

人間としての反応を観るッ！

～ 心 と カラダ を包括して ～



有限会社 セラ・ラボ

安里 和也

Profile

- 安里 和也 (あさと かずや)
- 理学療法士 11年目
- 1999年 沖縄リハビリテーション福祉学院 卒業
- 同年4月 ○○○○病院 リハビリテーション科 入職
(急性期、亜急性期、回復期、老健、訪問、外来など
各セクションを7年間担当)
- 2004年 ポスチャー研究会に一年間を通して参加
- 2006年 ○○○○整形外科(横浜)に勤務
- 2010年1月 現会社にて勤務となる



あまはい
くまはい。
ちがいは
兄弟



夢を
語らば。

いも笑顔で
ちがいで。





はじめに

- 我々が対象とする患者・クライアントは何らかの訴えを抱え、理学療法などの Therapy を受けに来院してくる。しかし、実際はクライアント自体もその訴えの根本は何なのか？ を把握している場合は多くはない。
- その訴えが何を起因として起っているかを目の前のカラダや仕草を通して、感じ、考え、仮説を立て、それに働きかけ、さらに情報を得ること（アプローチ）が重要だと感じている。



まずは・・・



music

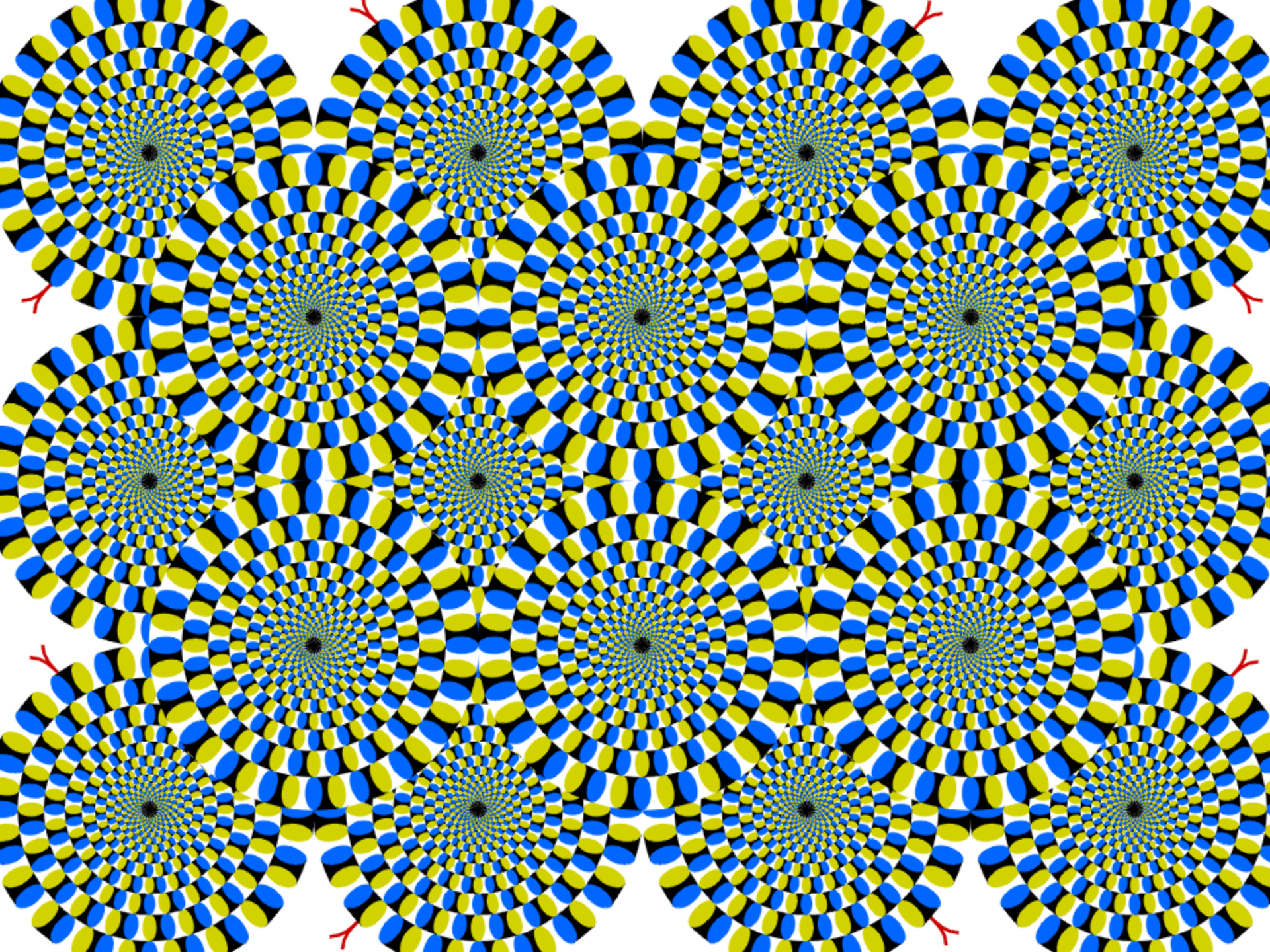


music



music





今日のお話

- ① Introduction ～ 身体心理 について ～
- ② 現場の臨床家として心掛けていること
 - ➡ 第一印象・顔色・声・カラダの向き
 - ➡ そのための“自分”への意識
- ③ 検査・仮説・検証 作業の遵守
- ④ Conclusion ～ 心とカラダを含む関係性 ～



「セラ・ラボ」について

セラ・ラボとは…

心身の“元気”へのお手伝いを目的として

➡ コンディショニング (*Conditioning*)

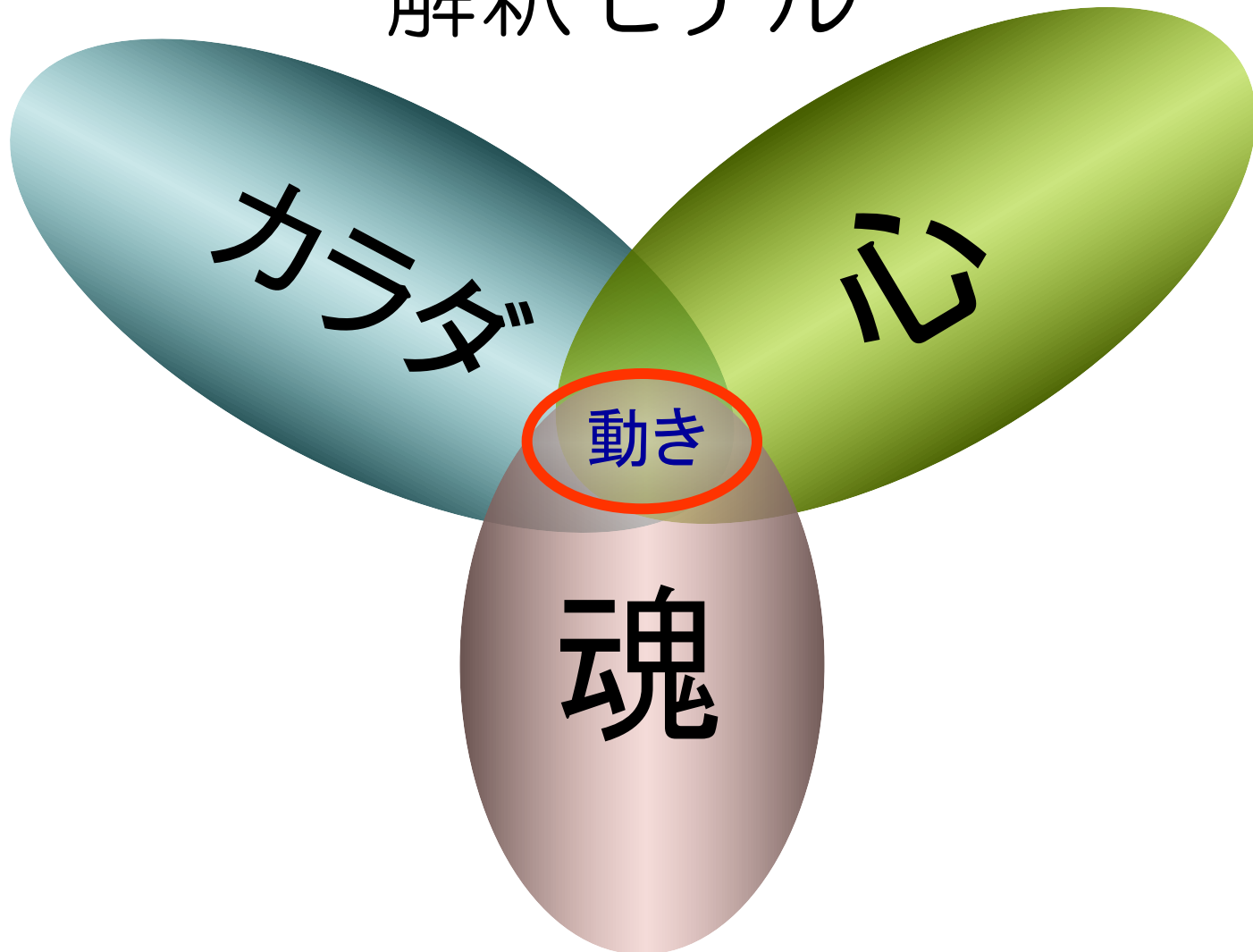
➡ エクササイズ (*Exercise*)

➡ シェアリング (*Sharing*)

を通して、アプローチを行う場です。



安里の考える“動き・仕草”の 解釈モデル



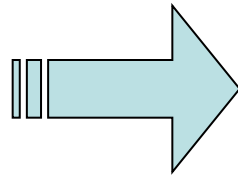
今日のお話

- ① Introduction ～ 身体心理 について ～
- ② 現場の臨床家として心掛けていること
 - ➡ 第一印象・顔色・声・カラダの向き
 - ➡ そのための“自分”への意識
- ③ 検査・仮説・検証 作業の遵守
- ④ Conclusion ～ 心とカラダを含む関係性 ～



従来の理学療法の考え方の基盤

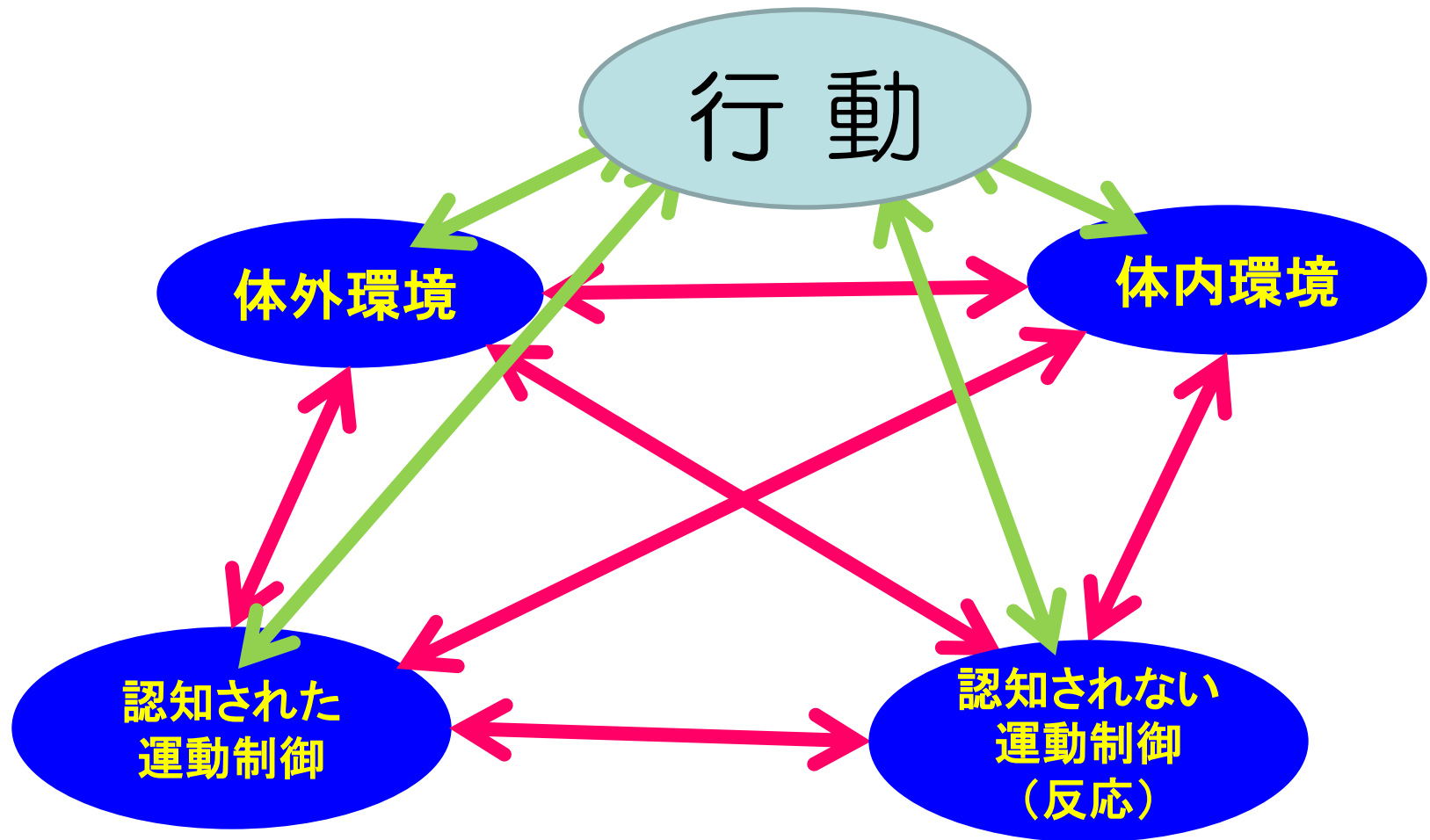
原因

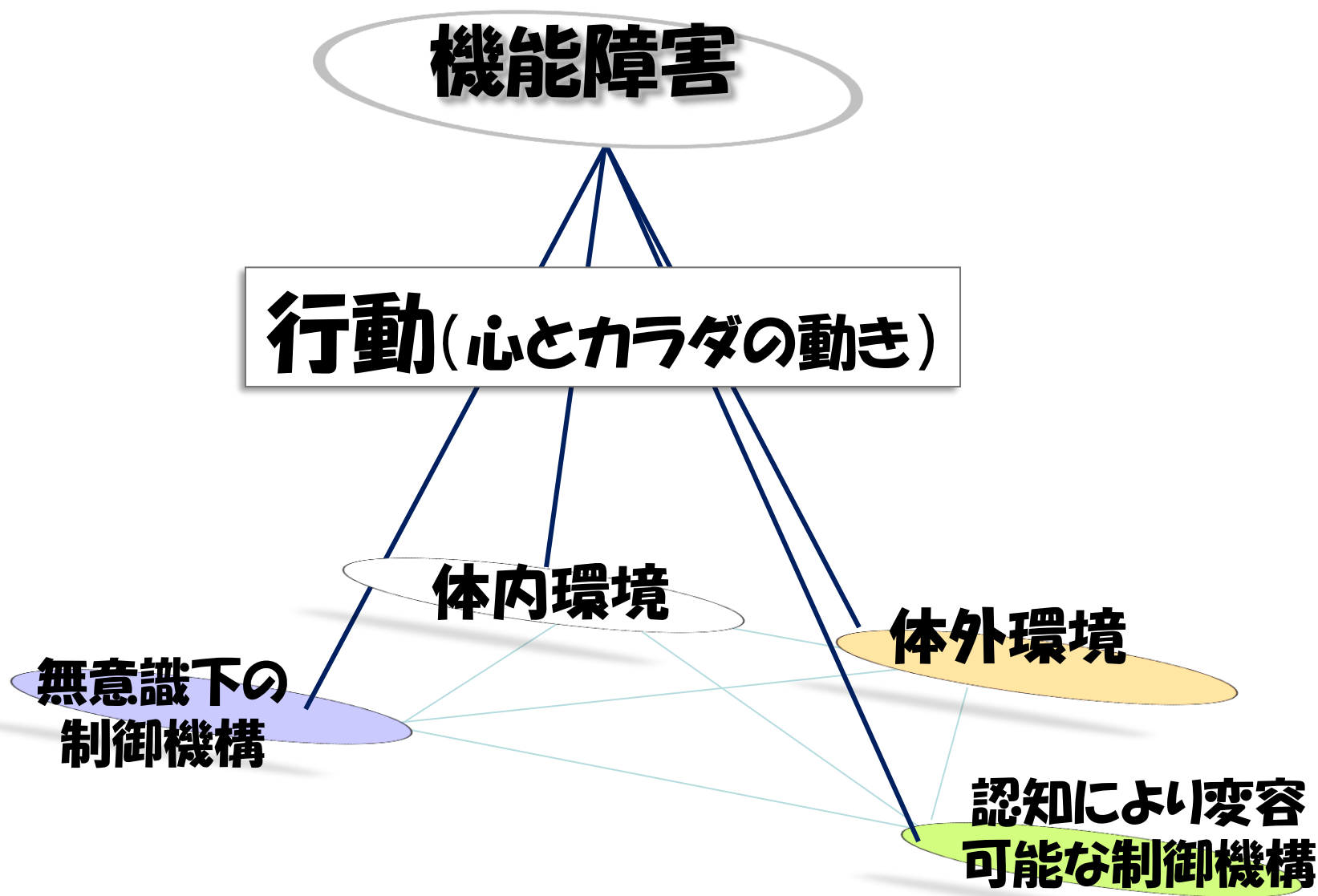


結果

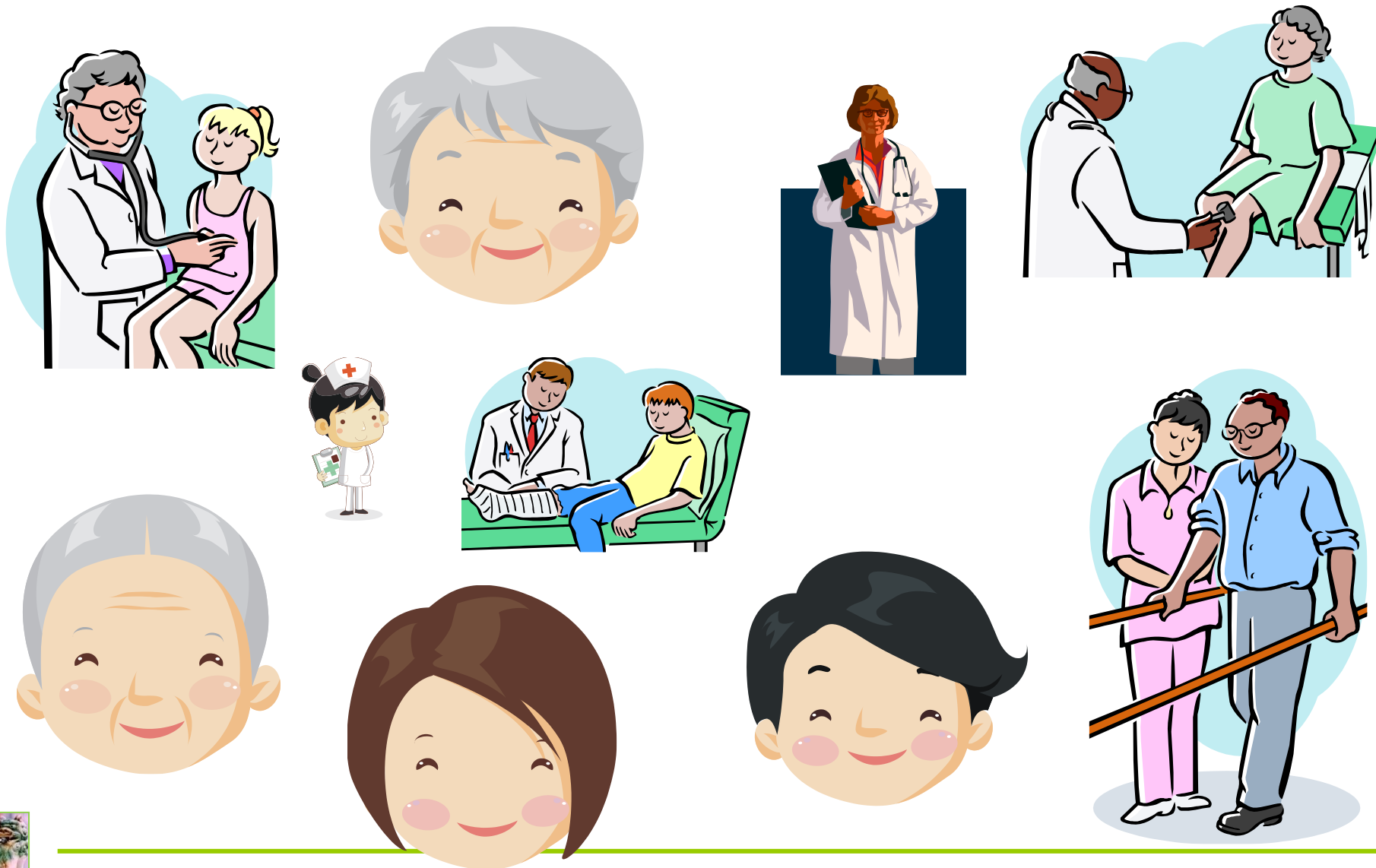


行動変容相互決定主義





行動変容相互決定主義



行動変容相互決定主義

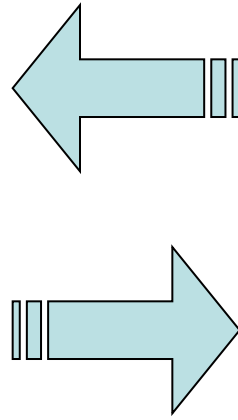


行動変容相互決定主義



行動変容相互決定主義

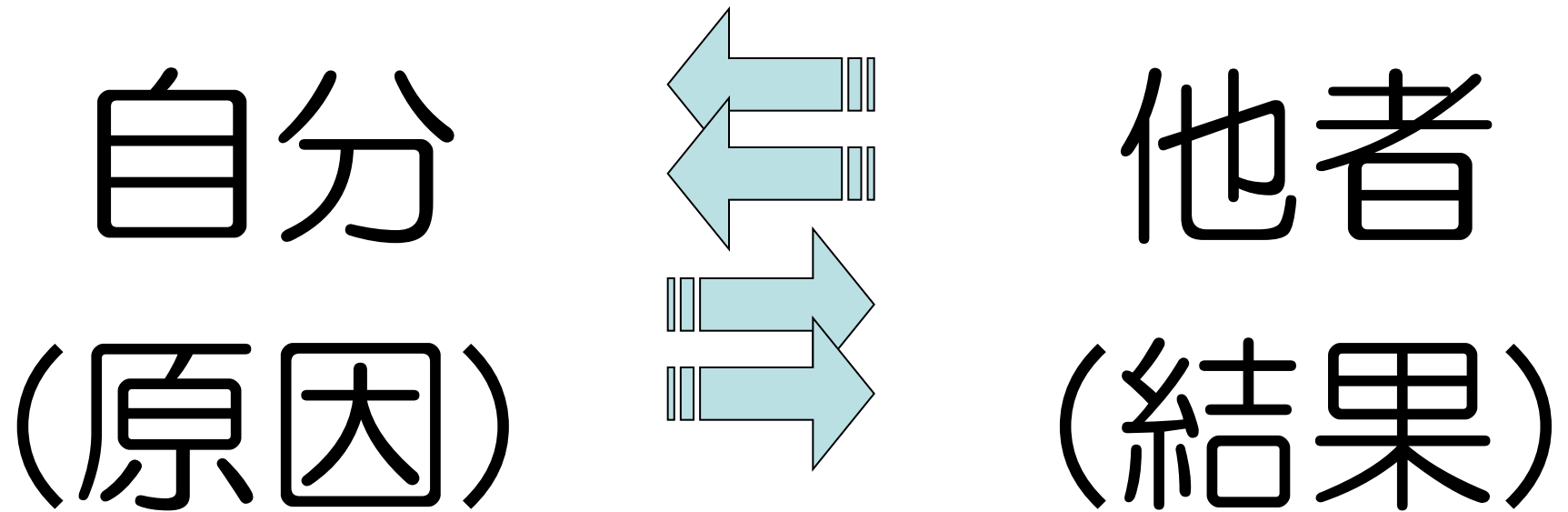
自分



他者



行動変容相互決定主義



シェアリング (*Sharing*)





Tea Break

- 衝撃を与えても粉々にならない
世界初のパイントグラス

⇒ グラスが凶器になるのを
防ぐため

（イギリス内務省）

今日のお話

① Introduction ～ 身体心理 について ～

② 現場の臨床家として心掛けていること

➡ 第一印象・顔色・声・カラダの向き
➡ そのための“自分”への意識

③ 検査・仮説・検証 作業の遵守

④ Conclusion ～ 心とカラダを含む関係性 ～



その「ヒト」に問うッ！

- 問診： 主訴（部位、範囲、圧痛、時期、出現動作、need、現病歴、誘因）

仕事（座り作業？重労働？通勤？）

重い物・子孫

趣味（動くもの、動かないもの）

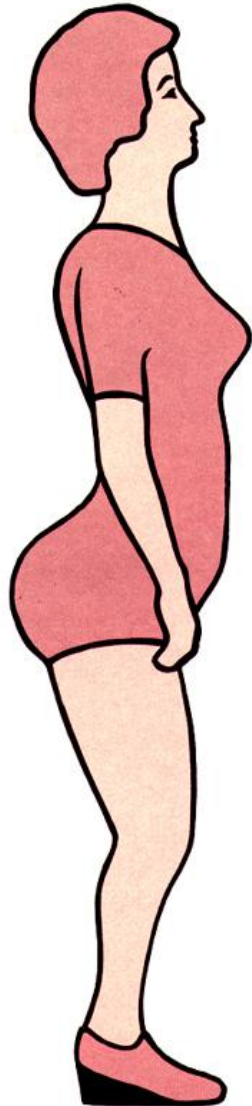
手術歴・既往歴

（幼少時からで病院行って無いものも）

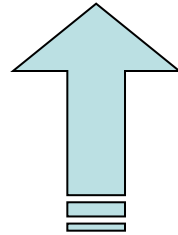
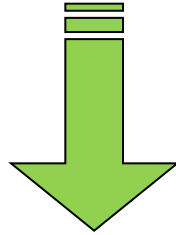
利き手



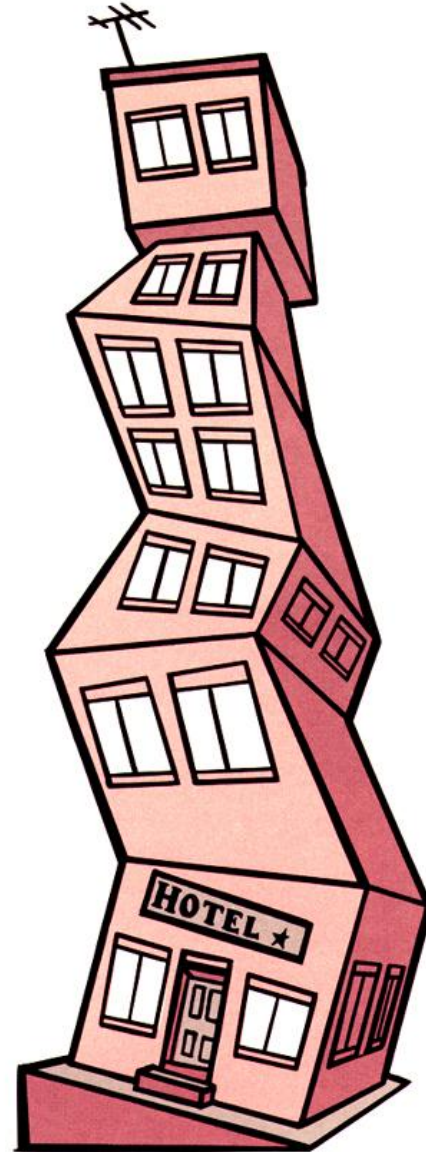
検査と評価



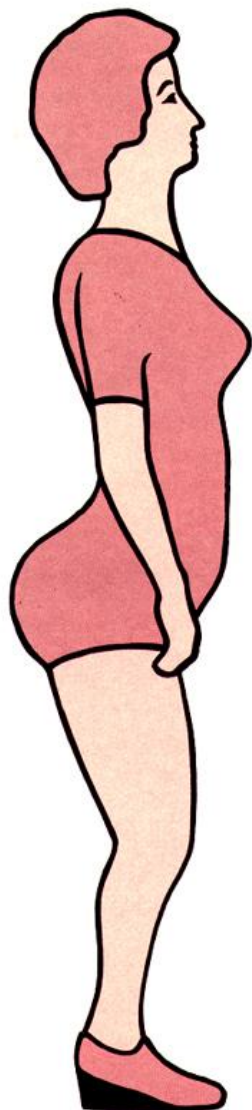
検査



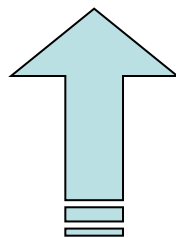
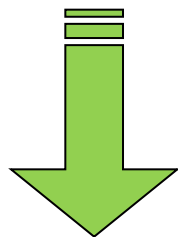
評価



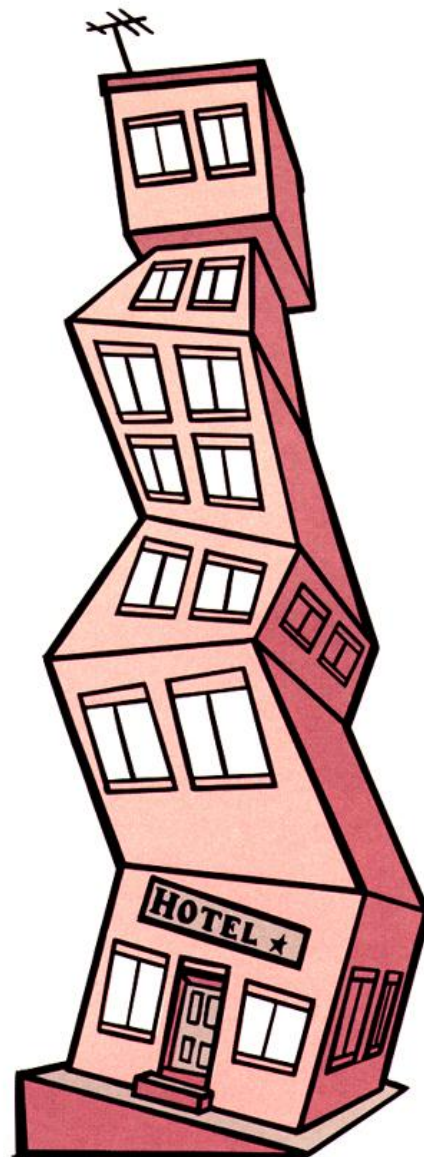
形態と機能



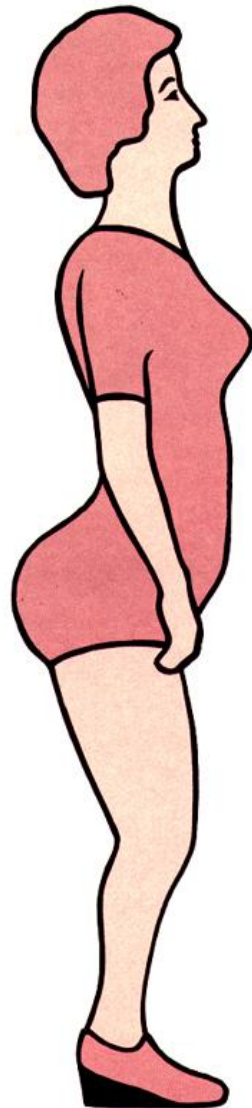
形態



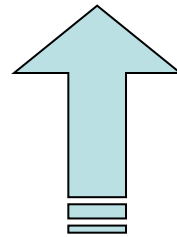
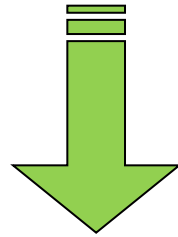
機能



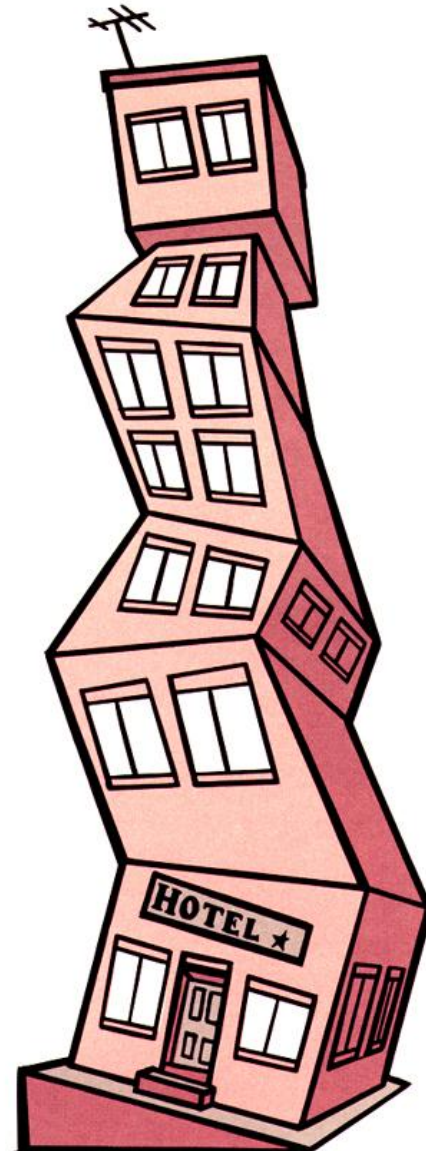
検証 と 仮説



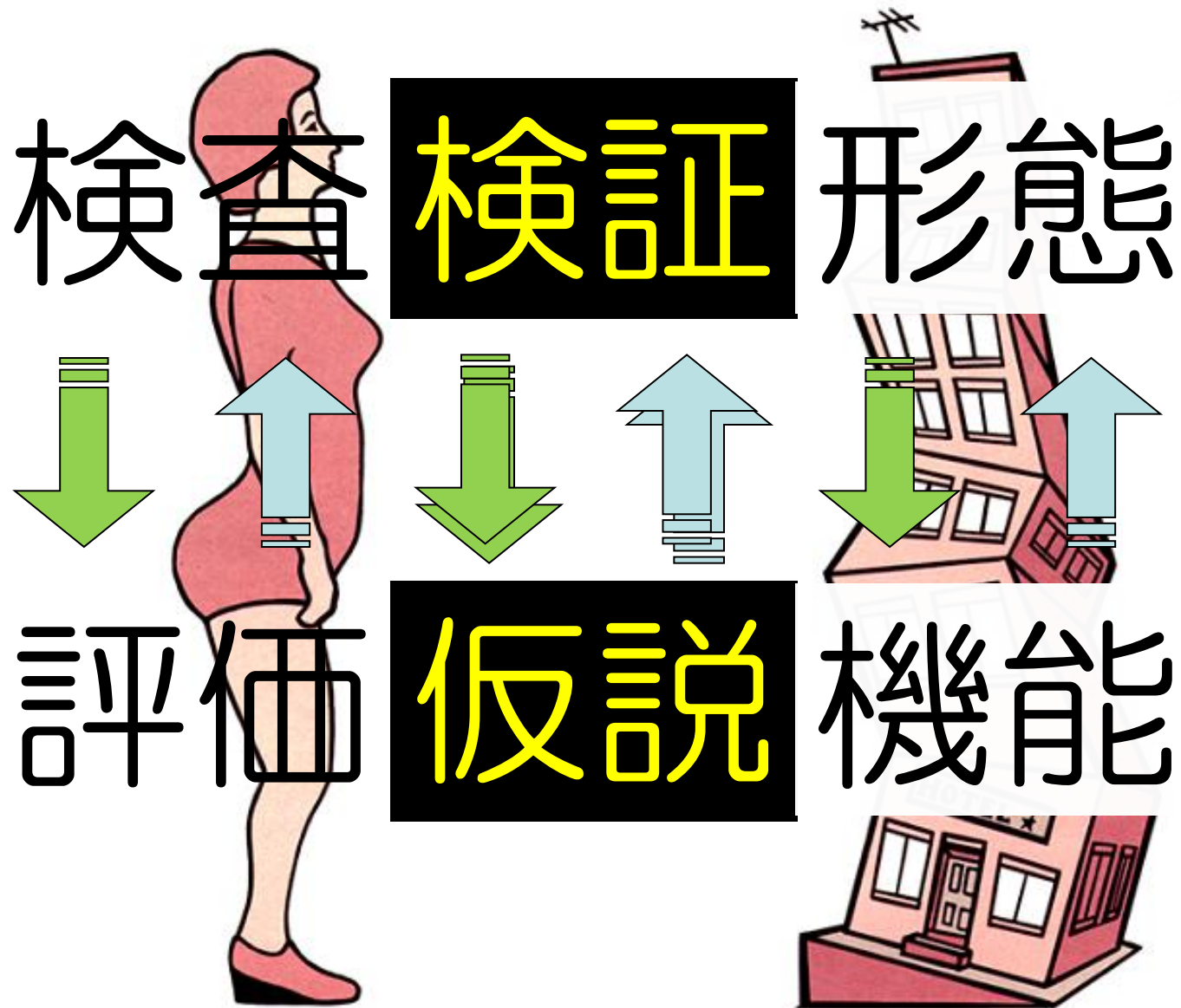
検証



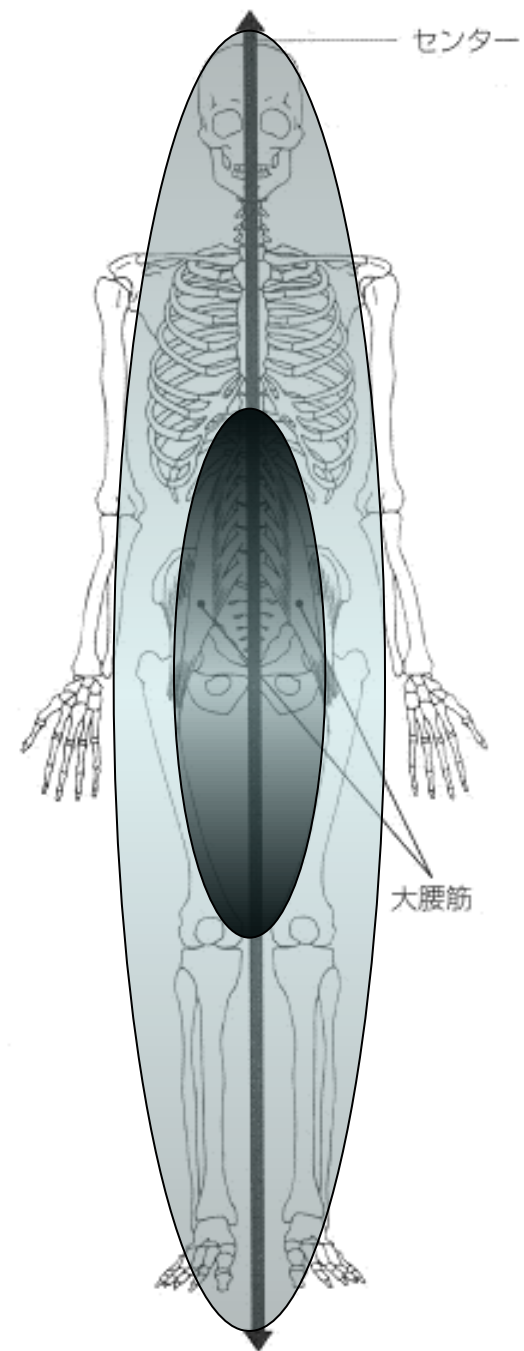
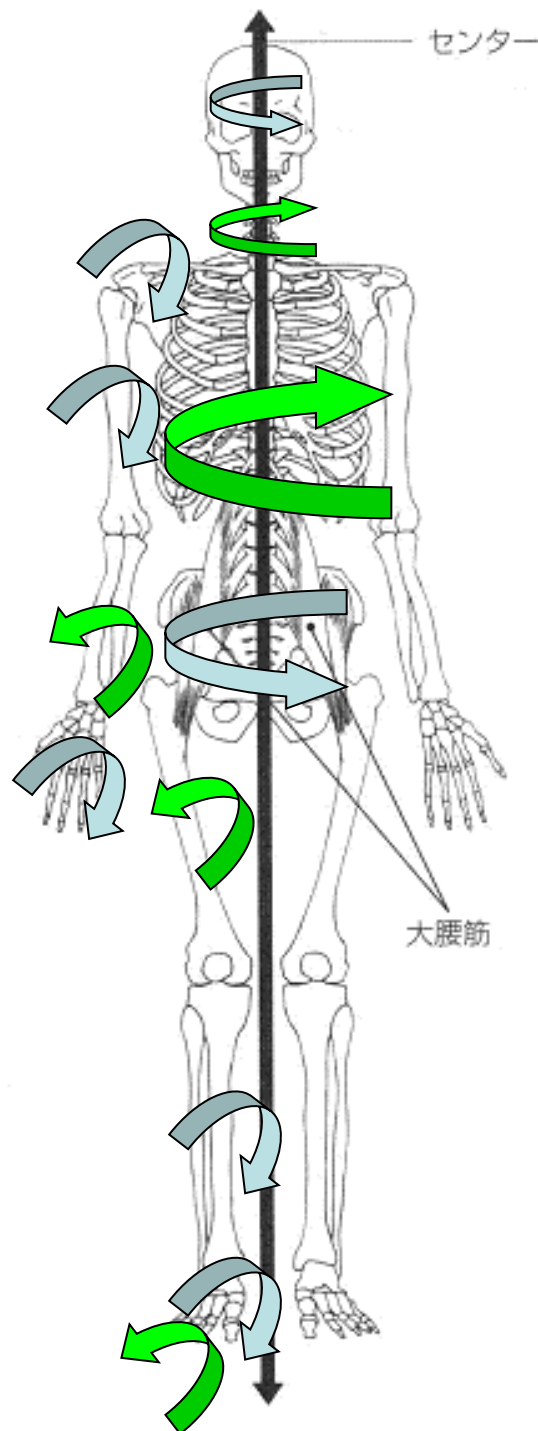
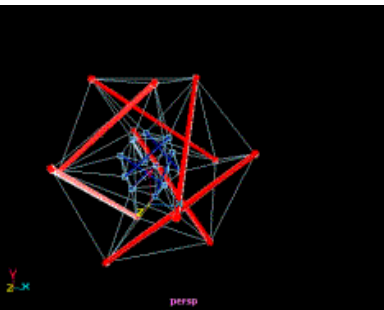
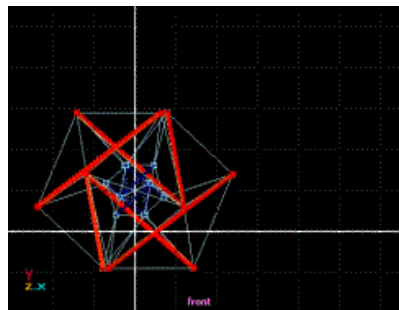
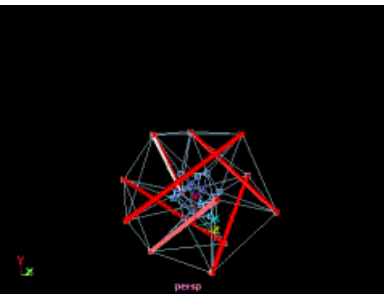
仮説



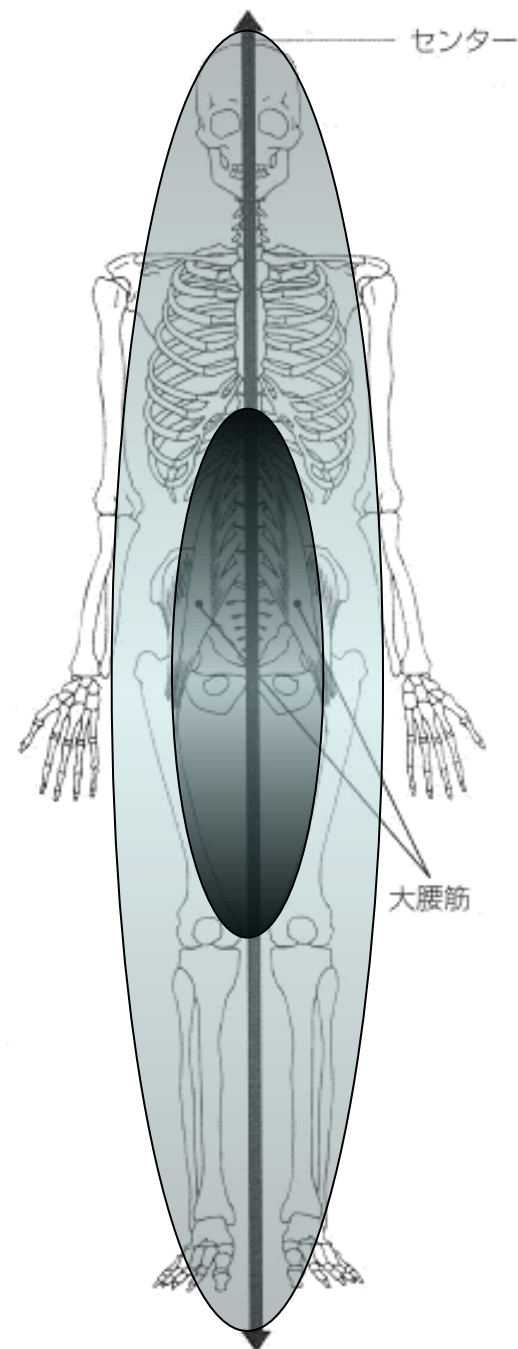
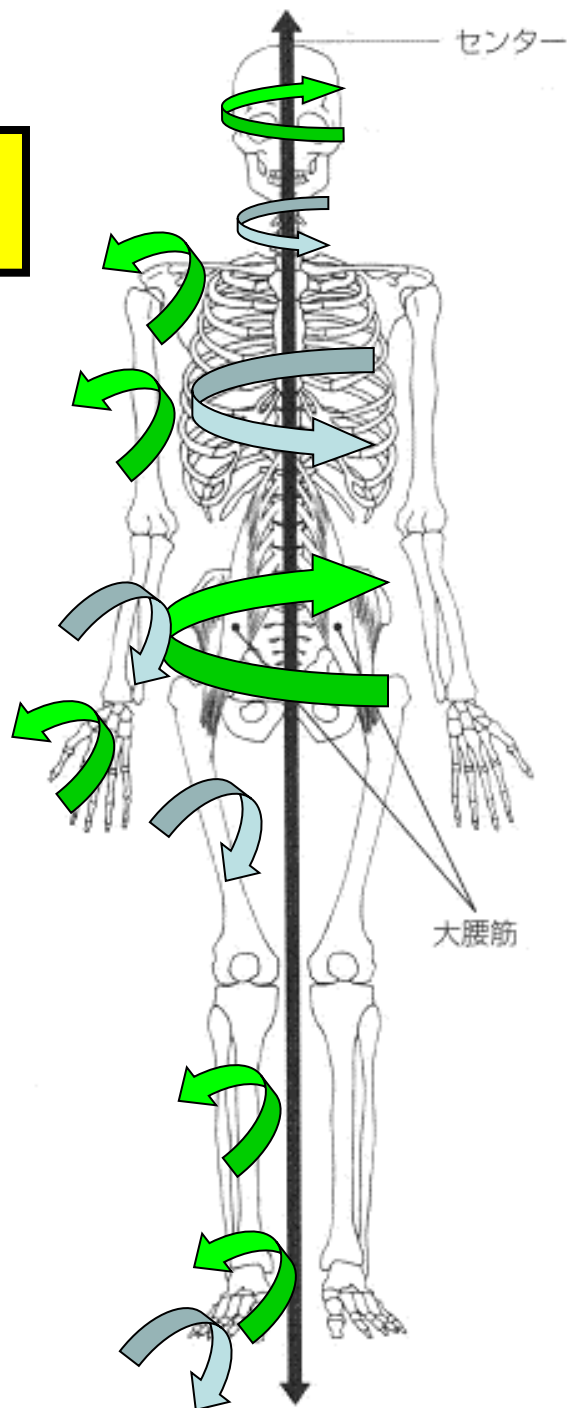
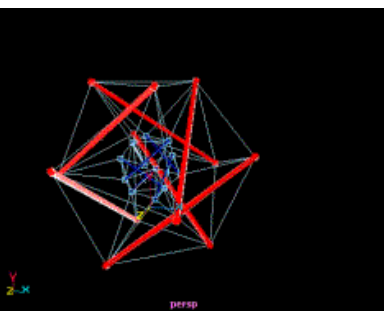
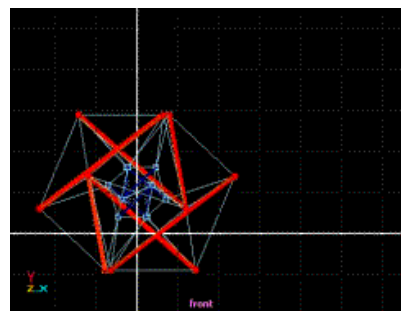
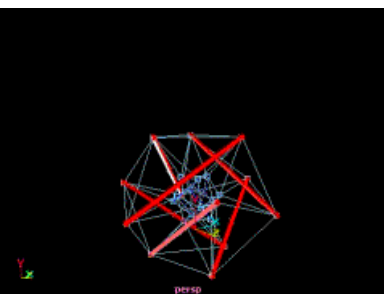
検査・検証・形態と評価・仮説・機能

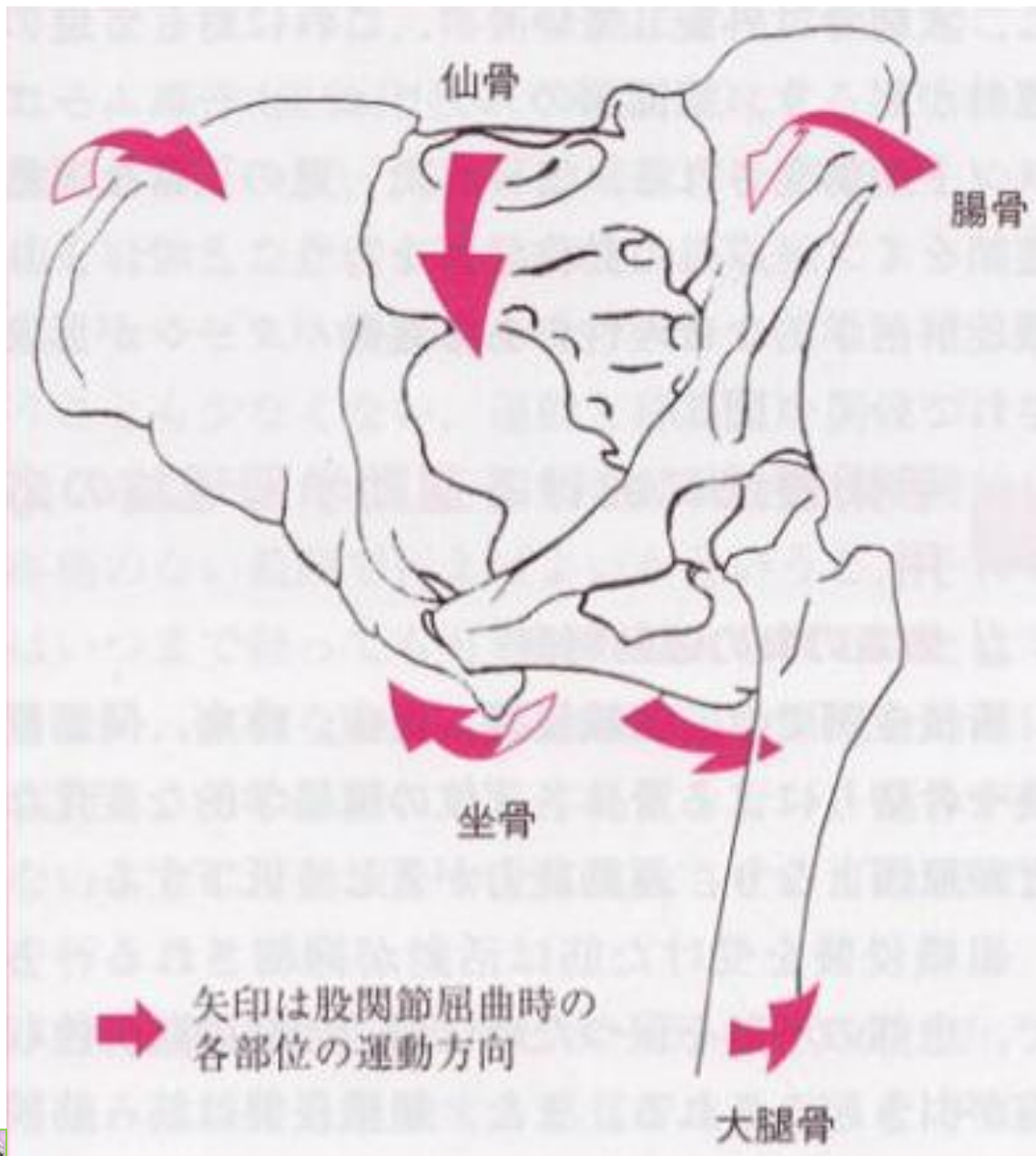


後足部回内連鎖
蹴り出し脚側に多い



後足部回外連鎖
踏み出し脚側に多い





スクワット時の骨盤—大腿運動連鎖

- 股関節屈曲に伴い、仙骨が前傾し坐骨が広がり、長骨が内方傾斜し、大腿骨は外旋していく。股関節伸展時には、逆の動きが起こる。



立脚相（中期以降）での ST 関節の動きと運動連鎖

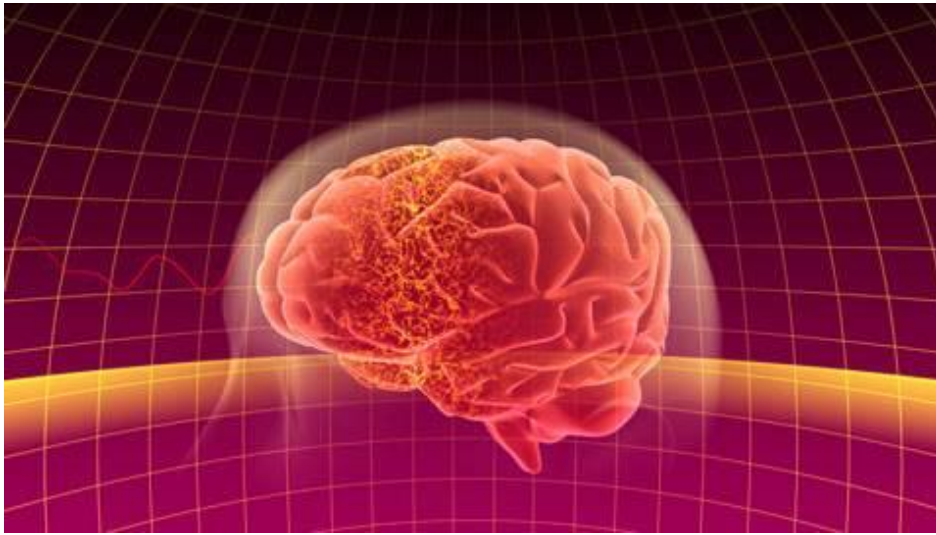


a. ST 関節回外



b. ST 関節回内





Tea Break

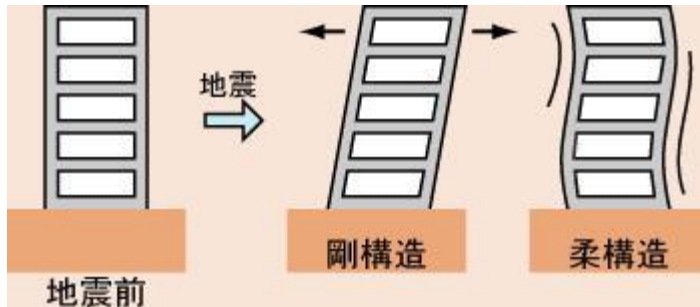
認知症予防 青魚で効果（島根大グループ）

魚に多く含まれる *DHA*（ドコサヘキサイン酸）
や *EPA*（エイサハentena酸）を毎日摂取する
ことで短期記憶や運動能力低下の予防が
得られた。

⇒ 65歳以上の健常高齢者108人にて検証

Tensegrity

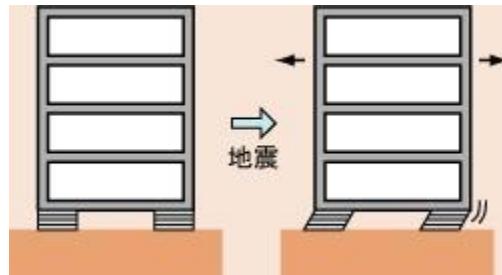




耐震構造

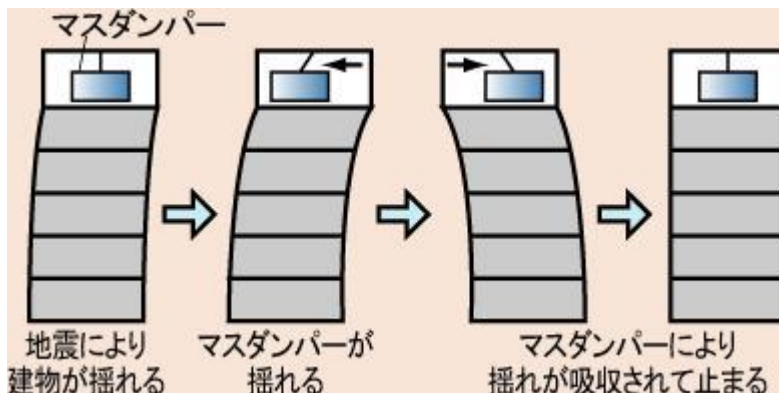
剛構造 ⇒ 剛性を高め対応

柔構造 ⇒ 柔軟性で対応



免震構造

下からの地震入力軽減



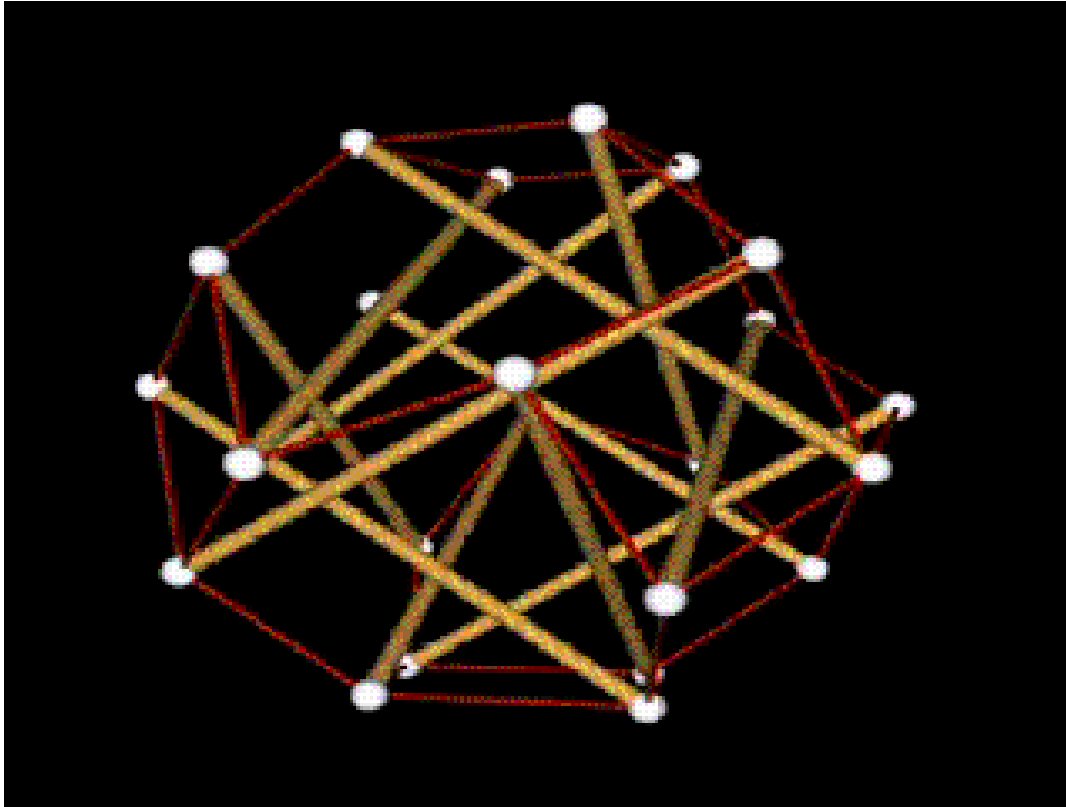
制振構造

振動（ゆれ）

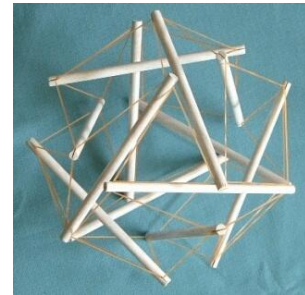
自体を制御



Tensegrity



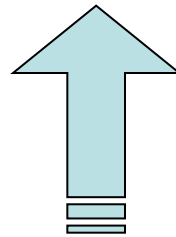
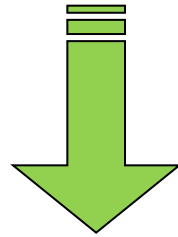
30本の丸棒を正12面体の対称性に基づいて空間配置し、それぞれの棒同士は全く接触していないけれど、糸(張力部材)が全体をバランスよく引っ張り、個々の棒(圧縮部材)がその力を受け止めるようになっているため全体は統合されて極めて安定でしている。ボールのようにバウンドしても、すぐにもとの正12面対体に復元します。



検証 と 仮説



検証



仮説

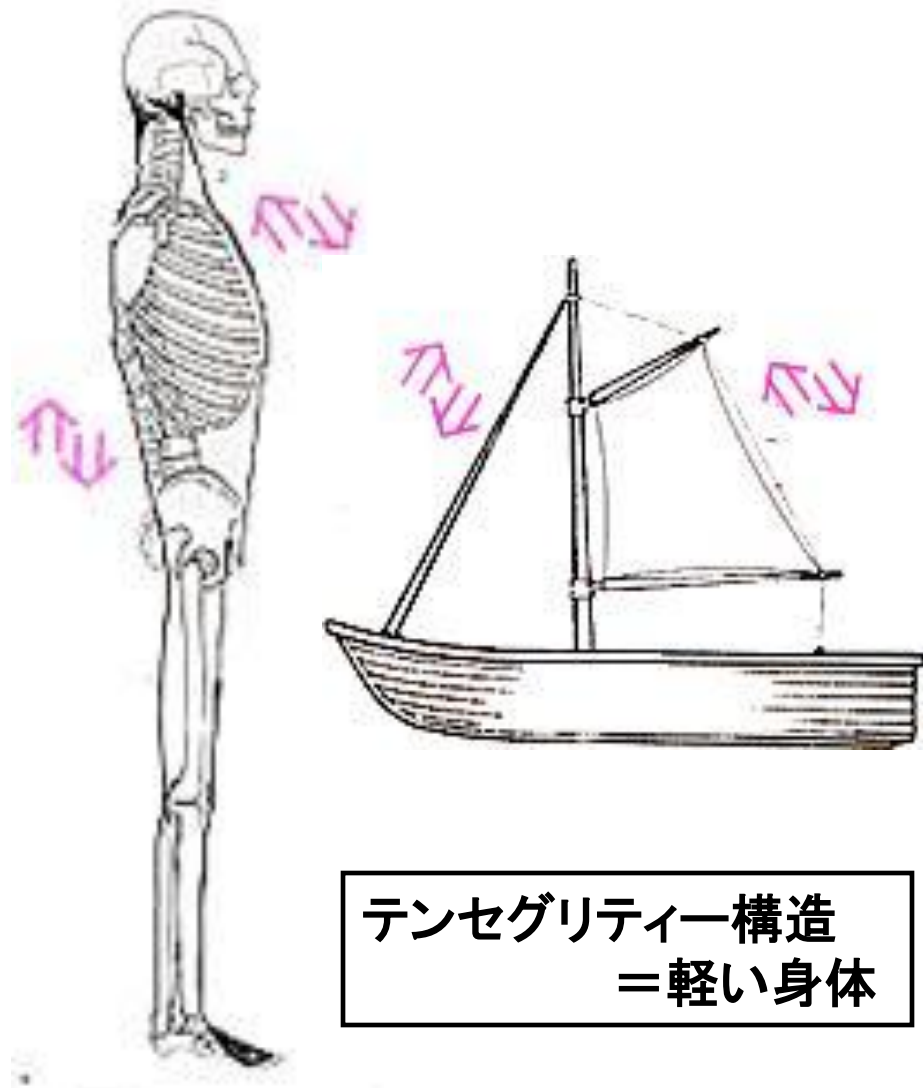


筋肉や腱をはじめとする軟部組織は、ヨットのロープや帆に相当します。これらは引っ張り材であり、互いを分かつ張力のもとで連結しています。

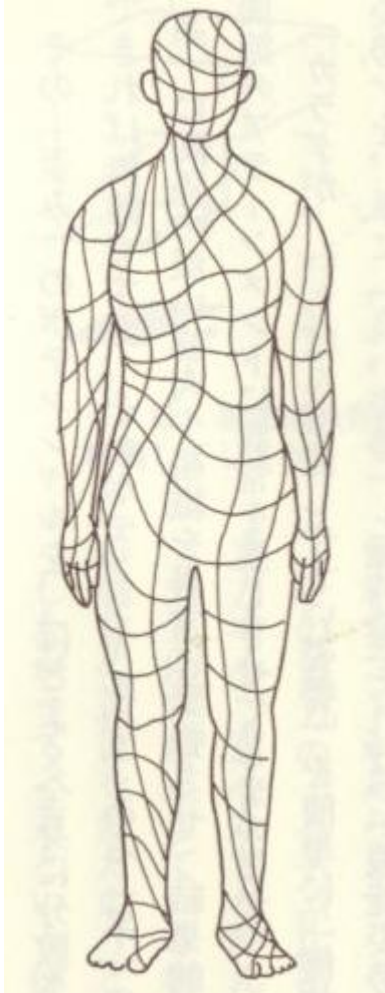
一方、骨はヨットのマスト(帆柱)に相当し、圧縮材であり、張力を適正に保つための間仕切りとしての役割をはたしています。

したがって、連続した張力と局所的な圧縮力が、互いに力を打ち消しあって平衡状態となります。

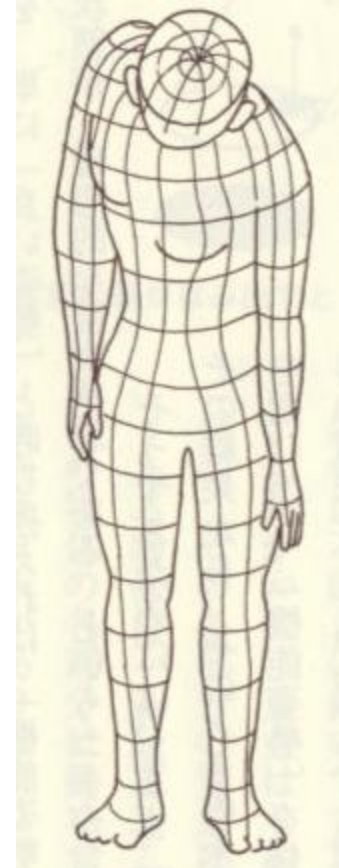
これにより、テンセグリティ構造では、できるだけ少ないエネルギーと質量で自己安定化しているのです。



テンセグリティ構造
= 軽い身体

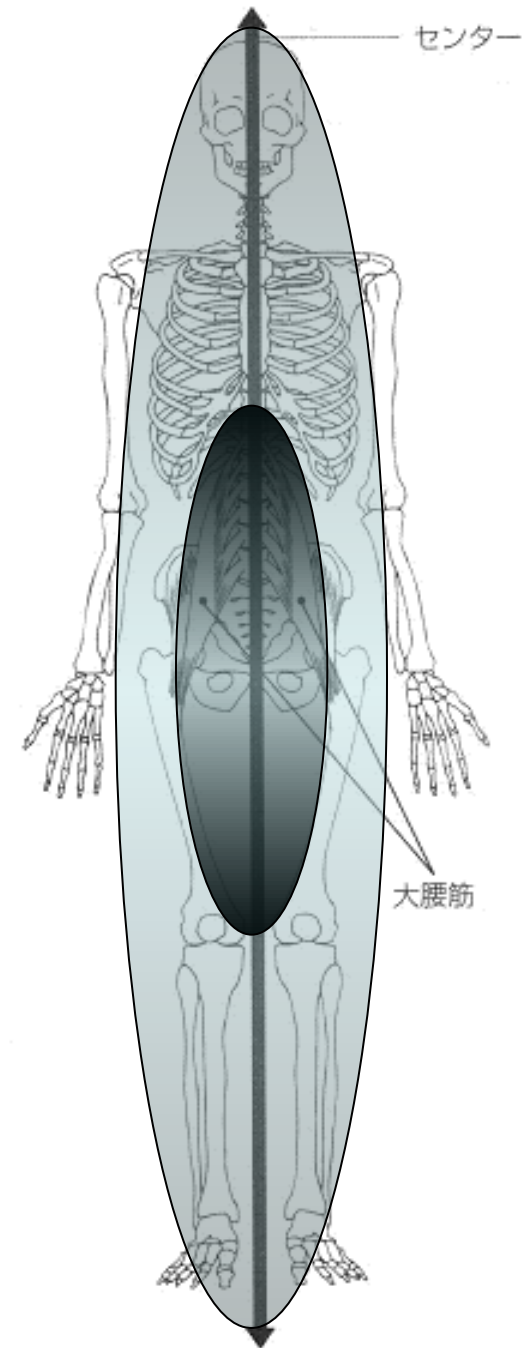
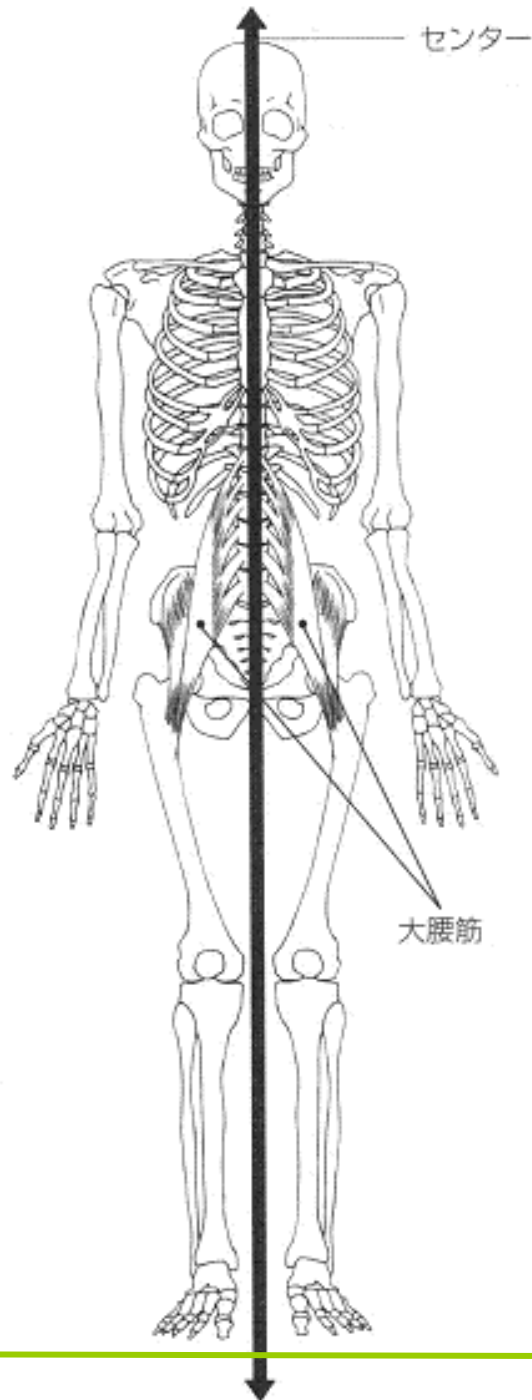
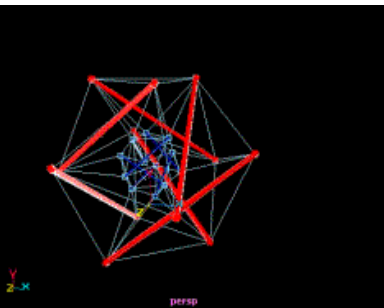
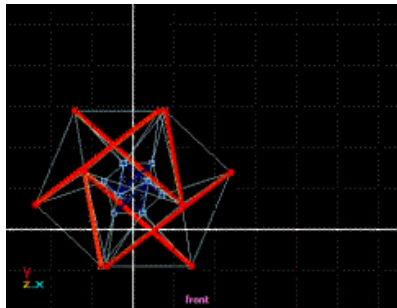
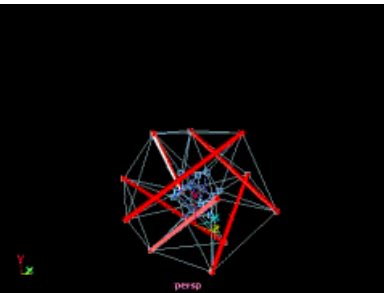


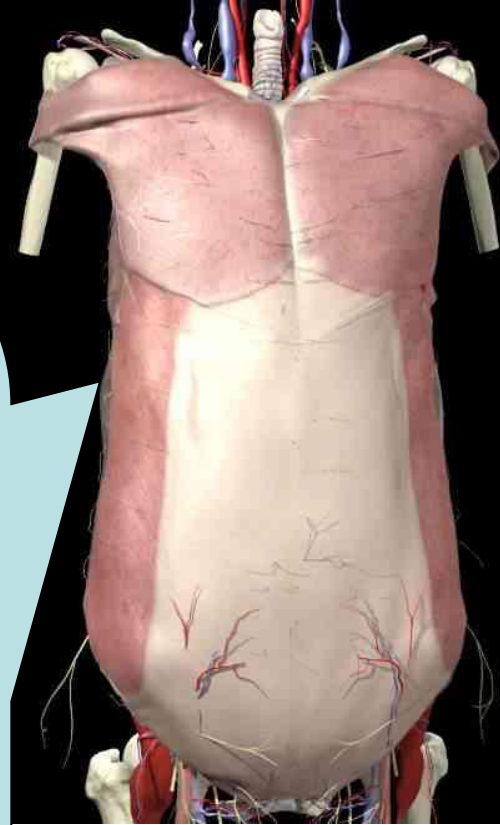
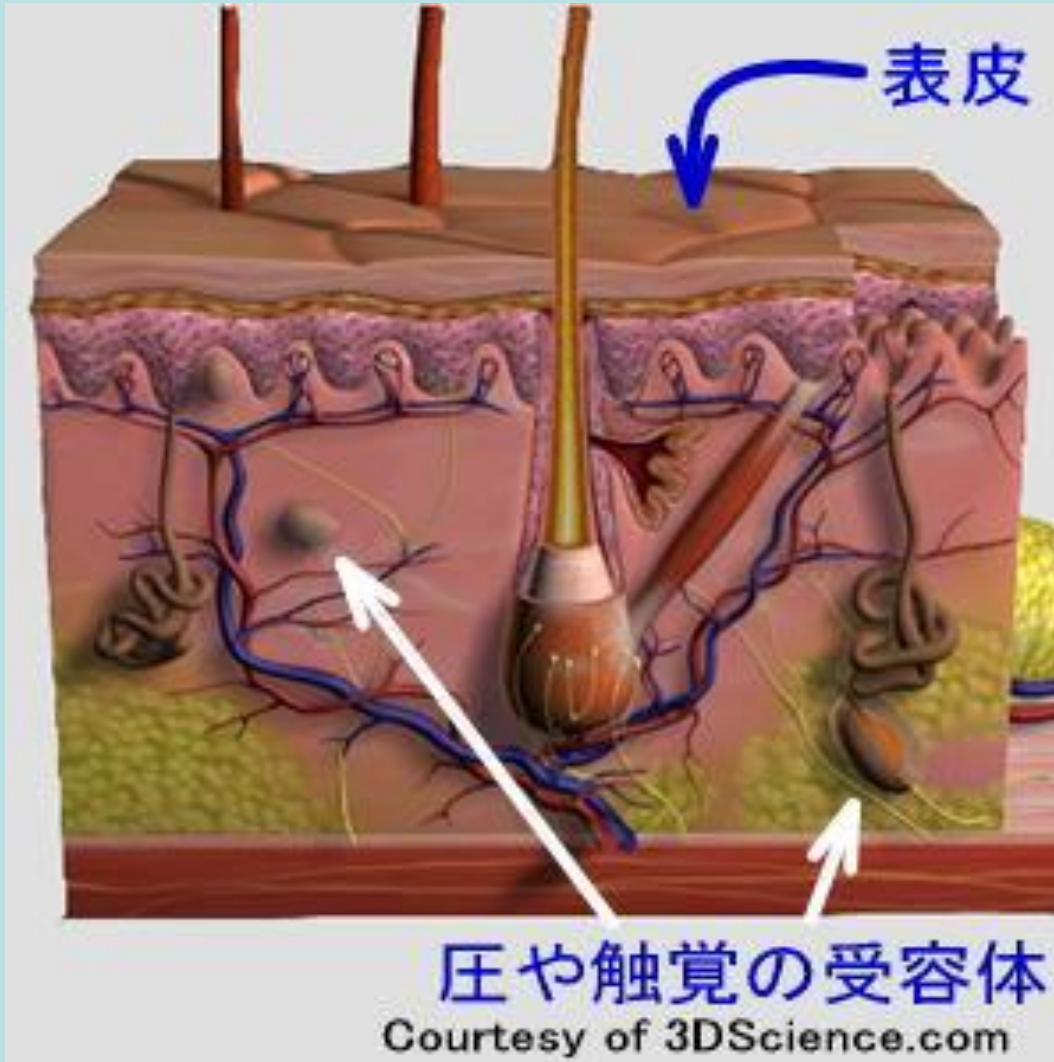
社会通念上の良い姿勢



機能的姿勢



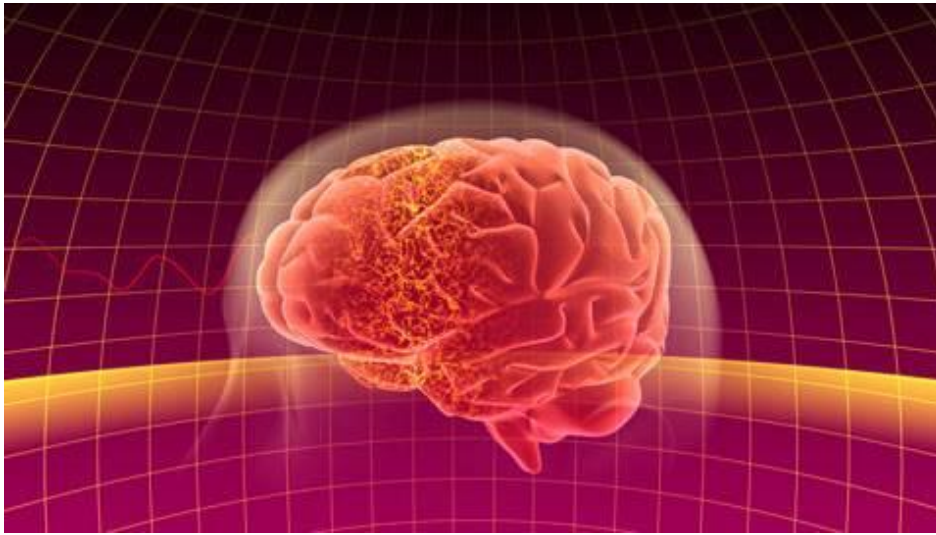




僕の“理学療法治療戦略”

- 歪み（偏ったルール）を除去して、コアからの動きを連動させるッ！
- コアから地面を押すと反力が返ってくる。我々はその反力によって支持されている。⇒ 実は、Earth（地球）の力
- そしてそのヒトの心を考慮し、良い方向へ...

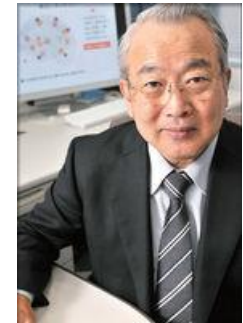




Tea Break

人間の本能 ～ 脳科学的見地から ～

- ① 生きたい！
- ② 知りたい！
- ③ 仲間になりたい！



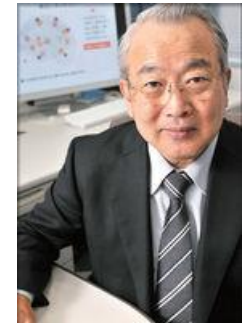
⇒ 林 成之 (日本大学総合科学研究科教授)



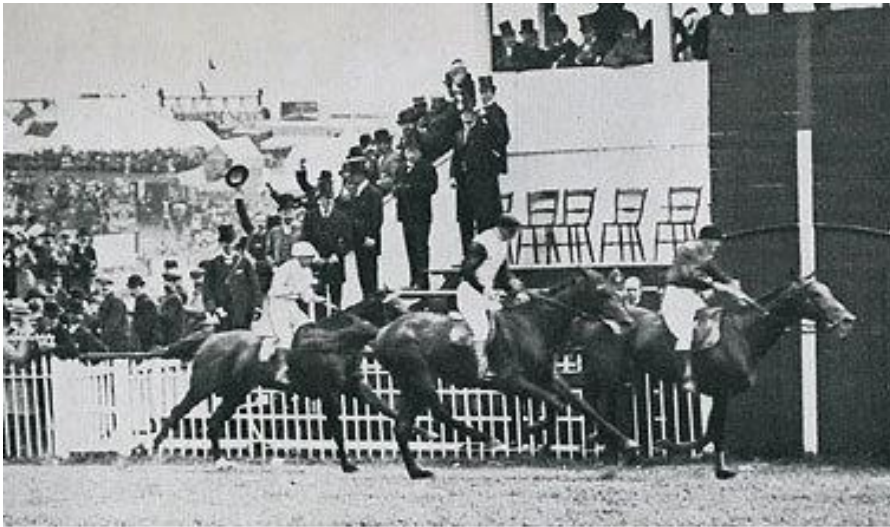
Tea Break

脳科学的に「集中力」を増す3つの仕掛け

- ① *Goal*を決めないッ！
- ② コツコツ やらないッ！
- ③ 結果を求めないッ！



⇒ 林 成之 （日本大学総合科学研究科教授）



Tea Break

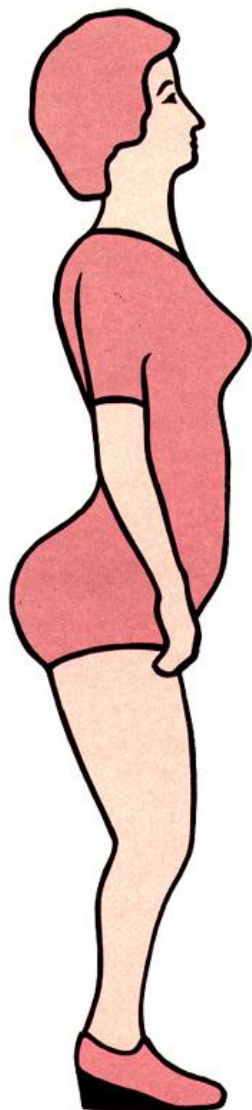
騎手の前傾姿勢で記録短縮
(サイエンス誌)

19世紀後半～20世紀初めにかけて競馬の記録が大幅に短縮された。

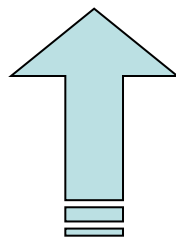
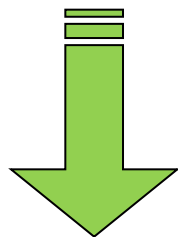
昔、馬の背に腰を据え、上体を起こして騎乗していたが、腰を浮かせて上半身を前傾させる姿勢が生み出され、記録が5%～7%短縮した。



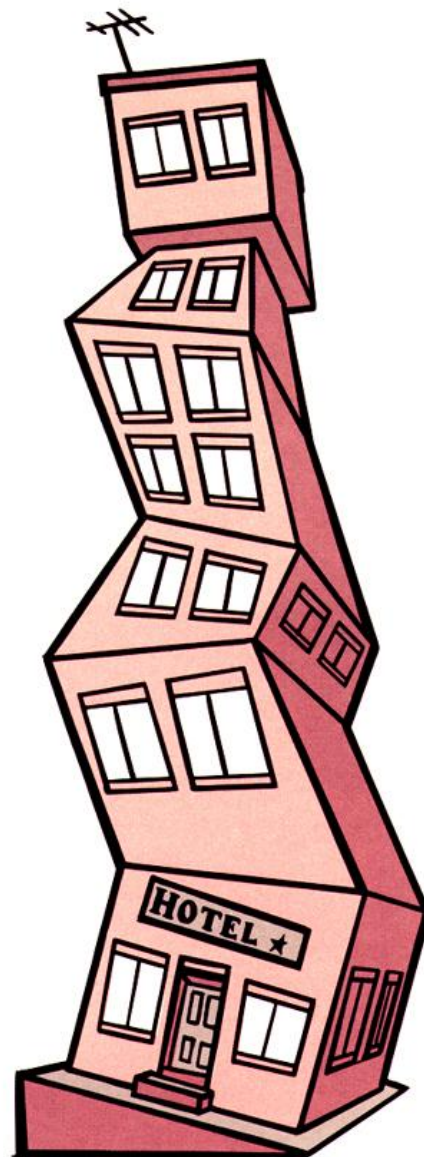
形態と機能



形態

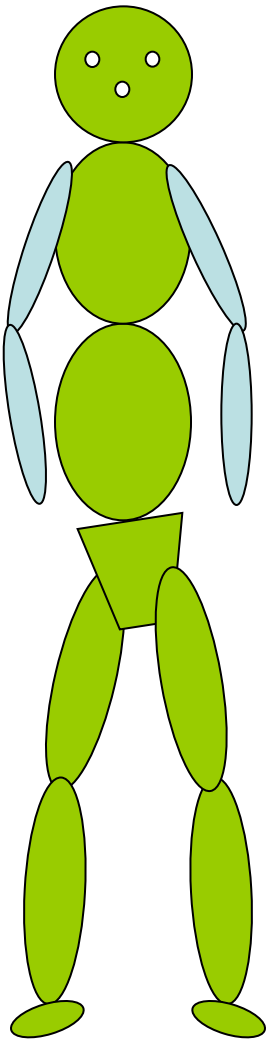
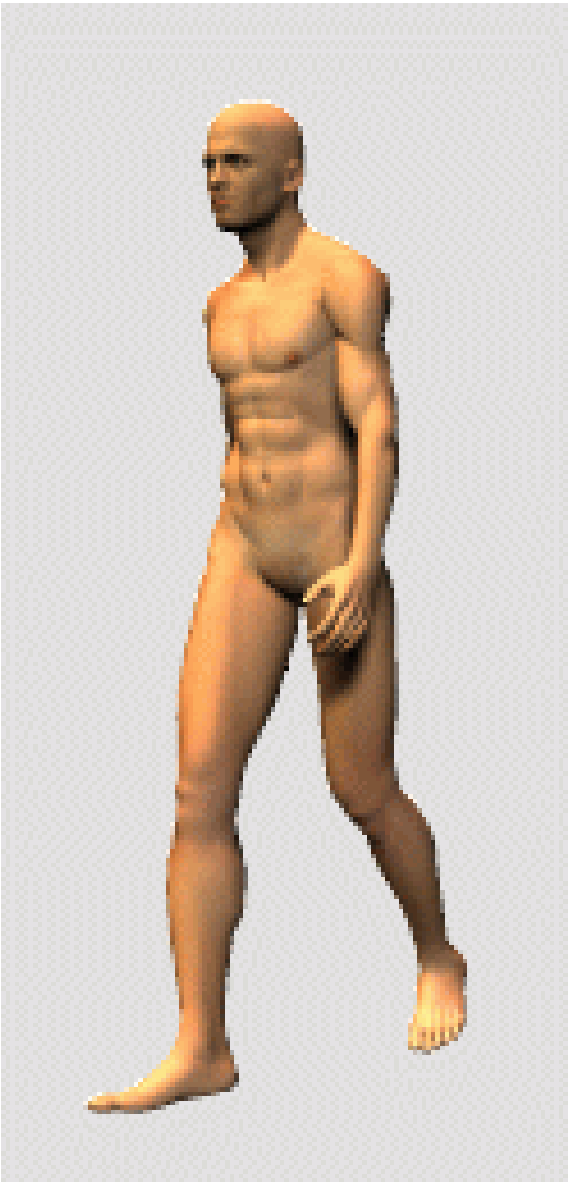
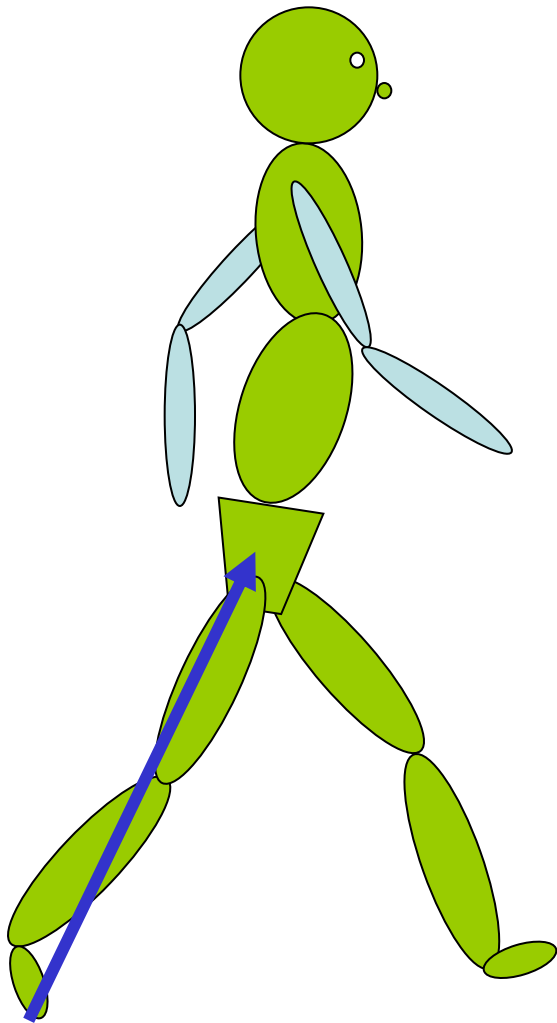


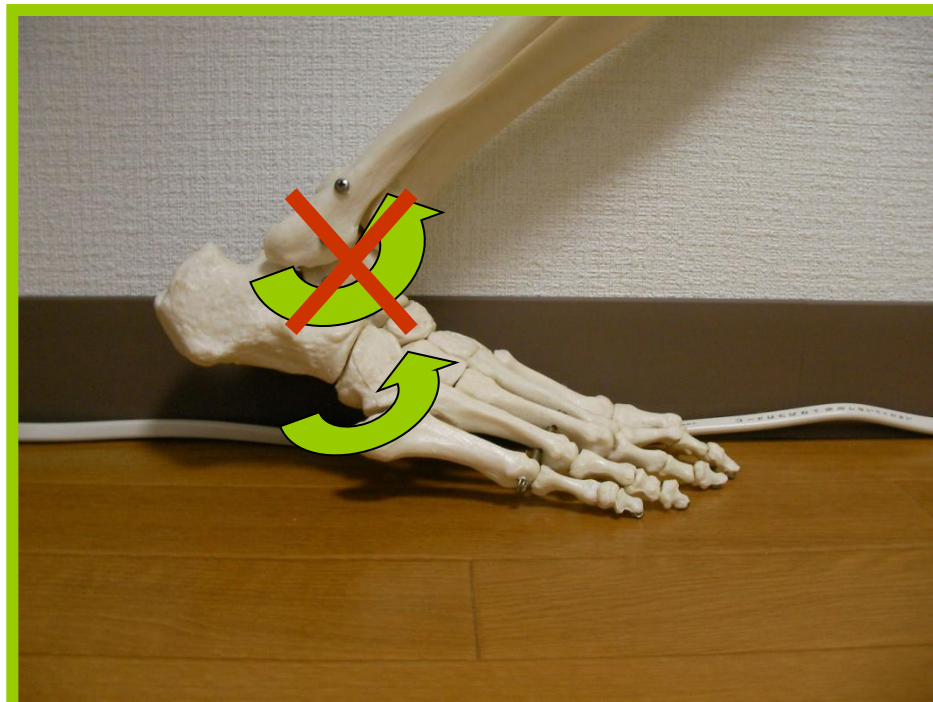
機能

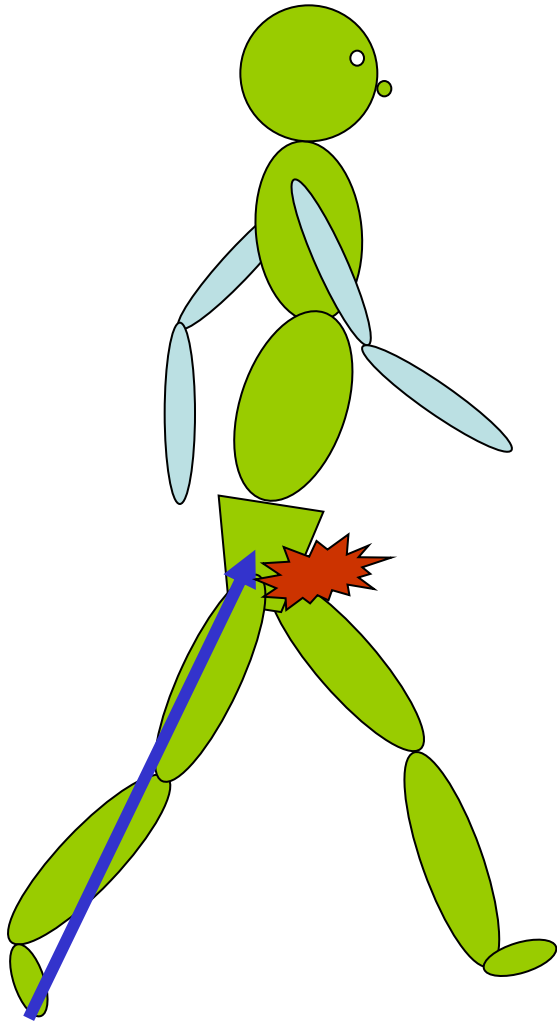


“理学療法治療戦略”の一例

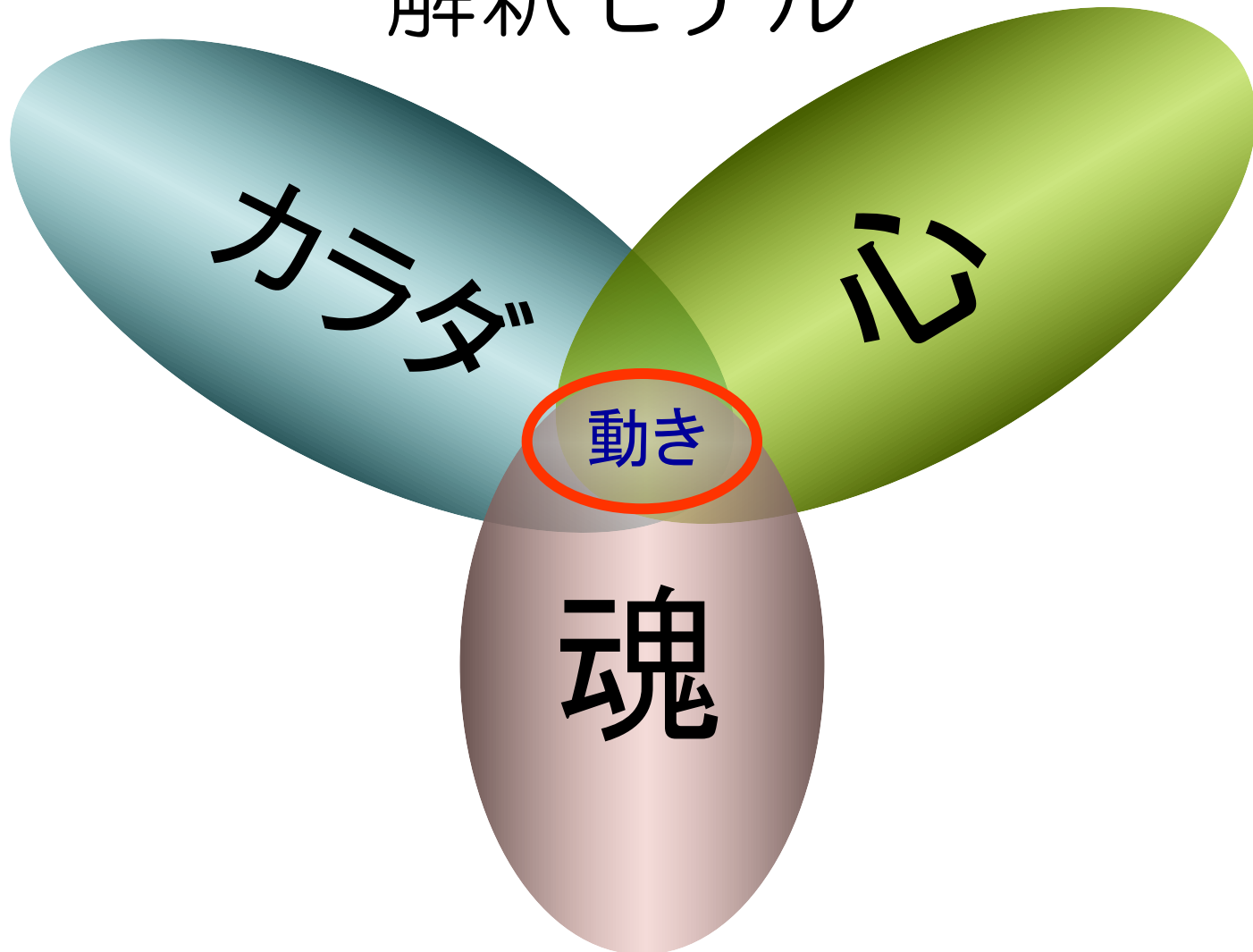








安里の考える“動き・仕草”の 解釈モデル



ヒト vs ヒト として・・・

- 同じような手技、同じような *touch* をしているつもりなのに・・・

などと思ったことはありませんか？

- 実は、理学療法は運動を用いて治療しているので、実際の治療以外の側面も多大な影響を及ぼしているのが実際である。

そのヒトとはそこに存在した瞬間に関係性が始まっている。





Tea Break

- 自分が生まれてくる確率は？

1 / 2億3084万

女性が受精可能態勢になっていた
として、受精卵になる確率

平均精子は7960万個/ml で約 2.9ml

Conclusion

- 臨床家とは、目の前の患者・クライアントが訴える症状に対し、その背景をも含めたクライアント像を創り、そこから考えられる根本的な因子を導きだす作業が必要と考える。
- “人間としての反応” は心身で影響しあい、バランスを取っていることが多く、様々なルール形成（対応）をする事が多い。 ⇒ *Tensegrity* 的関連
- 「ヒト vs ヒト」である “Therapy” は、セラピストの考え方、生き方がその対応・しぐさに表れ、それがヒトとの繋がりとして Therapy の “結果” に表れてくる事が多い。



26
試練は
乗り越えられる
人にしかやっこない

29
全ての出来事には
意味がある

起ったことは、全て *Best* ♪

ホームページ

- セラ・ラボ

<http://www.thera-labo.com>

- コロカラ

<http://www.korokara.jp/>

- ジャパンライム

<http://www.japanlaim.co.jp/PTSA/>



ご清聴ありがとうございました。

m(_ _)m



有限会社 セラ・ラボ

安里 和也

URL : <http://www.thera-labo.com>

E-mail : ○○○○@○○.○○