治療後のだるさや痛みは好転反応……

心配しないで、ゆっくり休んでください。

第4章 体の力(エネルギー)を知ろう！

体の力(エネルギー)には、4種類の力があるんです。

その1 体を動かしたり、脳を働かせたりする力。

一般的に「体力」と言われるのがコレです。

その2 バイ菌やウイルスから体を守る免疫力。

風邪をひいたり、ガンになるのは、免疫力が低下するからです。

その3 体を一定に保とうとする調整力。

ホメオスタシス(恒常性)と言い、血圧が下がったら上げよう、体温が上がったら下げようとする力です。

その4 治癒力です。

ケガや病気を治そうとする力です。

実はこの4つの力は同じ器に入っていて、1つの力を使い過ぎると、他の力を使うことが、できなくなってしまうんです。

例えば、働き過ぎると免疫力が働かなくなってしまう。
エネルギーが足りず、働きたくても働けないんです。
その結果、風邪をひきやすくなってしまう。
そんな経験あなたにありますか？

簡単に言うと、財布は1つで4つの使い道があると思ってください。
何かにお金を使い切ってしまうと、他のものに使うお金が、財布からなくなってしまう。

「あ～残しておけば良かった！」となります。

いくら仕事が忙しくても、体力の限界まで働かないようにね。



第5章 体に潜む4種類のストレス！

体の力が4種類あるように、ストレスにも4種類のストレスがあるのです。

その1 誰もが感じるストレス、精神的ストレスです。

その2 体の構造的なストレスです。

骨盤の歪みや背骨の歪みがストレスになります。

傾いたイスに長い時間座っていると、ストレスを感じますよね。

歪んだままの骨盤でいると、知らず知らずに
ストレスを感じるんです。

その3 温度や湿度に対するストレスです。

暑い！寒い！も実はストレスになっています。

その4 化学的なストレスです。

排気ガスやホルムアルデヒドなどの化学物質が、
体内に入るとストレスを感じます。

その他にも、栄養の過不足も原因。ビタミンが不足していたり、
炭水化物が過剰だったりすると、ストレスを感じるのです。

実は、このストレスも同じ器に入っているんです。

積み木のように、ストレスがどんどん積み重なっていくと、

そのうち、積み木は倒れてしまいますね。

器以上のストレスを抱え込むと、一気に症状がひどくなるんです。

例えば、ストレスが10個になると、症状が悪化するとしますね。

構造的ストレスが4個。

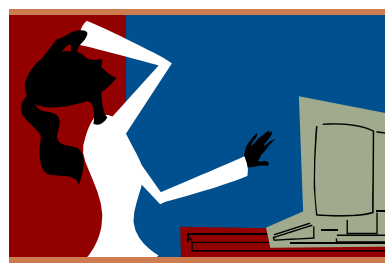
温度湿度のストレスが2個。

化学的なストレスが3個。

合計で9個が積み重なっています。

そこに、ほんの小さな精神的ストレスが重なっただけで、
一気に症状が悪化することになるのです。

こう考えると、人間って、ありとあらゆることにストレスを
感じるいきものなんですね。



第6章 ストレス解消法

〔友人とのおしゃべり〕

会話の中で、あなたのストレスの元になっていることへの、新しい対処法が見つかるかもしれません。
また、自分の中にあるものを外に出すことで、ストレスも減っていきます。



〔入浴〕

リラックスするための適温は、38度から40度。
好みの入浴剤を入れたり、音楽好きな人であれば防水用のラジオや CD を、
TV 好きな人なら防水用 TV などを持ち込んで、
時間をもてあまさないようにし、リラックスしましょう。



第7章 睡眠のおはなし

睡眠の質と量

実は、睡眠には深い睡眠と浅い睡眠があるんです。

深い睡眠は質の良い睡眠。

浅い睡眠は質の悪い睡眠。



昼間に眠く感じるのは、夜の睡眠の質が悪いので、どんなに長く寝ていても、夜の睡眠だけでは、足りていない……だから昼間眠い。

そんなときは、とりあえず昼間でもたくさん寝る。

10時間でも、12時間でも嫌になるほど寝ることが重要です。

夜眠れなくなる心配もありますが、睡眠時間を増やしてあげることが大事！

要するに、夜の睡眠の質が悪いので、量でカバーするということです。

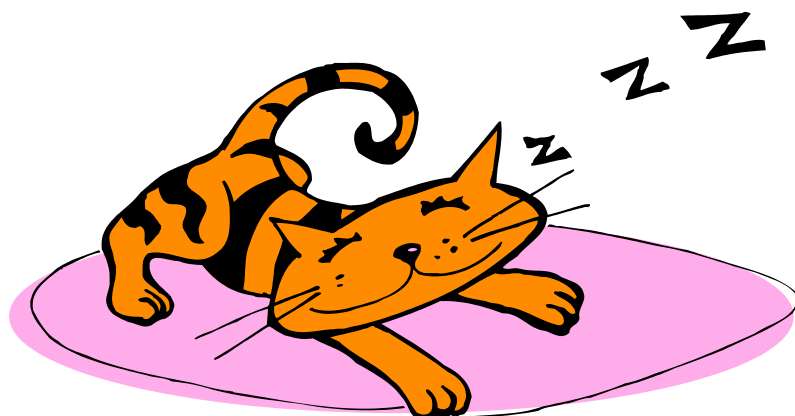
そうすると、だんだんと質の良い睡眠が出来るようになってきます。

落ち着いてきたら、少しずつ睡眠時間を減らしてみてください。

日中に眠くならなければ、睡眠が足りている証拠。

睡眠のポイントは、睡眠時間ではなく、あくまでも質と量が大事！

現代人はとかく睡眠不足になりがちです。注意しましょう！



睡眠障害について。

睡眠障害には3種類あります。

その1 入眠困難といって、その名の通りなかなか眠りにつけないこと。

その2 中途覚醒といって、眠れるんだけど、途中で起きてしまうこと。

その3 早朝覚醒といって、朝早く、用もないのに起きてしまうこと。

睡眠障害は、自律神経の興奮状態が静まらないまま寝てしまうのが、原因なんです！

ですから、寝る準備が結構重要なんです。

準備とは、自律神経の興奮を静めることです。

どんなことに気をつけたらよいのでしょうか？

■寝る2時間前からテレビを見ない。またパソコンをしない。

■照明を出来るだけ、間接照明にし、目に直接光が入らないように心がける。

■リラックスできる音楽を聴く。

■仕事など嫌なことは考えないようにする。

■サスペンス物や格闘技観戦、スポーツ観戦も興奮が静まらないので、控えるようにする。

■まんが本を読む。

■熱いお風呂に入らないようにする。

このような事をくり返していくうちに、徐々に眠れるようになってきますので、安心してください。

睡眠障害が癖になっている人は、眠れるようになるまで、時間が掛かりますが、焦らずに続けてください。



睡眠ひとくちメモ

脳が興奮状態にあると……

何かに追いかけられる夢や動けなくなる夢を見ます。

また、金縛りにもなりやすくなります。

心当たりがある人は、寝る準備をしっかりと！

第8章 痛みの閾値(いきち)

痛みは、悪くなくてもすぐには痛くならないんです。
ある程度悪くなくても最初は痛くないんです。
ある一定以上悪くなると、そこで初めて痛くなるんです。
ですから、痛み出したときには、すでに悪い状態になってから
時間が経っている状態です。
特に、悪い状態だけど、痛むほどではない状態が長く続くと、
感覚が麻痺してしまい、痛みを感じづらくなってしまいます。
また、悪い状態をガマンしていても、痛み慣れてしまい、
悪くなくても痛くないと思ってしまいます。

特に肩こりを感じない人でも、整体をうけることによって、
肩こりを感じるようになり、体操などをして対策がとれるようになります。

痛みを感じない方が、良いと思いがちですが、痛みを感じないと、
対策が出来ずに、もっと悪い状態になってしまいます。
極端にいうと……

死ぬ寸前まで、自分の体の悪さに気づかないことになります。

「信号無視」しないで！

痛みは「体が悪い状態である」という信号です。
交差点の信号を無視すると、事故に遭うでしょ。
たまたま、事故に遭わないときがあっても、何回も信号無視したら、
そのうち大事故になりますよね。

体も一緒です。体からの信号を無視すると、大変なことになるんですよ。



***ひとくちメモ……閾値とは？**

「その人の神経が痛みを感じる度合い」
痛みを感じやすい体質は、神経が過敏に反応する度合いが高いということ。
一方、閾値が低い人は、普段から痛みを感じにくため、
本格的に悪くなるまで気づかない。

整体 一問一答

Q.整体ってなんですか？

背骨がズれたり曲がったりしていると、色々な病気や症状が出てきます。
このズレや歪みを手で正しい位置に戻して、人間に備わった
自然治癒力を利用して体の機能を回復させるという自然医学なのです。

Q.どんな治療をするのですか？

手術をしたり薬をつかったりすることは一切ありません。
歪んだ背骨や筋肉に押圧を加えたり、あるいは患者さんの体重を利用して
行います。この方法は、治療はもちろんのこと、定期的に続けていると
病気を予防することもできます。

Q.どうして整体で病気が治るのですか？

整体は背骨と神経の関係を考える「構造」に重点をおきます。
神経組織の目的は、体を調節し、内外の環境に適応させることです。
少し難しくなりますが、神経は背骨と背骨の間の孔(椎間孔といいます)
から出て体の末梢まで届いています。
この神経によって脳から命令を送ったり、末梢からの刺激を脳に
伝えたりしています。
構造的な歪みはこの神経の出入り口である椎間孔を狭め、その中を通る神経
血管に影響を与えます。
そのために体の調節は乱れ、抵抗力が弱まり、病気にかかったり、体が不調に
なったりします。背骨のズレを治すことは椎間孔の圧迫をとり、
神経等の機能を正常に戻すことになり、病気も回復するのです。

Q.なぜ背骨はズれるのですか？

ズレの原因としては色々考えられるのですが、
その代表的なものを次に上げてみます。
その1 外傷 骨折・脱臼・打撲・捻挫
その2 職業 姿勢・作業・習慣
その3 精神的 落胆・緊張・ショック
その4 化学的 栄養不足・薬物中毒
その5 物理的 放射線・高熱・寒冷
これらの原因によって筋肉のバランスがくずれ、背骨がズれてきます。

Q.どんな病気に効果があるのですか？

伝染性疾患とかガンは治すことはできませんが、器質的変化を起こしていない限り、
大半の症状にとっても効果のある治療です。例えば……

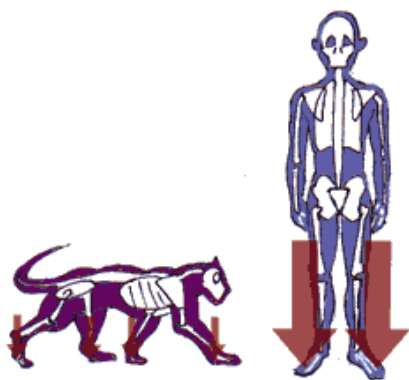
●頭痛・頭重 ●首や肩のこり ●背部痛 ●腰痛 ●手足のしびれ
●不眠症 ●生理痛・不妊症 ●胃腸疾患 等々

腰痛と整体

腰痛は文明の利器がもたらす現代病！

腰痛になりやすい素質(因)

我が遠い祖先にさかのぼると、長いこと4本足で歩き、背骨もハリ(梁)として使われていました。また、構造もそれに適するように作られています。人類が2本足で立ち色々の器具や火の使用は、人間としての意識を高め、文明が芽生え始める一方、背骨は大黒柱として使われ始めた。そのため、背骨の後部の関節は不安定となりズレやすくなりました。それを背骨の両側にある起立筋が支えています。



腰痛の原因

前述しましたような素因に加えて、交通機関の発達した現在では歩くことも少なくなり、まして物を背負ったり、荷車を引く必要がなくなり、足腰の筋肉は弱くなっていく一方です、その上、動きの少ないデスクワークや自動車の運転などはこの傾向に拍車をかけています。そのため腰は硬くもろくなり、ちょっとしたことで腰を痛めることになるわけです。



腰が痛くなったとき

ぎっくり腰とか突発的に起こった腰痛。

たとえば重い荷物を持ち上げた時とか、中腰で腰をひねった時とか、

すべってころんで腰を打ったような時、あるいは朝起きたら

腰が伸びなくなったという急激に起こった腰痛の場合は安静が第一です。

激痛がおさまるまでの2,3日は家で冷やして寝ていてください。

激痛がとれたら信頼できる整体師のところに行き、正しい施術を受けることをおすすめします。

大部分の腰痛は、手術・薬・注射をしなくても治ります。

しかし痛みを止めるだけの治療では再発を繰り返し、だんだんと悪くなります。

どうしてそこに痛みが出るのか、その原因をさがし、根本から治すのが
整体治療です。



椎間板ヘルニア

直立した背骨は一番上に重い頭を頂くことになり、丁度、重石を乗せられた漬物のように、動きの少ない椎間板は徐々に脱水化して水分が少なくなり、また養分の吸収も悪くなり老化を早めます。

腰痛を繰り返し、それを放置しておくと、椎間板の髄核を包んでいる線維輪に裂け目ができ、これが突出したり、あるいは中の髄核が突出したりする、これが椎間板ヘルニアです。



予防と対策

その1 日頃から適当な運動を行い体のバランスを保つ。

(軽い運動で結構ですから1周3回くらい全身運動を行う)

その2 バランスのとれた食事と睡眠を十分にとる。

その3 1週に1回のテニス、ゴルフなどの運動はかえってよくありません。

腰痛の患者さんに

- 柔らかすぎる寝具はさける。
ふとんの下のマットレスは取ってください。
- 枕は柔らかくて低めのものを使用する。
高い枕は脊髄神経を緊張させます。
- 寝るときは上を向き、膝の下に枕を入れる。
または横に寝て膝をまげる。
- あぐらはさけること。
椎間板に1番負担がかかります。
- 体を強く曲げたりねじったりしない。
床のものを取るときは膝もまげること。
- 腹はできるだけあたためること。
急性または痛みのひどいときは、患部を冷やします。
- 車の運転や電車に乗ることも控える。
振動が椎間板を刺激し老化を早めます。
- ビタミンCを多く含む柑橘類等を多く取る。
筋の緊張をとり、痛みをやわらげます。
- 精神的にリラックスして休養をとる。

首・肩のこりと整体

人は肩こりをおこしやすい

人間の祖先は四つん這いで暮していました。これが直立するようになったため、両手は肩からぶら下がる格好になり、骨格にかかる負担に著しい変化をきたしました。そのため肩を支える筋肉に要求される緊張も変化していきました。首の筋肉は頭を支えるため、以前にも増して緊張を強いられ、その筋肉の付着している首と肩の骨に負担がかかるようになってきたのです。



姿勢からおこる肩こり

青年期までは比較的活発に運動することや、「固定した姿勢」が要求される「仕事」に無関係なため、首や肩の筋も柔らかく血行も良いのです。しかし成人するにつれて運動不足が目立ち、また仕事などによる固定された姿勢のため、筋肉は弱くなりアンバランスになってきます。首の骨(頸椎)は筋のアンバランスな緊張のため、本来の位置を保てなくなり、頸椎はズれてきます。



頸椎のズレからくる肩こり

日常もっとも多いといわれる肩こりは、この頸椎が原因といわれています。

筋の疲労、緊張による肩こりは筋の持続的収縮や過労のあとの代謝不全によることが多いので日頃から筋力増強を心がけることも大切です。

肩をもんだり、たたいたりすると一時的に血行が良くなり楽になりますが頸椎のズレを治療しないかぎり、またすぐに凝ってしまいます。

整体治療はこのズレを治すことによって肩こりを根本的に解消する事が出来ます。



内臓疾患からくる肩こり

肩こりは首から肩甲部の疾患には必ず伴う症状であるといつてよいくらいで、頑固な肩こりは単に筋の疲労による緊張というだけではなく、他の慢性疾患の一症状として現れることが考えられます。

内臓を支配している神経は肩のヒフや筋肉を支配している神経とおなじ「脊髄」から出ているため、内臓の病気で起こった神経の興奮が肩の痛みやコリとして感じるのです。

この、脊髄神経は背骨の間から出てくるので、背骨のわずかなズレによって内臓の機能や抵抗力が低下し、病気になる場合があります。

整体治療

この治療法は、このわずかな背骨のズレを調整します。その為、内臓などから現れる肩こりも同時に治ってしまうという訳です。

治療は手術や薬を使用せず痛みもありません。

あなたも整体治療で本来の健康を取り戻しましょう。

整体と不妊症

妊娠・出産は、女性の本能である。

女性の体には、もともと「妊娠する力」「産む力」が備わっています。

妊娠・出産は、いわば女性の本能です。その本能を守る働きのどこかに少し問題が生じ、うまく妊娠できないとしたら、まずは、その本能に影響を与える問題を取り除くことが大切なのではないかと考えています。

現代の不妊治療は、技術的には一昔前までは考えられなかったような進歩を遂げています。けれども、妊娠する力、産む力が低下している体に、受精卵だけ与えても、体はうまく命を育むことはできません。

「不妊」という状態にある体が、無事妊娠・出産するためには、体の内側に目を向ける必要があります。まずは基本的な体作りをしていかなければ、いくら高度な生殖医療を受けたとしても、失敗を繰り返すことになりかねないのです。

どうして不妊症に整体が有効なのか

整体一問一答でもふれましたが、整体では背骨と神経の関係を重要視してます。背骨の歪みは神経の出入り口である椎間孔(背骨と背骨の間の孔)を狭め、その中を通る神経に影響を与えます。そのために体の調節は乱れ、体が不調になったりします。背骨のズレを治すことは椎間孔の圧迫をとり、神経機能を正常に戻すことができます。

不妊症の人は頸椎・腰椎・骨盤に歪みや運動性の減退がみられますが、**整体治療ではこの歪みを取り、動きをよくすることによって、卵巣や子宮といった生殖器官を支配している神経機能を高めていくことができます。**

背骨や骨盤のゆがみ



自律神経のアンバランス



生殖器官の働きの低下



妊娠しにくい体

背骨や骨盤の矯正



神経の圧迫がなくなる



脳からの命令がスムーズに行きわたる



生殖器官の働きが高まる



妊娠しやすい体
(充実した卵の成長)
(しっかりとした排卵)
(ふんわりと受精卵を受け止める力)

有害物質やストレスは妊娠力を低下させる

受胎能力の低下の原因はさまざまですが、気付かないうちに体内に侵入した化学物質、間違ったダイエット、日用品に含まれる有害物質などが考えられます。また、社会的には、深夜までの残業、日常のストレスなどが健康な妊娠力を蝕んでいきます。

そのような生活習慣や環境はすぐに改善して、妊娠力をアップさせることが大切です。次の4つの事に注意しましょう。

その1 たばこをやめる

たばこの煙は、能動的でも受動的でも体に害を与えます。喫煙により受胎能力は低下し、精子の質も低下させます。卵管の痙攣を誘発し、流産を含めた妊娠全般に影響を及ぼします。禁煙はご夫婦で取り組んでください。

その2 アルコールを減らす

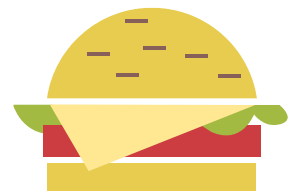
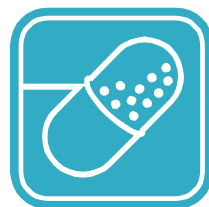
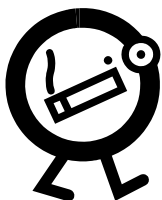
1日2杯以上のアルコール摂取は受胎能力に影響を及ぼし、かつセックスレスの原因になります。アルコールは男性のEDと生殖能力の低下を引き起こす最大の原因です。精子異常を起こし、男性ホルモンの低下を誘発します。女性の場合、アルコールは流産に深く関係し、赤ちゃんの脳の発達を阻害することがわかっています。

その3 不要な薬品を減らす

最近では、病気の治療に早期から薬が使われます。血圧や中性脂肪の管理に経口薬品を使うのではなく、医師のアドバイスに従って体重を落としたり、運動などで薬に頼らない健康管理が重要です。補完療法を応用し、頭痛や高血圧、糖尿病の改善に努めましょう。

その4 身の回りの毒素を避ける

普段の生活から、常に健康と安全に気を配るようにしましょう。安全とされている食品も妊娠に影響する場合があるので細心の注意が必要です。



自然療法を見直そう

日本ではあまり知られていませんが、世界の医療現場では様々な「補完療法」や「自然療法」が積極的に用いられています。

整体などの自然療法は望まない副作用を減らし、妊娠力を向上させる「古くて新しい療法」として注目をあびています。

整体と妊娠中のケア

妊娠中なのに冷えている体・固いお腹

マタニティー整体をやっていて、逆子や赤ちゃんが小さめ、という方を拝見するようになって、少なからず問題を感じるが増えています。

まず、妊娠中であるのに冷たい。赤ちゃんは陽気の塊といわれます。それを体の中心に抱えていながら、冷たいというのはどういうことでしょうか？ご本人の血のめぐりが本当に悪いのだと思います。血のめぐりの悪い体をもったお腹は総じて固いです。そして、体の血のめぐりを良くしてあげると皆さん一様に「体が温かくて、楽」と言います。それが当り前の状態なのに、赤ちゃんもとたんによく動くようになります。温かいお腹に包まれて喜んでいるのでしょう。

妊娠中というのは限られた期間です。お腹が固い、体が冷えているということは「お腹が張る」「赤ちゃんが小さい」ということにつながっていきます。こういう問題が出ている人はなるべく早く、そしてこういう問題は、できれば出現する前に体の手入れをしておくのがいいかなと思います。



妊婦さんに対する治療

妊婦さんの治療は、体に無理のないということを大原則としつつ、その体に必要なことをしっかりと心がけています。

妊娠中ですので、積極的な治療の手を入れられる時期ではありません。やはり1歩引いた、無理のない、刺激の少なめの治療を心がけることは言うまでもありません。そしてそういった治療で十分効果がでてくるのも妊娠中の特徴ではないかと思います。

妊婦さんに対しての治療方針は、体の血のめぐりを良くすることが中心になります。子宮に温かくて気持ちの良い血液がいっぱいめぐるように治療をしていきます。治療を受けると、お腹がみるみる温くなり、ご本人が楽とを感じる状態になってきます。赤ちゃんも伸び伸びしてきます。

血のめぐりの良い体にすることは、赤ちゃんが充分に大きくなるために必要ですし、妊婦さんが、お母さんとなって元気に過ごしていただくために必要なことだと思っています。

妊娠中によくある症状

腰痛

お腹が大きくなるに従い腰が反りやすくなり、骨盤が前傾することで、腰痛が起こります。また、ホルモンの影響により、背骨の関節や靱帯がゆるみ、骨盤が不安定になることも原因です。

肩こり・頭痛

お腹が大きくなり、乳房が張ることで、肩が凝りやすくなります。この肩こりが原因で頭痛を引き起こすこともあります。

足のむくみ

体の水分が増え、さらにお腹が圧迫されて、下半身の血液循環が悪くなるため足がむくみやすくなります。また、同時に足もつりやすくなります。

便秘・下痢

ホルモンの影響で腸の働きが低下するため、便秘、下痢などを起こします。また、徐々に子宮が大きくなり腸を圧迫するため、便秘が悪化しやすくなります。

イライラ・ストレス

ホルモンのバランスが急激に変化する(妊娠の継続に必要な黄体ホルモンの分泌量が増える)ことが原因でイライラやストレスを感じます。

恥骨・股関節の痛み

出産が近づくと胎児が骨盤内に下がってくるため、恥骨が圧迫されて恥骨に痛みを感じます。また、出産に備えて股関節が緩んできると、股関節に痛みを感じます。

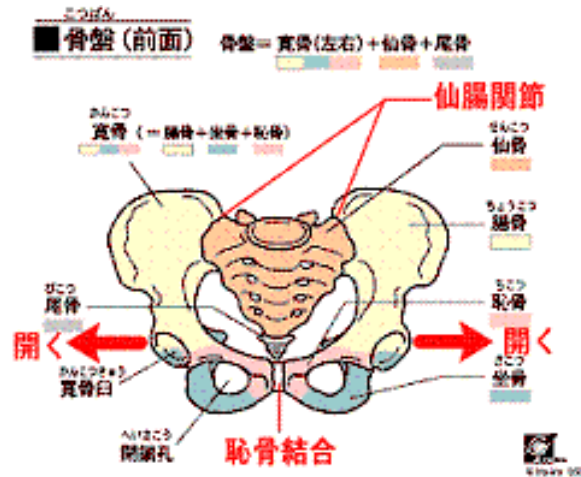


これらの症状に対し整体を利用すると、痛みを取り除いたりするだけでなく、陣痛と出産という強いストレスを受けるのにあたって、あらかじめ背骨と骨盤の構造を改善しておくことで、出産そのものに良い影響がでるようです。



整体と産後のケア

出産後は骨盤が歪んでいる



出産時の女性の体は、バラバラに近い状態になります。出産時には、赤ちゃんの通り道である産道を確認するために、骨盤の前にある恥骨が分離しますし、お尻にある仙骨という骨は後ろ側に大きくせり出します。背骨も出産時には大きく動きます。バラバラになるというのは誇張ではなく、文字通りの状態といえるのです。ですから、出産直後の女性は、満足に体を動かすことができないのです。骨盤を治さないと、どうなってしまうのでしょうか。恥骨の痛み、背中や腰の痛みといったものだけでなく、体がだるい、疲れやすいといった、産後の体の不調の原因にもなります。また、お腹が引き締まらない、お尻が大きくなった、脚が太いといった美容的な問題も、骨盤の問題から起こってしまうことなのです。



正常骨盤 (洗面器型)
骨盤横ラインが下狭まり
太ももの骨が下狭まりで
膝がくっつく。
キリット締まった小尻。



裾広がり骨盤型 (ずん胴型)
骨盤横ラインはほぼ平行
太ももの骨はほぼ平行で
膝がくっつかず 0 脚。
大きなお尻。

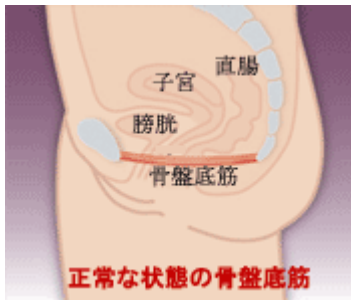
整体の産後のケアに対する治療

治療方針は、積極的に骨盤を矯正していきます。

また、血のめぐりのよい体にする事で、出産、育児の疲労回復に努めます。

産後は、骨盤底筋群が弱くなっている

産後、体の中で、意識的に修復していかなければならない筋肉が骨盤底筋群です。出産時、赤ちゃんの産道を確認するために膣が大きく広がりますが、この膣は骨盤底筋群を貫いています。赤ちゃんが通るほどの大きさまで膣を広げるのですから、骨盤底筋群も損傷してしまい、ゆるみを起こしてしまいます。そのため尿漏れなどの症状を起こしやすくなります。



正常骨盤

底面積は適当に狭い。
骨盤底筋群は良い緊張を保てる。
3つの穴(尿道・膣・肛門)は
しっかりしまる。



裾広がり骨盤

底面積は拡大している
骨盤底筋群は引き伸ばされ
よい緊張を保てない。
3つの穴(尿道・膣・肛門)はしっかり
締まらず、尿漏れ、子宮脱、痔。

骨盤底筋群のエクササイズ

1、あおむけに寝て足を肩幅くらいに開いて、膝を軽く曲げます。

2、体の力を抜いて、おへその下に意識をもつようにしながら、
肛門を5秒間締めてください。これを20回くりかえします。



ポイント

- 1、おへその下に力を入れ、持ち上げるような意識で肛門を締める。
便を切るような感覚です。
- 2、もし途中で力が抜けてしまっても、また締め直しましょう。筋肉が
ついてくると、長く続けられるようになります。
- 3、朝、昼、夕と就寝前の4回、毎日の習慣にしてください。

出産後によくある症状

骨盤のゆがみ

妊娠中にリラキシンというホルモンが分泌され、骨盤が歪みやすい状態になっています。また、出産したことで骨盤周辺の靭帯と筋肉に負担をかけ、さらに骨盤が歪みやすい状態になります。

腰痛・肩こり・頭痛

産後の育児では3キロ前後ある赤ちゃんを腕や腰で支えるため、姿勢がアンバランスになり、腰痛の原因になります。同時に肩も凝りやすくなり、肩こりから頭痛へとつながります。

手首の腱鞘炎

赤ちゃんを抱くことで、手首の腱鞘炎になる方が増えています。

便秘

出産により腸の働きが悪くなったり、妊娠中の便秘が習慣化したり、母乳に水分を取られるなどの要因で、便秘になりやすくなります。

だるさ・疲労

出産はかなりの体力を消耗します。その後の疲労回復が充分になされないとだるさや疲労感を感じます。通常、疲労物質（乳酸）は血液に運ばれて取り除かれますが、血液循環が悪いと疲労物質は残りやすくなります。

精神的ストレス

育児で睡眠不足になるなどの理由で、精神的ストレスになる方も少なくありません。

産後太りをどう防ぐ？

産後、体型がなかなか元に戻らないことで悩む人は多いものです。また、今までと同じ量しか食べていないのに、太りやすくなったという人もいるでしょう。産後太りに多いのが、出産後の体力の消耗により、消化器がよわっているために、代謝のエネルギーが不足して、食べた物をうまく利用できなくなり、下半身を中心に脂肪がついてしまう太りです。

産後太りに効果的なのは、「血のめぐりの良い体」にすることです。血のめぐりがよく、消化、吸収、排泄がきちんとできる体であれば、体の中に「よぶんなもの」がたまることもありません。特に母乳育児中なら、母乳を出すことで血がめぐりやすくなり、少しくらい多めに食べても太らないのが本来の姿ですが、血のめぐりが滞っていると、母乳の出が不安定になったり、太りやすくなったりします。

血のめぐりの良い体にしておくには、歪みのない体が必要です。



治療予約について

当院の治療は、個々に治療内容が異なり、治療時間も治療感覚も異なります。



ここ重要！

当院では、1人ひとりに理想的と判断した、治療間隔を提案しています。
早く改善したい場合は、予約提案日に来院しましょう。ご都合がつかない場合は、あなたのペースで治療日を決めていただくことも可能です。

特に、初診から3回目までは、間隔を詰めて来院されることを提案しています。



ここ重要！

なぜなら、初期治療はとても大切だからです。

飛行機が離陸する時、一番エネルギーが必要なように、今までの悪い状態から、良い状態へと上昇させるのに、とてもエネルギーが必要なのです。
上昇して飛び立つと、目的地(回復)まで飛んで行けます。

しかし途中、乱気流に巻き込まれたり、視界が悪かったりすることもあるでしょう。

でも安心してください！

私は様々な経験や訓練を積んだパイロットです。多少の到着予定日は、遅れてしまうかもしれませんが、目的地に着かない操縦はしません。
しっかりと、あなたを目的地(回復)まで送り届けます。
お任せください。

そして、、目的地に着いたらエンジン、オイル点検してくださいね。



予約のキャンセル

キャンセルは、緊急時を除いてできるだけ、前日までにご連絡くださいね。

無断キャンセル、もしくは、予約時間直前のキャンセルをされますと、

他の患者さんが、治療を受けられない状態になります。

当院は、1人ひとりに対し、責任を持って治療にあたっています。

1日の治療できる人数も限られています。

キャンセル料を頂くことはしておりませんが、無断・直前キャンセルが

続く方には、キャンセル料を頂くシステムになってしまうと共に、

他の患者さんにも、ご迷惑になりますので、ご協力お願いします。

また、予約時間に10分以上遅れますと、十分な治療ができなくなる

恐れがありますので、お早めにご連絡ください。

予約状況によっては、予約時間の変更をお願いすることもあります。

ご来院頂いた患者さんの声を紹介します！

わたしが整体院に通おうと思った目的は、骨盤を矯正することで、生理痛を軽くしたい、以前から悩んでいたO脚を治したい、なかなかうまくいかない不妊治療の結果を出したかったからです。

早速、インターネットで「おおさわ整体院」を見つけ連絡したところ、当日すぐ予約が取れたので行ってみました。院内は癒しムードで落ち着いた雰囲気、基本的に患者が私1人しかいないので、すごくリラックスできました。

すぐに施術を受け、1時間弱の時間はあっという間に終わりました。

それから週1で通うことにしました、また、ストレッチのやり方を先生から教わり寝る前に毎日やることにしました。

まず、通い始めてから、寝つきがよくなりました。また、パソコンを常使用する仕事なので肩こりがひどかったのですが、とても軽くなりました。それからO脚が徐々に治り、膝と膝が触れるようになりました。主人にも綺麗な脚になったね、って褒められました。生理痛も軽くなり、痛み止めを飲む機会が少なくなりました。

そしてついに最大の念願だった私の赤ちゃんが出来たのです！

「おおさわ整体院」に通い始めてからたったの2か月ほどで妊娠することが出来たので、先生には感謝しております。

A様 30代 女性

初めて行く所はいつでも不安ですが、先生もやさしく、室内もきれいにされていて、とても好感が持てました。長年肩こりに悩んでいましたが、施術を受ける以外にも日常生活での注意点などをアドバイスして頂き、どうすれば悪くなるのか、良くなるのか体験できたので、肩こりもだいぶよくなりました。本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いします。頑張ってください！

M様 20代 女性

夫婦でお世話になっております。おおさわ整体院に通う理由は、清潔なところと静かなBGM、水の流れる音……とても落ち着いて整体を受けられます。また、院長の穏やかな性格もいいですね。施術を受けて体が軽くなり、院から出た時の軽快さとだるさから解放された瞬間が至福のときです。

これからも妻共々よろしくお願いします。

T様 40代 男性

肩こりに悩まされてどこかいい所がないか探していたところ、おおさわ整体院さんを見つけ、お世話になってます。いつもひどくなってから何うのですが、毎回楽になりありがたいかぎりです。大澤さんも控えめな方で押しつけもなく、ていねいにやっていただいています。

Iさま 30代 女性

辛いところをジャストミートで押してくれます。強さも強すぎず、弱すぎず、
とっても気持ちいいです。リラックスしすぎて眠ってしまったことも何度かあります。
(眠ってしまったのはもったいないんだけど)もちろん、揉み返しもないので、次の日
も快調です。あまりに辛くて「誰でもいいから揉んでほしい！」という時に入った
マッサージ店で「あ〜、誰でもよくなかった……」って思いました。1度、大澤先生
の指を味わうと他のところには行けません。これからもよろしくお願いします。

S 様 20代 女性

6〜7年前から背中に鋼か鉛が入っているような私の背中。病院で検査をしても
異常なしと言われてきました。疲れがたまってくると「パリパリ、コチンコチン」と
音がしそうな位に背中が痛くなってきます。地獄の始まりです。
「そうだ！おおさわ整体院にいこう！」と大澤先生に施術していただきます。
帰りには自分の体ではない位体が軽くなって天国です。いつもありがとうございます。

N 様 50代 女性

いつもありがとうございます。腰、脚、肩、首に問題を抱えている事が多いのですが、
その時々によって一番痛いところを中心に施術していただいているので、
とても楽になっています。施術して頂いた日はぐっすり眠りにつくことができます。
遅い時間まで営業してくださっているので、仕事帰りに立ち寄ることができ、
助かっています。時間、駅の近さで選びましたが、施術中の会話の楽しさと、
説明が詳しく、家でのケアも丁寧に教えてくださるのですと通わせて頂いてます。
今後ともよろしくお願いします。

I さま 30代 女性

あんなに曲がっていた体のラインもほとんど気にならなくなり、あの耐えられない
痛みもなくなりました。本当にありがとうございます。

腰をまげて、押しても、座っていても、寝がえりをうっても、痛みを感じなく
なりました。本当に行って良かったと実感しています。

このまま出産までたどりつければ良いのですが……

産後には骨盤矯正でお願いしたいと思っています。

またお世話になるとと思いますが、どうぞよろしくお願いします。

ありがとうございました。

T 様 30代 女性

膝の痛みを抱えていたのですが、整体を受けてとても楽になりました。整体が
どのようなものがよくわからなかったのですが、説明を聞いて施術を受けました。
最初の1日は痛みがあったのですが、翌日から軽くなり痛みが抜けました。
膝の痛みといっても肩、背中、腰など整体を受けると軽くほぐれるようで、
施術してもらいながらうとうとしてしまうこともあります。終了後の膝の軽いこと。
以前のように寝返りをしても痛みで目が覚めることがなくなりよかったです。と思います。
通院の都度、その時の状態に応じてアドバイスしてくれるので良いと思います。

M 様 60代 女性

今回私は骨盤矯正ということでお世話になったわけですが…「産後、必ず骨盤が歪むため、そのままにしておくとう更年期障害でなんらかの症状を引き起こす」…という話を聞き、今のうちに治した方がいいと友人にすすめられました。さらに、下半身太りになってしまったため、「ダイエットにもなるらしい！」というその一言で整体を受けてみようと思いました。

臀部と股関節の痛みは以前からあったものでしたので、特に気にもしていなく、骨盤矯正に行った私は「何か症状は？」と言われてもピンときませんでした。先生から「徐々に痛みもよくなります」と言われても、正直半信半疑でした（ゴメンナサイ）。しかし、回数を重ねるごとに股関節の痛みはまったくなくなり、臀部の神経痛も緩和されていき、とってもびっくり！「整体ってすごい！」と思いました。ありがとうございました。また、よろしくおねがいします。

M 様 30代 女性

妊娠中は大変お世話になりました。おおさわ整体院がなければ、肩こり、腰痛など妊婦の苦痛を軽減することができなかったと思います。本当に感謝しております。

O 様 30代 女性

まず、矯正をメインにやっているのので、やっていただいた後に、体のバランスの感覚の違いを実感できました。今まで色々なマッサージや整体などに行きましたが、こんなに話をちゃんと丁寧に聞いてくれたところはなかったです。施術だけでなく、話を聞いてくださるところも良いと思いました。

K 様 20代 女性

最近目の疲れと体のバランスが気になり、なんとなく「整体」という言葉が気になっていました。マッサージよりも整体が良い！という知人の勧めで、思い切って行ってみようと思いました。

施術をしていただく前に、ただ立っているだけで2か所の歪みを発見！約40分程のたっぴりとした時間の中で、先生の優しい話し方と、眠くなる位の施術。これで冷え症も改善されるとのことで、とても満足しています。3ヶ月後には、健康で元気な体になれる！と心からしんじています。整体の良さはまず体験すること、先生の人柄にあると思います。これからが楽しみです(^-^)

Y 様 30代 女性

何回か他の整体院や指圧などを経験しましたが、痛かったり、あまり話を聞いて下さらなかったりと満足できずに1回で終わったりして今まで過ごしてきました。今回、先生にお会いして、何かホッとする気持ちで帰路につく事が出来ました。今までの治療と違い、ストレッチの方法など、私たちの立場にたってアフターケアまでしてくださり、とてもありがたかったです。

S 様 40代 女性

当院は痛みや不快症状を相手に、患者さんと戦っています！



著書プロフィール(整体師 大澤康典ができるまで)

幼稚園の頃は、プロ野球選手か仮面ライダーになる、というとても子供らしい夢をえがき、まわりの大人たちにも「そうかそうか、がんばれがんばれ、やっちゃんならなれるよ～」と労われる。

小学生の頃は、ジャッキーチェンにあこがれ、将来はアクションスターになると決意する。夕食時、「俺は、俳優になる」と家族の前で豪語し、失笑を買う。

中学生の頃は、プロレスに夢中になり、ジャイアント馬場には勝てると思っていたので、「俺はプロレスラーになる」と授業中に公言し、クラス中爆笑の渦に包まれる。

高校生の頃は、映画「トップガン」に影響を受け、「俺は、パイロットになる」と小学生に聞いた、なりたい職業ベスト3に入りそうなセリフを口外しそうになるも今までの経験を回想し、思いとどまる。

大学生の時、友達に誘われてゴルフを始め、なかなかスジがあるなどという言葉に鵜呑みにし、自分でも「俺は、才能あるかもしれない」と感ちがいをし、時が時だけに若気の至りで大学を中退し、ゴルフ場の練習生になるも、わずか3年で挫折。しっぽを巻いてのこのこと逃げ帰ってくるも、家族に温かく迎えられる。

その後就職難の中、しばらくフリーターで過ごし、人生で初めて夢も希望もない時に、偶然本屋さんで立ち読みした整体の本に運命的なものを感じ、整体の学校に入校する。

学校卒業後、見習いとして働いていた治療院で、初めて任された患者さんを、叩けばキンコン音がしそうなほど緊張して施術した後、「どうもありがとう、先生とても上手ですね。」とこの世のものとは思えないほどのほめ言葉を頂いたことに感銘し、まさに整体師は私にとって天職だと決意し、夢中で働いているうちに、気付いたら自分の治療院を開院していました。偶然整体の本を手にしたときからここまで苦節8年。あの日は男泣きにむせびました。

しかし、開院後は色々な面で思うようにいかず、軽くうつなどにもなりまして、初めの1年は心療内科に通いながら仕事をするなどの苦労もありましたが、今では縁ある患者さんに支えられて、毎日楽しく、充実した日々をおくらせてもらっています。

……というような感じで、仮面ライダーになりたかったり、プロレスラーになりたかったりしながら整体師になり、今にいたります。

大澤康典です。はじめまして。

1970年(昭和45年)6月2日生まれ、東京都出身の松戸育ち。AB型、ふたご座、独身。

好きな言葉は「ありがとう」。

座右の銘は「夢を見るのはほどほどに、でも夢を見ることを忘れちゃいけない」です。
今は、「毎日金無え、金無え、言いながら、平平凡凡と暮らす」
という壮大な夢をもっております。

私はこの仕事に誇りを持っています。
私はこの仕事大好きです。

以後、どうぞよろしく。

●ご注意ください

- 整体は医療行為ではありません。ですので診断行為はできません。おおさわ整体院では、医療法・薬事法に十分留意しています。
- 時間通りにきた人を待たせない為、予約時間に10分以上遅れた場合は、予約時間の変更をお願いすることがあります。予約時間に施術ができるよう、お時間に余裕を持ってお来院ください。
- 他の患者さんが助かる場合がありますので、予約の変更、キャンセルは必ずご連絡ください。
- 完全予約制のため、確実に来れそうな日にご予約ください。
- 駐車場でのお車の事故は、一切責任を負いません。
- お子様連れの場合は、予約時にご連絡ください。
- 他の患者さんがいる中での携帯電話など、他の方の迷惑になるような行為はやめましょう。

編集後記

今、夜中の2時半。
やっとこの小冊子の原稿を書き終えたところです。
思ったより時間がかかったね～。
途中何度もやメテしまおうかと思ったけど、その度に、
信頼して来院してくださった、患者さんの顔が浮かんでくるんです。

少しでも、治療後の不安を解消してあげたい。
何か役にたてることはないだろうかと考えていたときに、
この冊子を考えついたのです。
やっとできました！

大澤 康典

発行履歴 初版 平成20年 12月10日
「知って得する！ 整体治療後の常識、非常識」
発行元 健康生活応援委員会 おおさわ整体院内
著書:大澤康典
定価 1,000円

〒270-0163 千葉県流山市南流山1-7-6-202 ■おおさわ整体院■



24時間メール相談受付



携帯:osawaseitai@ezweb.ne.jp

pc:osawaseitaiin@yahoo.co.jp

来院後のご意見感想、相談を
どしどしお送りください。

この冊子を読んだ感想も聞きた～い！！

*メールによる施術予約も受け付けています。その場合は、
携帯メールアドレスをお願いします。

注:当日の予約・キャンセルはお電話にてお願いします。

お気軽にご連絡ください！！

TEL/FAX:04-7159-8422

HP <http://www.sawaseitai.com>

モバイルHP <http://osawaseitai.biz>→

