



ベーシック

第1 教程

①基礎

合同会社 Linkage

## 内容

1 治療家としての5つの心構え.....	2
1-1 情熱は技術を超える.....	2
1-2 白衣を着たら先生です。.....	2
1-3 謝れる治療家でいてください。.....	3
1-4 心の上に知識があり、技術がある。.....	3
1-5 努力は嘘をつかない.....	4
2 Linkage10カ条.....	5
4 技術を習得する上での大切なマインドセット.....	16
5 構造医学の特徴.....	19
5-1 施術はどんな結果を目指せば良いか？.....	19
5-2 生理とは何か？.....	20
5-3 構造障害と機能障害.....	20
6 アイシング.....	21
6-1 生理的局所冷却法.....	21
6-2 水の特性.....	22
6-3 アイシングを実行する上での注意.....	25
6-4 生理的局所冷却療法による治療期間.....	26
7 生体潤滑理論(バイオトライボロジー).....	27
7-1 レオロテクニックとは.....	28
8 骨盤のゆがみパターン.....	28
8-1 AS(非荷重性離開).....	29
8-2 PI-t(外傷性角加速度損傷).....	30
9 最後に.....	31

# 1 治療家としての5つの心構え

## 1-1 情熱は技術を超える

治せるロジックが分かって、その噂を聞いてもっと重症な人が来ます。そこでまた悩み、学んでいきます。治療家はそうやって悩み、学んで磨き続ける仕事であり、それを続けるには**情熱**や**想いが欠かせません**。

1人1人と向き合う。

治療家としての熱量をしっかりと伝えて表現していくことが、ときに技術を超えるんです。

あなたの情熱はなんですか？

治療は時間軸が切り取られたものだけでは見れない。経過を追う、あるがまま、ありのままを認識する。長い時間を見ても気付かなければ、それは真面目に診ていませんよ。

患者さんの苦勞に思いを馳せて、想いを込めて治療をしていきましょう。

## 1-2 白衣を着たら先生です。

患者さんの前ではベテランだろうと、新人だろうと、学生だろうと関係ありません。知識も、技術も、人柄も予想を上回らなければ失望されるだけです。

患者さんの前でどんな状態でいたいかな？

患者さんを連れてきた家族の前でどんな先生でいたいかな？

自分の理想とする治療家を表現し、患者さんの信頼を得てください。自信が無いなんて患者さんにとって関係ない。

自信を持てるだけの練習をして、勉強をしておくのが**最低限の礼儀**です。礼儀礼節も無いのに患者さんの前に立つのは失礼。

白衣を着たら貴方は患者さんにとって、人生のかかりつけ医です。

### 1-3謝れる治療家でいてください。

知らない病名、聞かない症状を知ったかぶりをしても意味はありません。  
思ってもいない言葉かけ、嘘偽りで過ごす時間は自分自身のことを信じられなくなり、嫌いになっていく第一歩です。

分からないことが恥ずかしいのではなく、  
**分からないことをそのまま放置してしまうのが恥ずべき行動です。**  
ごめんの一言で切り替えて、謝れる自分に自信を持ちましょう。

これは予定通り改善しなかった症例でも同じです。  
経過中に悪化したらどうしますか？  
初診より痛みが強くなったら？

こんな不安になる場面も少なからず治療家は経験するはずです。  
この時に誰を守る言葉が出るのか？  
**困難な場面でこそ、その人の人間性が試されます。**

良くならない方に対して、今は分からないのは仕方がない。だけど努力はしましょう。

「先生」は万能でも完璧でもない。ただの専門家です。  
**信頼できる専門家として、まずは自分への嘘をつかないこと。**

### 1-4心の上に知識があり、技術がある。

構造医学は素晴らしい技術や知識ですが、それが全てというわけではなく、あくまで治療の土台に過ぎません。

**私たちは症状ではなく、人を見て治療しています。**  
構造医学に振り回されるのではなく、**構造医学が活きる使い方を意識していきましょう。**

知識も技術も扱うのは人であり、心の未熟さは精度の低さにつながります。  
**自分を知り、相手を知ることが治療を始める第一歩です。**

テンションではなくモチベーションで治療に入れるのが一人前。  
自分が何にいら立ち、何に不満を感じ、何に嬉しさや楽しさを感じるのかを知ってください。  
まずは自分を知りましょう。

## 1-5 努力は嘘をつかない

治療家は技術職です。

手技も、知識も、人間力も全て自分の努力で身に付けて、磨き上げていくもので、凡人が天才に勝つ方法は**継続と情熱**です。

努力する方向性さえ間違えなければ、必ずあなたは治療家として一流になれるし、**患者さんにとっての人生のかかりつけ医として力になれるはず**です。

人は意識だけでは変わりません。

何を考えてどんな行動をしたのか、どれぐらいの量をこなしたのか。それを振り返る日々で成長を実感できます。

治療家として手技も、知識も、人間力も貪欲に磨き上げてください。  
努力は嘘をつきません。

### 醫の原点

私たちは手技療法を通じて何がしたいのか？

技術の応酬をしたいわけでも、金稼ぎの道具にしたいわけでもありません。

# 醫 爰 巫

私たちは「医」の漢字の成り立ちを大切に、患者さんと向き合う先生になることを目指します。

医は、矢を閉じ込めている箱の一角が抜けて、矢の方向を定めているということ。技術。

爰は、杖で指し示す方向性を意味する。考え方。

巫は、巫女が声を上げて神を呼ぶ招魂のことで、祈りや想いを込める意味。想い。

### 医術は人を救い、医道は天下を救う。

私たちは患者さんの活気ある幸せを取り戻すために、人生のかかりつけ医としての矜持と倫理観を持って仕事をします。

## 理念

患者様一人一人と正面から向き合い、  
歩ける力を取り戻し、いつまでも瑞々しく健康的で  
いられるお手伝いをしていきます。

患者様が笑顔で幸せな日々を過ごせるよう、  
人生のかかりつけ医として、

活気ある幸せな社会をつくる。

そんな幸せあふれる院を創造していく。  
これが私たちの企業理念です。

おの整骨院

## 2-1. 主体変容

人を変えることはできず  
自分が変わらなければ何も変わらない

問題が起こっても、患者さんや仲間、経営者の責任にするのではなく、  
**自分自身がこの状況を打開するには何ができるのか？**  
と考えていく姿勢がとても重要。

何事も常に自分自身の課題として捉えていくことができるかが  
人を束ねるのではなく、人が集まってくる人になっていける考え方です。

The Work:「もしやり直せるなら、今度はどんな方法をとろうか？」

これを对患者さん、対スタッフで考えてみる

### 【具体的な行動】

「自分も何かできたのではないか」  
という、自分自身との対話が大切です。

「もしやり直せるなら、今度はこんな方法をとってみよう」という、  
自分に矢印を向けた考え方をし、  
自分の行動を少し変えてみると、次からの結果は必ず違ってくるものです。

主体変容を遂げるために大切なことは「気付く」ことです。  
何に気付くのか、それは「自分に気付く」ことです。

矢印を自分自身に向けるということ。  
矢印を外に向けてばかりでは、他者を変えようと、自分以外に目が行きます。

主体変容は、自分自身に向き合いますから、  
非常に辛くて、しんどい修行のような作業でもあります。

しかしながら、必ず人としての成長を促します。  
その繰り返しが、結果として、物心ともに豊かな人生へと導かれるのです。

## 2-2. 上下関係ではなく、人には役割がある

仲間は上下関係ではありません。

もちろん、入社時期、経験年数や年齢があつて先輩や後輩は存在しますが、偉そうにする・へりくだる関係性は必要ありません。

人には色々な役割が存在します。

患者さんの前では先生、お子さんの前ではお父さん・お母さん、親の前では子供、同級生の前では友達と言うように、人にはそれぞれの場面で色々な立場(役割)が存在しますが、その役割を除けば人対人は平等です。

先輩スタッフさんは、教えられる環境に感謝し、後輩スタッフさんは教えて頂ける環境に感謝し、お互い尊敬の気持ちを持って接していきましょう。

The Work:「症状で困っている患者さんってどんな気持ちだろう？」

「その患者さんに向き合っている先生 or 受付さんはどんな気持ちだろう？」

フラットな横の関係を作るには、

「自分と相手の立場を入れ替えたら、自分も相手と同じような行動をしてしまうんじゃないか？」と自分に問いかける。

これは相手を敬う行為になる。

同時に、相手のことを知らないんだということに気づく。

相手の立場に立つことは、言葉ほど簡単なものではありません。

まずは相手のことを知ることに意識をもつと、徐々に人それぞれの考えがあることを知れます。



## 2-3. 否定をしない生き方、多様性を受け入れる

相手の言動や考え方が自分と大きく違う時に、それを否定的に捉えることは相手との人間関係を良好にする上での大きな障害になる。

→対患者さん、対スタッフ。

全て対人であり、生きることは対人関係に尽きる。

否定的な捉え方をした瞬間、自分の考え方の枠を広げたり、新たな知識を得て人間として成長する機会を自ら捨て去ることになる。

もちろん、

ルールを守らないスタッフ

社会的に反した行動をする仲間

に対してはしっかり注意していきます。

ただ、仲間や患者さんが持っている価値観や考え方が、自分とは違う価値観や考え方であっても、最初から否定するのではなく、なぜこのような発言や行動をしたのだろうか？と、その人の発言や行動の背景をまずはしっかりと考えていくことで、人の価値観を否定しない人間になることができます。

### The Work:「スタッフに貴方の良いところを指摘してもらってください」

この時について「いや、でも、だって・・・」という言葉が出ると、貴方の良いと思った相手の考え(価値基準)を否定することになります。

日本人は謙虚が美德である一方で、それが過ぎて自己否定や卑屈さにつながってしまう。

松下幸之助の「素直な心の内容十か条」の一つに、「すべてに学ぶ心」があります。素直な心というものは、すべてに対して学ぶ心で接し、そこから何らかの教えを得ようとする謙虚さをもった心。

素直な心がない場合には、人のことばに耳を傾けようとしなくなり、その結果、衆知(多くの人の知恵)が集まらないようになる。

人が大切にしていることを大切にできる。

これが信頼関係の基本。

褒める、叱るは承認関係、信頼関係の上こそ成り立つ。

## 2-4. 決して人の悪口を陰で言わないこと

仲間や患者さん、会社の悪口は陰で言わないこと。  
だからといって、嫌な気持ちをグッとこらえるのがベストではありません。

もし、悪口を言ってしまいそうな時があれば、

なぜそのような嫌な気持ちになっているのか？

自分自身、本当はどうしていきたいのか？

など目的を明確にして、先輩スタッフに相談するよう心掛けて下さい。

陰での悪口は言った方も、言われた方も、聞いた方も良い気持ちにはなりません。

**The Work:「あの時の対応は、私は良い気持ちになれなかった。そんな場面はありましたか？」**

私たちは悪口を全く言わないことが、正しいとは思っていません。

相手の価値観を否定する

人格を攻撃する

人をおとしめる

といったものではなく、その人なりの視点や考え方から出てきた「健全な批判」「私だったらこう感じてしまうよ」というのが正しい悪口です。

私たちは仲良しグループではなく、  
患者さんが笑顔で幸せな毎日を取り戻すためのチームです。

信念に基づく、健全な批判はチームの成長に欠かせません。  
もちろん言い方に注意し、発言に責任を持って、相手の価値観を尊重していきましょう。

職場が安心安全の場を保てるよう心掛けて働いていきましょう。

**【相談を受けた先輩スタッフさん】**

しっかりと一度話を聞き入れ、感情的にならず親身になって聞く姿勢を取りましょう。

感情は止められないが、行動は止められる by 小野

と思って聞き入れ、課題は分離して背負わないこと。

## 2-5. できるとしたら、やれるといたらで考える

現場で働いていると、新しい課題や問題は必ず起きます。

そんな時に

『できない』『やりたくない』と考えるのではなく

『できるとしたら』『やれるといたら』どうしたらできるだろうか？

という考え方や、話し合いをしていくことが、とてもとても重要です。

The Work:「昨日や今日で、もっとこうの方がいいんじゃないか？ということはありませんか？」

私たちは

保険ではなく自費治療をする。

爪や AGA の治療をする。

1人ではなく、スタッフと一緒に治療に臨む

運動指導や栄養指導をする。

これら全て、現状の課題や患者さん悩みにもっと応えられるように、試行錯誤の中でチャレンジしてきた今の結果です。

目新しいことにチャレンジすることも素晴らしいし、現状をより良くすることも同じくらい素晴らしいことです。

車、飛行機、新幹線なども昔の人が『できるとしたら』『やれるといたら』という考えのもと発明されていきました。

必ず自分自身はできる。

チームなら必ずできる。

という考え方のもとチャレンジしていきましょう。

## 2-6. 人と接する時は目的論で考える

日本人は特に『改善力』が素晴らしいと世界からも言われています。  
9つのパーツでできている掃除機が故障した場合、どこが壊れているのか(原因)を瞬時に見極め、パーツを直すか取り替えて、また掃除機が使えるようにします。

これを人に例えると、  
8つ魅力があるにも関わらず1つの嫌な面が見えてきたら、  
そこを変えようとしたり、その人を嫌いになってしまったりします。

この原因論は問題の改善、予防などに長けた考えです。  
その一方で良いところを見つける、長所を伸ばす視点に向いていません。

私たちは原因論を一度横に置いて、目的論で人との信頼関係を築いていきたいです。

**The Work:「スタッフの良い行動、考えがあったらそれを指摘してあげましょう」  
「患者さんの変化や出来ているところ、良いところを伝えてあげましょう」**

私たちは、人には必ず良いところがあると思っています。

スタッフの良いところに気づき、  
患者さんの出来ているところに目を向ける

相手にこういった言葉かけができると、自信を持てるようになり、意欲が湧いてきます。

決して嫌な面だけを見るのではなく、  
その人の良いところや、素敵な部分をしっかりと見ていき、どうすればその人と目的に向かって一緒に関係を構築していけるのかを考えていくことが重要です。

言葉かけは“慣れ”です。

最初は直接言葉にしなくても「名前を呼ぶ」「挨拶をする」「笑顔で話す」「目を見る」などの具体的な行動でも伝わります。

服装を褒めるなど普段とは違う異変に気づいてあげることも存在承認になります。  
相手に興味関心を持ち、良いところ探しは信頼関係の根幹です。

## 2-7. 頼まれごとは試されごと

例えば、お水を買ってきて欲しいと頼まれた時

歩いて買いに行くのか、走って買いに行くのか、頼んできた人の好きなお水が売ってあるところに買いに行くのか。

ただお水を買うだけでも違う行動が生まれます。

頼まれたことを全力で取り組むことにより、

相手からの信頼を得ることに繋がりますし、必ず巡り巡ってその取り組みはあなたに返ってきます。(返報性の法則)

仕事を頼むとき、

頼んだ側は面倒くさいから頼むなんてことはしませんし、してはいけない。

会計をお願いするから、次の患者さんにフルコミットできたり、今日中に仕上げる仕事に臨むことができる。

この時に会計をお願いするのも「この人ならできる」という、信頼できると思って頼んでいます。

だからこそ、「頼まれごとは自分が試されている」と思い取組めると、あなたの大きな成長に繋がります。

### The Work:「頼まれごとを押し付けられていると感じたことはありましたか？」

頼んだ側は「押し付けたつもりじゃないのに・・・。」と思う人もいるでしょう。

それは頼む理由、配慮、相手との人間関係構築が足りていないのかもしれない。

頼むことは決して悪ではありません。

相手の意見に耳を傾け、考え方を尊重し、意思疎通を日頃からしておくことが頼んだ時に「分かりました！」の一言で進むはずです。

頼む側も、頼まれる側も考え方ひとつです。

## 2-8. 自分を認めてあげる

人は自分を認めることができ、初めて他人を認めることができるようになります。

謙虚、謙遜は日本人の美德だと思いますし、素晴らしいことです。

しかし、それが他人との比較で起こると、自分を貶めることにつながりかねません。

他人との比較ではなく、

**過去の自分と比較して成長できる**ことを感じられるようになると自己否定でも、自己肯定でもなく、自己受容感が高まってきます。

自己受容がベクトルゼロであり、

そこからじゃないと自己肯定感は養われません。

### The Work:「昨日や今日あった楽しかったこと、ポジティブな出来事を3つ書く」

時に人との競争も大事ですが、常に過去の自分より成長しているかを考えながら、日々の行動に取り組んでいきましょう。

楽しい時の自分もいれば、楽しくない時の自分もいます。

頑張っていない時の自分もいれば、頑張れている時の自分もいます。

その場の感情に一喜一憂するのではなく、

「どうしてそう思ったのか？」

「本当はどうしていきたいのか？」

と常に目的を忘れずに物事に取り組む姿勢が、

自分を否定せず自分自身を認めていくことに繋がっていきます。

## 2-9. 感謝ができる、謝れる、心を伝えられる人になる

人は一人で生きることはできず、人の幸せには必ず人がいて、自力だけでは成し得ない多くの課題に向き合っています。

仲間がいてくれて、受付さんがいてくれて、親や家族がいてくれて今の自分がある。

何事にも感謝をし、自分にとって良いことも、自分にとって都合の悪いことでも。常に感謝を忘れず、生きているのではなく、生かされていることを感じて生活や仕事をしていきましょう。

そしてその気持ちをちょっとでも良いから相手に伝えましょう。

### The Work:「スタッフに、患者さんに、家族に感謝の言葉を伝えてください」

人間関係を構築する上で重要なのが「勇気づけ」です。

勇気づけは「困難を克服する力をあたえること」と言われていますが、特に効果的な方法が「ありがとう」と感謝を伝えることです。

患者さんに対して

「歩いてくれてありがとうございました。」

「歩こうと思ってくれてありがとうございました。」

「ほめる」「偉いね」には上下関係があり、人として対等に向き合っていない。

慣れないうちは「ありがとう」と伝えるだけで良いでしょう。

次はありがとうと思った理由を添えてあげてください。

あなたの感謝の気持ちセンサーを過敏にすれば、きっと職場には感謝の輪が広がります。

患者さんに感謝される院にしていきたい。

そう思えばこそ、私たちから感謝の言葉かけをしていきましょう。

## 2-10. 自分との約束を守る

自分が決めた約束を守れない人は、人を信頼できなくなってしまう。

人は自分が決めた約束を守れなかったことを自分のせいにしたくないのでその事実を人に転換していきます。

そのような人は、

『人は信頼できない』

『人は信用できない』

と言い、人の欠点や悪口を言う傾向が強くなります。

しかし、自分が決めた約束を守れる人は

人を信頼し、人を信じられるようになり、

自分自身を認められるようになり、自己承認や自己肯定感が高まります。

**The Work:「いま、自分との約束をしているものはありますか？」**

無理難題な自分との約束は最初からしなくてもいいので

小さなことでも自分が決めた約束は必ず守るように努力していきましょう。

毎日20分勉強をする。毎日20分運動をする。毎朝6時に起きるなどなど。

ちょっとした自信が自分を信じられるようになり、人を信頼できるようになります。

以上の考え方を意識し行動、発言をしていくことで

職場環境を良くし、あなたの働きやすい職場へと繋がります。

あなたの人生が弊社で働くことで、

素敵な人生になるよう会社としてもあなたをサポートしていきます。

合同会社 Linkage



## 4 技術を習得する上での大切なマインドセット

### ① 良い環境の中で過ごす

「朱に交われば赤くなる」という格言が示す通り、人は環境次第でいくらでも変わることができます。そのため切磋琢磨できる、質の高い環境下に身を置くように意識しましょう。

### ② INOAの法則

情報の入力 (IN)・出力 (OUT)・行動 (Action) の流れで行うことが効率的に自分を高める方法。本や講義で知識情報を入力し、ワークや練習で情報を発露させて入出力しやすい構造経路を作っていく。その繰り返す仕組みづくりや、出力した結果として次にどうつなげるかを行動していく。

### ③ 日々の習慣を変える

環境や INOA の法則で一時的にマインドを上げても、日々意識することを変えていかないと人の本質は変わらない。肉体的習慣・精神的習慣の変化をどのように与えていくか、それに伴うネバータスクをどう管理して処理していくのかがマインドセットの秘訣。

※主なブレインワーク

どういう先生になりたいか？カッコイイか？頼りになるか？  
自分にとって頼りになる人は？その理由は？

技術

知識

思考・マインド

テクニックやスキルより、本当に大切なことはマインド（心・精神）です。この揺るがないマインドを備えることが、人からの信頼を得て**時代の流れに関わらず屹立した治療家になる礎となります**。逆に「働くこと＝お金」だと勘違いしたままの先生では、この先とても苦しい道を歩むことに間違いなしです。

私たちの仕事は

- ・困った人を助ける
- ・人を喜ばせる
- ・人を笑顔にする

このシンプル過ぎることができていれば間違いなく信頼が得られます。

これを「仕事だから」ではなく、日常生活でも自然にできる人がいます。困った人を見ると体が自然に反応して助けてあげられる。

自分がサービスを受ける側であってもどうすれば店員さんが気持ちよく接客できるか考えて自然に相手のことを思いやれる。

勉強会などで遠くに行った時は患者さんやスタッフや家族の喜ぶ笑顔を想像しながら  
どんなお土産を買って帰ったら喜ぶだろうと自然に考えられる。  
このマニュアルを作った小野も、まだまだ出来ているとは思えません。

だからこそ自然に体と頭が動くようにトレーニングしています。

外食しても店員さんの接客がよかったら「接客のお仕事すごく向いてますね。」とか、  
いいと思ったら口に出して褒める。思うだけじゃ足りない。

テーブルは片付けやすいようにして帰る。

美味しかったです。

ご馳走さまでした。

ありがとうございました。

と必ず挨拶をして帰る。

ホテルに泊まっても整えてから出る。家族に対しても、受付さんや施術スタッフに対しても、  
こんなことしたら喜んでくれるかな？もっとうすれば笑顔が増えるかな？  
って、そういった習慣の積み重ねが人格形成に関わり、治療家へと至るのです。

これからの時代は物質的な価値に重きを置く人の時代ではなく、**精神的な価値に重きを置いて大切に  
する人たちが多くなる**。そんな時代に向けて、どちらに重きを置いた治療家になっていきたいかは  
一目瞭然です。

常に関わる人をどうしたら笑顔にできる？か

どうすれば喜ばせられるか？

困っている人がいたら自分が役に立てることは何かないか？

そんな当たり前のことを当たり前に意識しながら毎日を送れるように、  
そしてこのことが遠回りのようで一番の近道だと信じて私は努力していきます。

マザーテレサの考え方として【与えれば生まれ 求めれば失う】があります。

この言葉の通り、まずは与え続けることのできる自分に成長して、与えることで色々なものを生みだして地域や社会をより良いものに変えていければ最高です。

その大きな一歩を踏み出すために大切なのが、自分を知るという事です。

スタッフカルテ（ 年 月）

名前	
生年月日 (バースデーサイエンス)	
大切にしている人・物・事	
欲しいもの	
成長意欲・向上心	
今後の生活設計	
叶えたい夢	
日常の過ごし方	
どのような人 治療家になりたいか	
会社でどのようなポジション になりたいか	

(この内容を6ヶ月ごとに聞いていく)

※共有前提

## 5 構造医学の特徴

構造医学には特徴として『そもそも論』(演繹論)という考え方がある。  
例えば腰に対して前屈痛又は後屈痛があるのはそもそもどうしてか？  
表面的な痛みではなく、どのような原因で、結果どうなって今の状態なのか？

腰が痛いで一括りにして治療法も同じでは全く意味が無く、逆に有害ですらあります。  
前屈痛と後屈痛では処置の差があるのだろうか？  
そしてその違いなぜなのか？  
その発生メカニズムは何なのか？

これらに対して個別に処置を行うが、  
それが分からなくても理解する事が診察・診断ということになります。

偶発的に起こしたのか？  
起こるべくして起きたのか？

前者も状況によっては有り得えますが、ほとんどが後者の起こるべくして起きている。これはスポーツ外傷にも当てはめて考える事が出来ます。

このように問題意識に対して『そもそも論』の思考を持ち続ける事で対応できる疾患が増え、これが結果として治療家としての専門性を高めることにつながります。

### 5-1 施術はどんな結果を目指せば良いか？

施術家と患者さんが一緒になって、メディアや既存の医療を使い、患者さん一人の力では解決できない困難に対し、正しい努力を重ねていくことで「施術者の提示した明確なゴールにたどり着けるんだという勇気づけ」のもと、本来その人の持つ自然な生きていくために必要な力『生理』に近づけていこうとしていくこと。

あなたは一人じゃない  
→道を示す  
→勇気づけを欠かさない  
→若き日の生理を思い出してもらおう  
→一步一步、生理へと導く。

※リピートするには未来を見せること。痛みをランドマークにしない。  
私たちは歩く力の回復がランドマークになる。

## 5-2 生理とは何か？

生物体が活着しているために起こる様々な体の現象や、生きていくための体の機能。呼吸、消化、排泄、血液循環、体温調節、代謝などの働き。または、その仕組み。地球の重力下で暮らす際、環境と年月が人の個体差を生む。

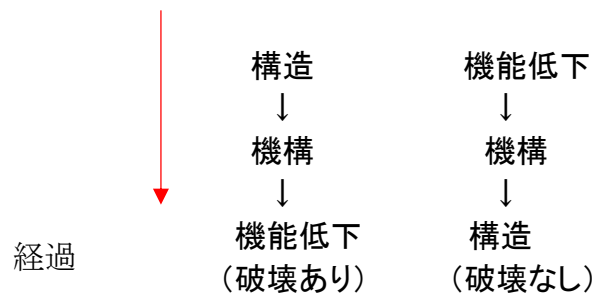
例) ケガをした時などの腫れを早く取るには、以下の2つしかない。

- ① 血流を一気に良くする
- ② 熱を取っていく(氷で冷やす)

## 5-3 構造障碍と機能障碍

微細でも構造が壊れているもの→PI-t(構造障碍)

機能低下で構造は壊れていない→AS (機能障碍)



## 6 アイシング

### 6-1 生理的局所冷却法

#### (1) 何故冷やすのか

そもそも人（患部）を冷やすのは治す為に行います。  
もっとよく理解するには冷やす側と冷やされる側を知る事から始まります。  
人は恒温動物であるために  $37^{\circ}\text{C}$  ( $\pm 1^{\circ}\text{C}$ ) を保つように身体は構成されており、上限は  $42^{\circ}\text{C}$  で活動が停止してしまい、更に  $44^{\circ}\text{C}$  を越えると細胞が凝固壊死してしまう。これは身体の主成分が熱に弱い水を含む細胞タンパクで構成されている為です。  
逆に体温の下限はハイポターミアという管理下での全身冷却で  $25^{\circ}\text{C}$  の状態では 30 分までしか生命を保つ事はできません。

つまり人は設定された体温 ( $37^{\circ}\text{C}$ ) からの逸脱に対して脆弱で、常に体温調節を強いられる日常生活を過ごす事となります。  
体温上昇を避ける方法として発汗蒸泄や呼気によって水蒸気を外界に排出して体温を一定に保ちます。  
この事から  $37^{\circ}\text{C}$  の温度の範疇を超えないように熱をコントロールします。

#### 熱産生（産熱）機構

放射  
伝導と対流  
蒸発  
発汗  
皮ふ血管の拡張

#### 熱産生（産熱）機構

基礎代謝量  
筋収縮による産熱  
特異動的作用  
非ふるえ産熱  
ホルモンの作用  
放熱の防止

いわゆる『膝の水腫』ですが、こちらは膝関節に炎症が起これその炎症熱を取り除く為に膝に水を溜めて水冷作用を起こしているのです。

人の組成は 60% の水、タンパク、塩で構成されます。  
中でも水は塩分が溶け込んでおり、その特性上で溶媒能が高く栄養を溶かして体内に溜め込むことができます。  
水はイオン化するための溶媒作用も強いのが特徴（+1 は -1 と反応）で、再現性が高い。

## 6-2 水の特性

### (1) 比熱量が高い

比熱容量が高く、水は熱をコントロールする力も非常に高い。

大きい水は温まりにくく、冷めにくい。

ただ水分子は凍結すると体積膨張するため、人の体は凍傷、霜焼けを起こしてしまう。

つまり、0℃まで冷やしてはならない。

比熱とは、1kg の物質の温度を 1K (=1℃) 上げるのに必要な熱量のことです。...

### (2) 気化熱も高い

気化熱は高く、気化するためには周辺のエネルギーを奪いながら蒸発する。

水蒸気はその意味では温めるように見えるが、熱エネルギーを相当に奪う意味がある。

### (3) 表面張力も強い

非常に強く、この力が強いために本来 60% の水で構成される人の体の形を維持できている。

細胞内液、細胞外液は微細管によって体の中をグルグルと駆け回る。

中枢が太く、末梢が細くなる。外界の影響を受けにくいのは中心にあるが、受けやすいのは外界に近い外側にある。

つまり血管でいうところの静脈は筋の影響を受ける構造で、動脈が表層にあるのは細くなっているからで、これは外部の影響を受けやすい。大血管は全て体の中心に近いところにある。

#### (4) 温熱と冷却によって血管内はどうなるのか

	通常	温熱	冷却
管径	ノーマル	太い（膨張）	細い（毛細管現象が強くなる）
管内圧力（抵抗）	ノーマル	上昇	低下
流速	ノーマル	低下	上昇（血管径が細い）
流量	ノーマル	減少	上昇

これは温熱刺激により分子運動が乱雑に発生し、規則がなくなる。

ブラウン運動は温めることによって細胞や分子間での摩擦が多くなり、熱エネルギーが更に多くなる。

\*よくサーモグラフィーを人の体内温度測定や血流状態の指標として使われるが、これは全くの誤解。

この測定器は人から出る熱線を検知し、体表図に色調を与える事で温度分布を表記しているが、元々熱線は人が体にある過剰な熱を外界に放熱をしているさまであるため、血流は一切関係が無い。

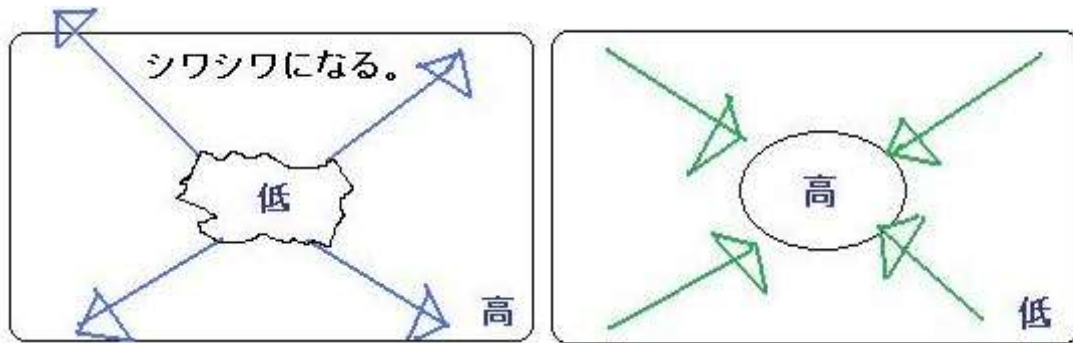


### (5) 細胞の代謝

血管と細胞は浸透圧で栄養交換している。

浸透圧は低い方から高い方へ物質が流れる仕組みで、温めた際には細胞の内部圧力が高くなり、血管から水分が流失して萎んでしまう。

冷やした際には低張化して水が流入する。



血管と細胞の温度は一定の方が良い。

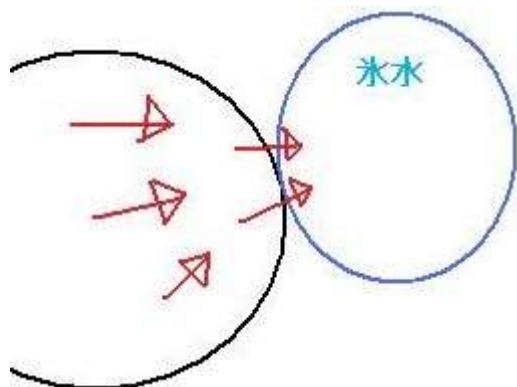
温めると血管と細胞は一定となり等張化する。高い温度下だが代謝は早くなる。

しかし炎症も波及効果が高くなるため、より悪化させてしまう。

逆に冷やした場合は血管と細胞のやりとりは正常におこなわれ、代謝は遅くなる。



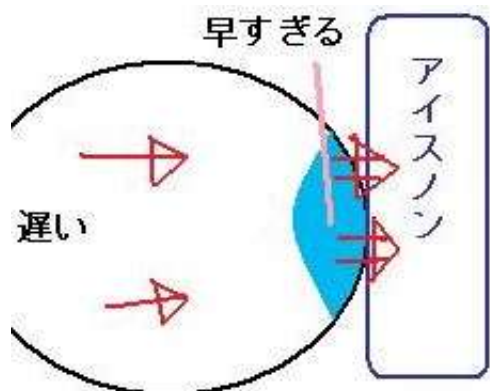
### 6-3アイシングを実行する上での注意



氷水を使用した場合、**摂氏0度**を保ちながら溶けていく。

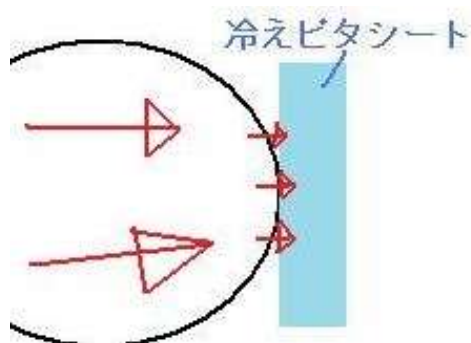
人体の持つ冷却スピードで熱を奪ってくれるのが氷であるため、凍傷を起こす危険性が無く、安心して効率良く熱を奪う。

冷凍庫から出したばかりの氷は霜がついており、その温度は $-15 \sim -16^{\circ}\text{C}$ という負のエネルギーが強いため、**必ず水で霜を洗い流さなくては**いけない。



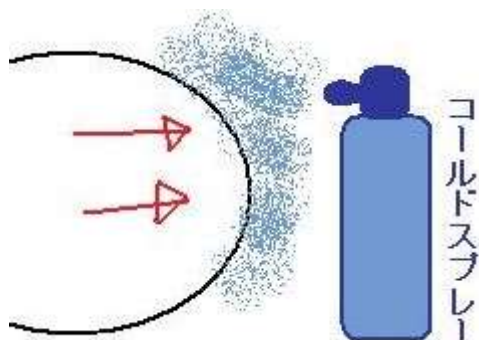
氷と違ってアイスノンは化学物質で出来ているため、アイスノン自体が $-16^{\circ}\text{C}$ 以下という高容量の冷却になる。

それは早く冷えすぎる事を意味し、凍瘡を起こす可能性が高く、危険。



アイスノンとは逆に低容量の冷却媒体で、炎症部位との体積比が違いすぎる為に吸熱量は少ない。

逆に貼り続ける事で皮膚呼吸を遮断し、表層に鬱熱を生じてしまい逆効果となる。



スプレータイプは密度が無い為に表面の皮膚を僅かに冷えたと感じさせる程度で冷却媒体としては不向き。

瞬間冷却は $-270^{\circ}\text{C}$ にまで達するので汗が結露を起こし、すぐ凍瘡を引き起こす危険すらある。

今は製氷機の存在により氷を簡単に作り出すことは可能であるが、製氷機の無い昔は蒸しタオルで冷却を行っていました。

蒸しタオルが出す大量の水蒸気により結果として周囲の熱を奪っている冷却療法となっていた。

昔は熱を奪う事の意味を理解している施術者はいたが、蒸しタオルの使用が温熱療法と勘違いされてしまった為に今日に至ると考えられます。

現在行われている温熱療法は正式には『温熱刺激沈痛法』であり、あくまで温める事により痛覚閾値を上昇させて刺激に対して鈍くしているに過ぎない。

体には熱のコントロールが必要で、疾病を持つ人はその熱調節機構が機能していない事が多いため、除熱機能が回復するまでは十分に冷却をする。

### ※冷却と冷えの違い

損傷部位は $3.9^{\circ}\text{C}$  ( $\pm 1$ ) になっているため、冷却は局所に行う。

これは熱調節機序が上手くいっていない状態である。

冷えは全身の体温が低下している状態であるために冷却とは根本的に違います。

## 6-4 生理的局所冷却療法による治療期間

発症 48~72 時間	炎症が治まる 4 日~11 日	治癒 3 週間
激炎症期	急性期	回復期
ひたすらアイシング 風呂禁止 腰痛は晒固定	痛みはあるが動ける	細胞が修復し始める

※骨折などの支持性に問題が無ければ、処置をしなくてもアイシングで上記の期間で治癒する。

## 7 生体潤滑理論 (バイオトライボロジー)

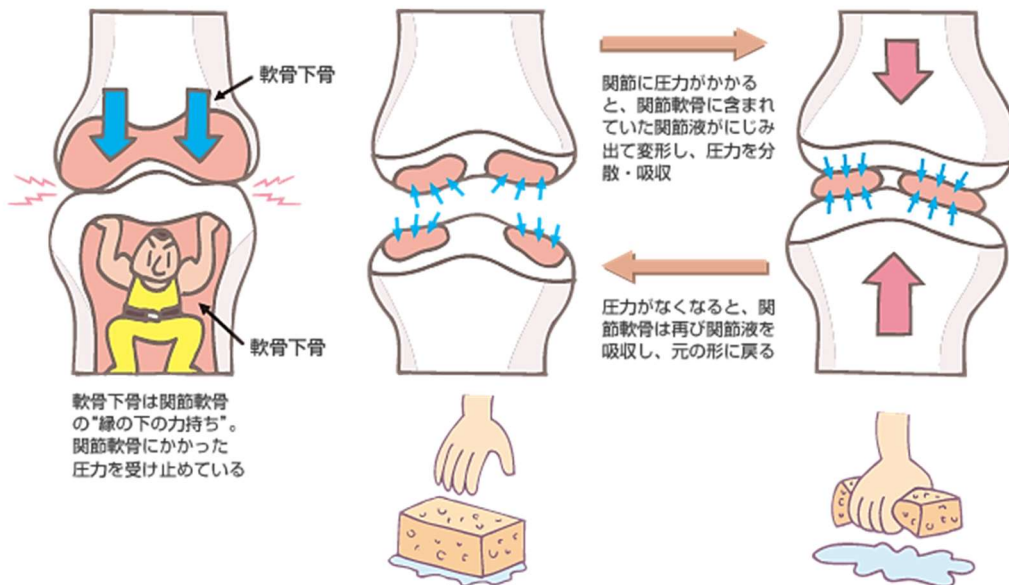
体のゆがみを「ズレ (サブラクセーション)」で診るカイロプラクティックや、筋肉や筋膜の緊張で診るマッサージなどがあります。当院では生体潤滑理論 (バイオトライボロジー) に基づいて、動作の最初に働く関節運動の改善を行います。

### ※まずはザックリと理解する

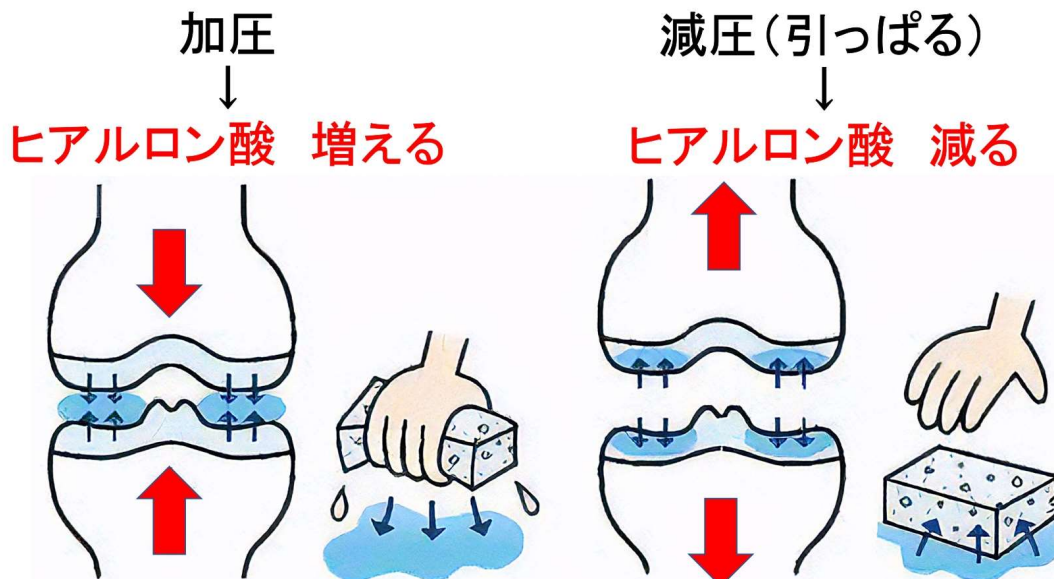
膝関節を例にとると、

膝に圧をかけると関節内部で「潤滑」が行われ、グルコサミン (ヒアルロン酸やコンドロイチンなど) に代表される関節液が、潤滑剤として機能する。これがあることで関節運動が出来る。

図2 関節にかかる圧力を分散させる関節軟骨の仕組み



これは膝だけでなく、骨盤・股関節・背骨・指など全てに通じる。この潤滑成分は大部分が軟骨から滲出され、その滲出作用に関わるのが「加圧」現象です。これらのことから、当院では引っ張る力 (牽引応力) を加えないことに注意しながら施術、運動療法を行使しています。



ゆがみ、ひねりが無く体重を上手に乗せられると  
潤滑油 (ヒアルロン酸) がしぼり出せる

## 7-1 レオロテックとは

レオロジーとは、物質の変形と流動に関する科学。

弾性を持つ軟骨や筋肉、近接する筋膜などの組織。その間にあるリンパ管液や関節液との間に生じる流動性を考慮したアプローチ法。摩擦についての理解とも言える。

## 8 骨盤のゆがみパターン

AS、PI-t パターン別の特徴（あくまでいち傾向に過ぎない）

	AS	PI-t
荷重	非荷重	過荷重
ゆがみ方	緩みすぎ	締めすぎ
歩き方	2:1歩行(3:1歩行)	墜下歩行
発生機序	歩行不足	尻もち、床座り、固いイス
運動	動きはじめに痛い。徐々に改善	動いているうちに痛い。徐々に悪化
境界層	膨張系	収縮系。アτροφイー
治療方針	歩行量を増やす 生理荷重をかけて圧力均衡を高める	応力集中を分散させる。 歩行量は少なく、墜下歩行をまず改善させてPI-t 発生環境を改善。
性格	面倒くさがる ※傾向	活発、じっとしてられない ※傾向
体型	肥満、ふくよか	細い、運動量豊富の体型
股関節	Hip-A(or P)	Hip-P(or A)
膝関節	屈曲膝	反張膝
足関節	外反機転による三角靭帯損傷	内反機転による外側靭帯損傷

## 8-1 AS（非荷重性離開）

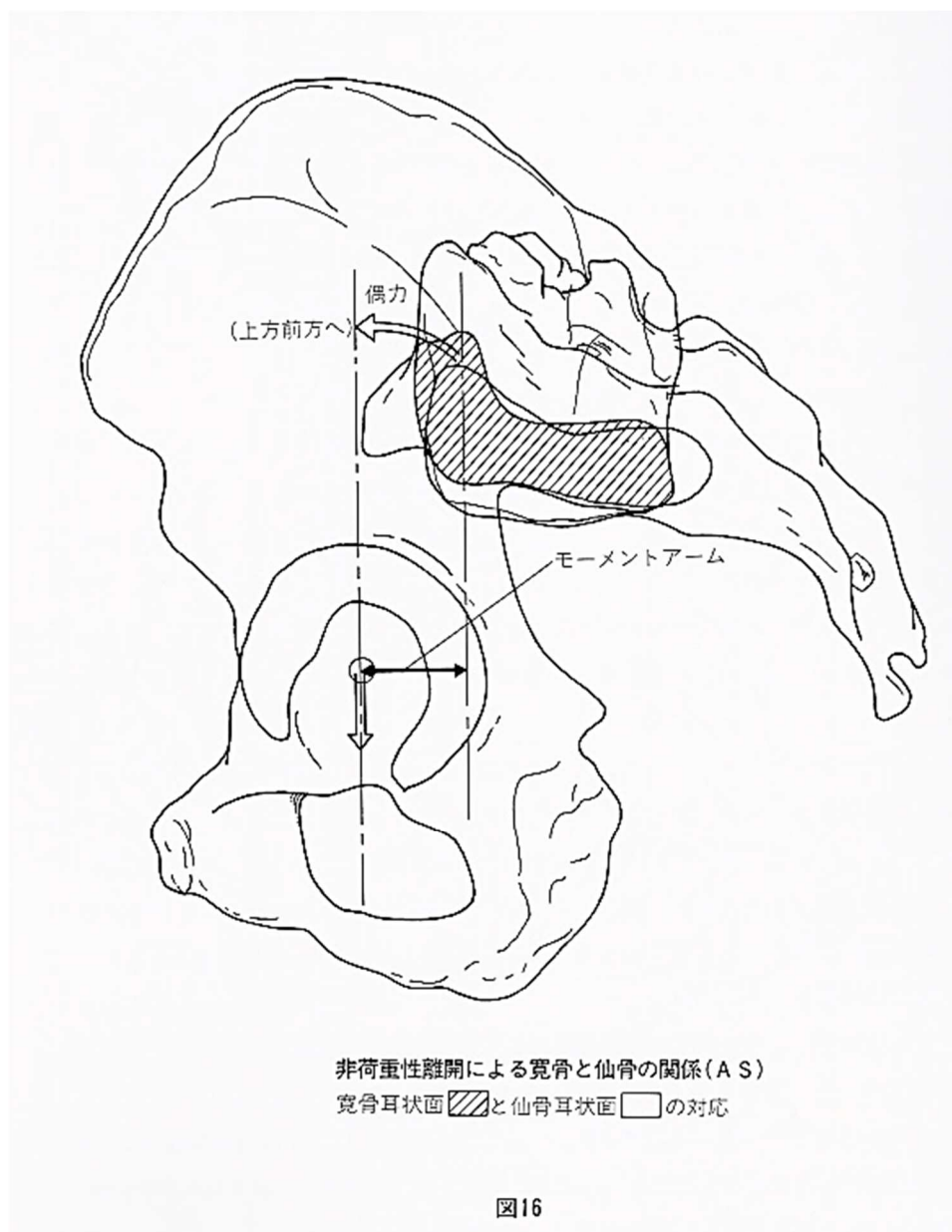
Anterior（前方）と Superior（上方）への回転応力を持っている状態。決して前上方へズレているという認識ではないので注意する。

荷重側：非荷重側 = 2：1 あるいは 3：1 型の歩行となる。

足が上がっていると感じるが実際は上がっておらず、足や趾を引っかけて捻挫することがある。足を外に向けた歩容をとるので、三角靭帯を損傷しやすい。

### ※歩容指導

→歩き出しを非荷重側から出していく。



## 8-2 PI-t (外傷性角加速度損傷)

Posterior (後方) と Inferior (下方) への回転応力を持っている状態。さらに trauma (外傷) が発生していれば、関節面を切り込むように強い力が残存している。  
ただし、決して後下方へズレているという認識ではないので注意する。

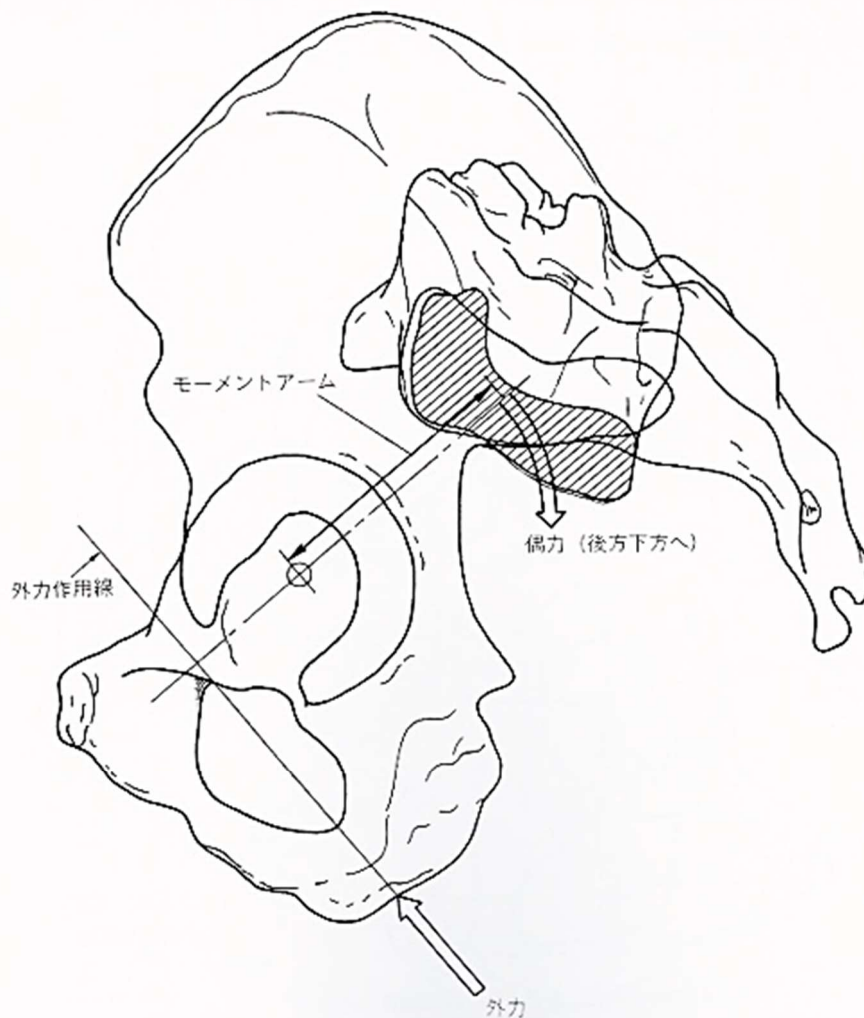
PItでは骨性支持となり、脳への伝達も骨導伝達となるため反応や指令の速度が通常より早くなる。



歩容は外から分回して最後にカクツと落ちる墜下型歩行を呈する。なので、歩くたびに障害を繰り返す。

足を内に向けるので前距腓靭帯や足根洞を損傷しやすい。

### ※歩容指導

- PIt 側は薄氷を踏む様に歩く。
- 踵からはつかずに衝撃を緩衝する。



外傷性角加速度損傷による寛骨と仙骨の関係 (PI.)  
寛骨耳状面  と仙骨耳状面  の対応

## 9最後に

ここまで集中して学んでいただき、有り難うございました。  
構造医学はとても難しいもので、小野は面圧法が納得できるまでに14年の歳月が掛かりました。これが長いのか、早いのかは分かりません。  
ただ私は「10年かけて学んだものを3年で習得できるようになれば、きっと多くの患者さんに良い治療が届けられるな」と思って、このマニュアルをブラッシュアップし続けてきました。

まずは相手を壊さない。そしてちゃんと治す。

この当たり前のことを、当たり前に実践できるようにしていきたいです。  
丁寧な治療は丁寧な教育から。  
この考えを大切にしつつ、しっかり学べるプロセスを構築していきます。

最後にこの教書を手にする先生が、目指す1年後にどうなっていたいかを教えてください。

私は「神は細部に宿る」という言葉が好きで、きっとこれからも細かなことを言い続けます。  
時に厳しい言葉、しつこい指摘もあるかと思います。

本音は「嫌われたくない」「火種は作りたくない」と思っていますが、それは短期的なことであって、長くスタッフの成長をみていく中で指摘は改善の種と思って受け取ってください。  
私は教育の場では、スタッフの成長を本気で向き合って伝えていきます。

技術に終わり無し。

私も学び続けますので、一緒に成長できるよう頑張っていきたいと思います。

このはじめの一步を忘れず、これからもよろしくお願ひします。

小野俊介