

健康は自分で守る

操体法は、橋本敬三医師が創案した健康療法です。その原理は身体を動かしたときに生じる快適感覚を指標に、身体のゆがみ解消を図るというもの。未病を治す有効な予防医療ともいえるものです。このコーナーでは、操体法について毎回ご紹介していきます。



橋本 千春

温古堂主宰



【はしもと・ちはる】宮城教育大卒業、1985年橋本敬三の孫と結婚、以来操体法の普及に携わる。全国操体の会事務局、温古堂主宰。著書に「イラスト版からだのつかい方・ととのえ方」(合同出版、2008年)がある。

操体のすすめ

だれでも願うことは「ぴんぴんころり」。つまり病気もせず最期まで自分らしく元気で楽しく生きたいということでしょう。

操体を体系づけた医師・橋本敬三(1897～1993)は「人間は誰でも健康で幸福に一生を送れるようにちゃんと設計されている」と言っています。

「操体」とは、身体をうまく動かして設計の元のからだに戻す健康法。場所も時間も選ばず、道具も不要。簡単にシンプルなものです。

不調を起こす身体

毎日生活していると「もともとあるバランスの良い体」をくずす行動を、知らず知らずのうちにしています。それが身体にゆがみをつくり出します。ゆがみが起きれば、不調を感じ、ゆがみが大きくなれば不調も大きくなり、不快な症状が出てきます。病気を引き起こすのもこのゆがみが原因と考えます。

ゆがみをつくらない身体の使い方ができることがいちばんです。そのための動かし方のコツは、手は小指、足は親指を意識して動作をすること。具体的なことは追々紹介することにして、今回はつくってしまっただゆがみの見つけ方とその正しい方のコツを紹介します。

操体の実際

■ 身体のゆがみを見つける

どこかにゆがみがあると、身体全体でバランスを取ろうとします。外から見ても歴然と触ってみても違いがわかりません(図1)。けれども、それを自分で見つけるのは意外と難しいものです。自分で確認するためには簡単な方法は、動いてみることで。突っ張りや痛みがあつてスムーズに動けないというのが、ゆがみがあるということです。

■ ゆがみのなおし方

大抵の人は、動きにくいところがあれば、無理して動かそうと頑張りますが、痛みとというのは、身体からの「止まれ」のサイン。信号で言えば赤信号です。

そのサインが出たら、うまく痛みから逃げる逆モーション運動をすると、身体は整うようになっています。

なおす動きは、痛くない方へふわっと、身体全体に力が伝わるように、動くことです。気持ち良いと感じる動きは、身体を整え、痛みが出ない身体に戻れるように導きます。

■ 身体のコツ

椅子に座った状態で首をゆっくり回してみてください。支障なく充分にまわすことができますか？(図2)

図2 身体のチェック

椅子に座った状態で首をゆっくり回してみる

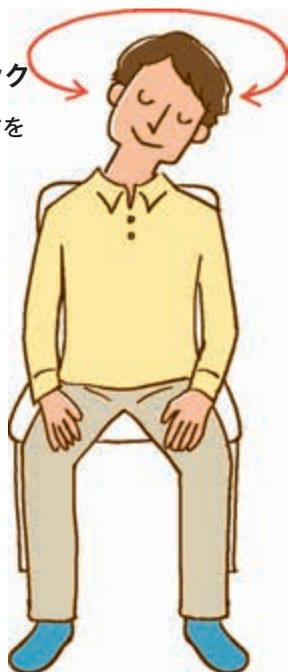


図1 身体のゆがみを見つける

肩の高さ、足の開き、頸の傾き、身体と腕の開きの違いなどをチェックする



図4 身体のゆがみを正す動き

息を吐きながら、ゆっくりやりやすい方へ動く



図3 身体のゆがみを見つける動き

足の裏がしっかり床に着くよう腰かける。息を吐きながら左の肩を下げる



■ ゆがみを見つけ・正す動き

動きにくさが見つかったら、ゆがみがあるということですから、動作を分析して違和感の出る動きを見つけ、逆方向へのゆがみをなおす動きをします。今回は肩を上下させる動きで比べてみます。

①足を腰幅に開き、足の裏がしっかり床に着くように、椅子に浅く腰かけます。息を吐きながら、ゆっくりと左の肩を下げてみてください。この時、小指から動き始めるようにします。自然に右の肩が少

し上がり、首でバランスを取るようになります(図3)。すると肩、首、腰、足まで連なって動いてきます。その時の違和感を感じてください。

②次に反対の右で試してみます。

どうですか？ 左右どちらかにつっぱりや痛みを感じて動きづらいということはありませんでしたか？

違和感が見つかったら、やりやすい運動をします(図4)。やり方は次の通りです。

①息を吐きながら、ゆっくりやりやすい方へ動きます。

②居心地の良いところで4〜5秒止めてから身体のを抜きます。

③一呼吸したら3〜5回気持ちよく繰り返します。

④左右の差が解消したかもう一度動いてみましょう。

肩の上下の動きが左右同じに整ったら、全身のバランスが取れています。

最初に調べた首を回す動きをもう一度試してみてください。動きがスムーズになっているはずです。

ゆがみがなければ不具合は消える。気持ちよく動くこと。これが自分の健康を自分で守る健康学「操体法」の原理です。

力の入れ加減にコツがあります。力み過ぎ頭張り過ぎは、結果が出てくなくなります。「ゆったり」「気持ちよく」を目指してください。