

正しい体の使い方



株式会社 スパイラルの田中

田中 恒成



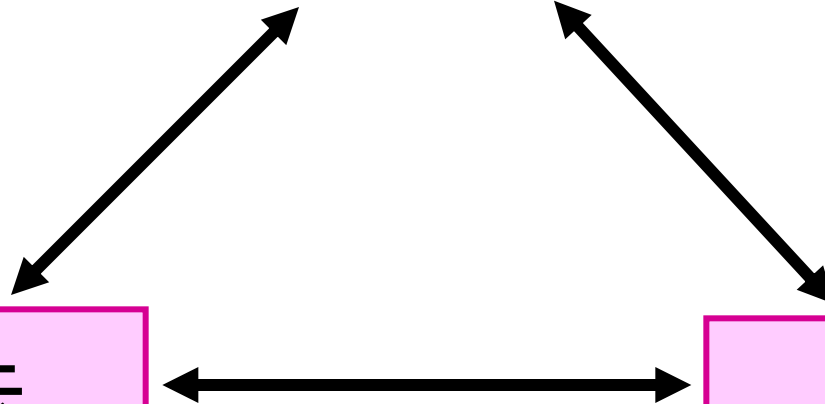
スパイラル療法とは



スパイラル
テーピング療法

通電療法

運動療法



スパイラル・テーピング療法

痛み・筋緊張・硬結等にテープを貼付して症状の軽減もしくは消失させ、体の歪みを整えて、体のバランスを取る方法です。



運動療法

- I. 日常生活を中心にした運動
 - ◆成長のプロセス
 - ◆歩行法
 - ◆椅子の座り方
- II. 十干運動・十二支運動(呼吸に合わせて運動強化法)
- III. 晒を使用した運動
- IV. 単位運動(連続運動を分解して行う)
- V. ステッキを用いての運動
- VI. ウェーブ療法による運動

運動療法



I．成長のプロセス

II．姿勢保持の基本

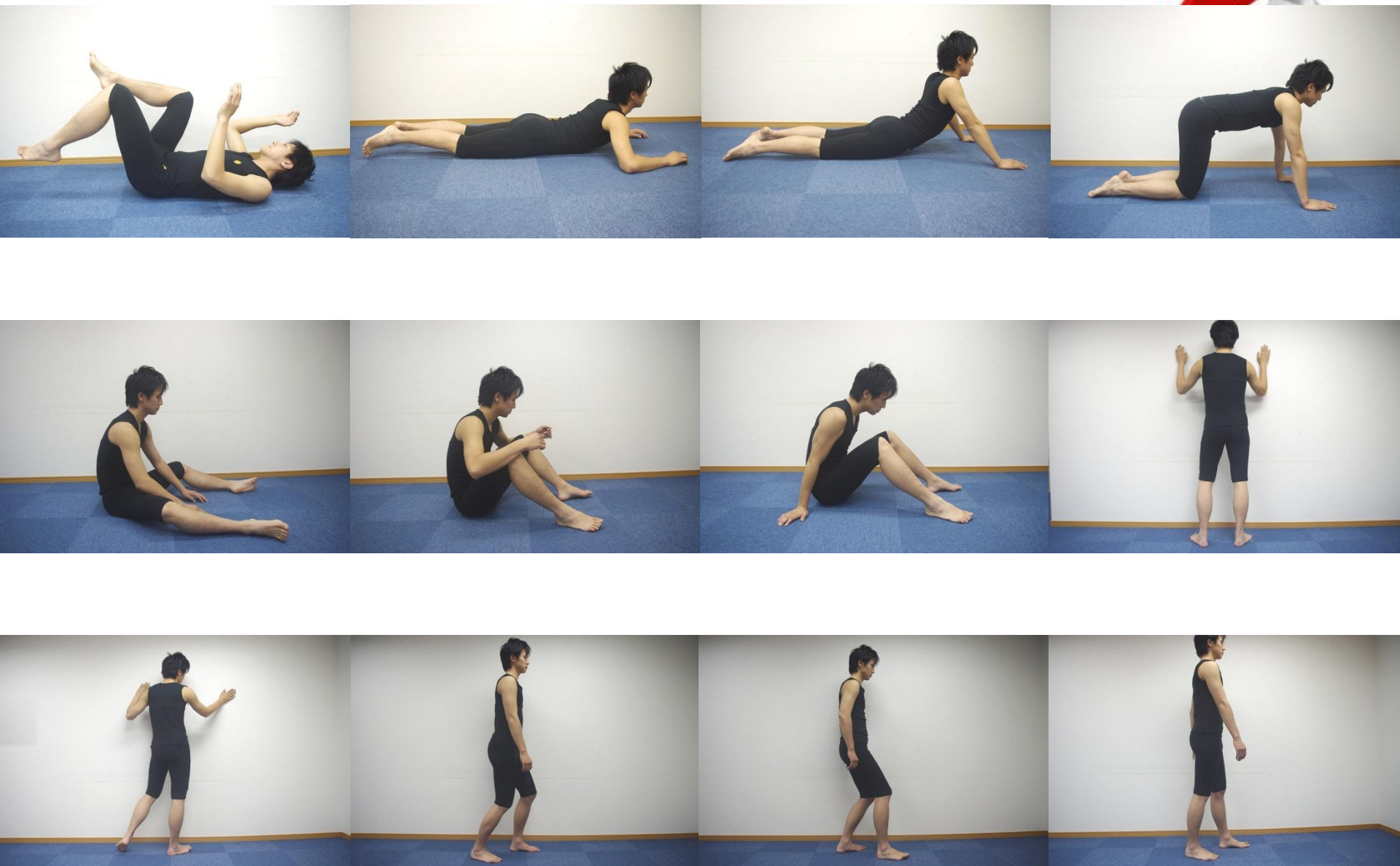
（椅子からの立ち上がり・座り方）

III．歩行方法

子供の成長過程そのものが、バランスを取ります



I. 成長のプロセス



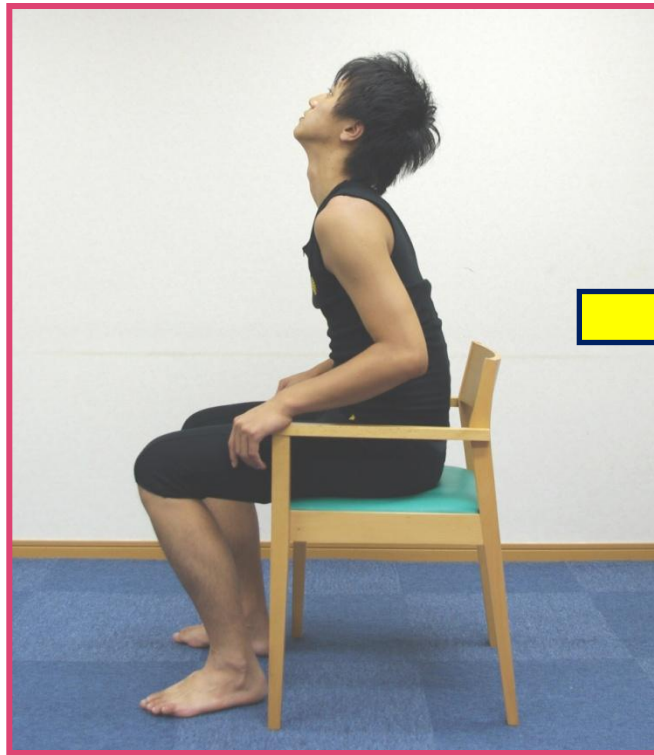
Ⅱ．姿勢保持の基本



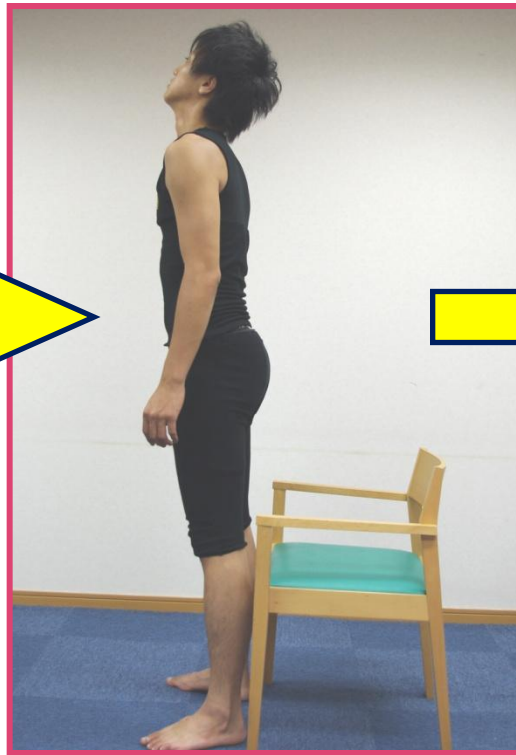
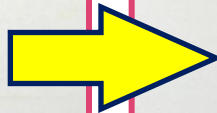
椅子を使っでの運動法

(重量上げの時と同様の動きをする)

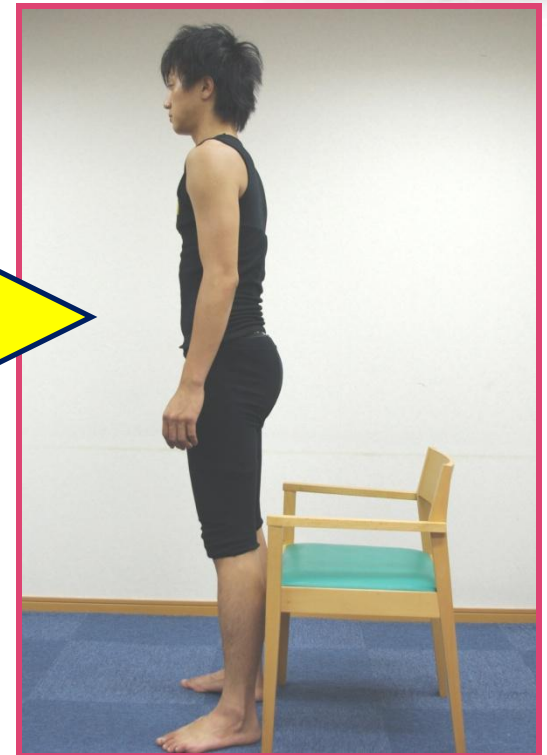
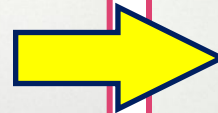
◆ 起立時



足を椅子に近づけ
首を後屈させる。



その状態で起立を行う。



そして首の正常な
位置へ戻す。

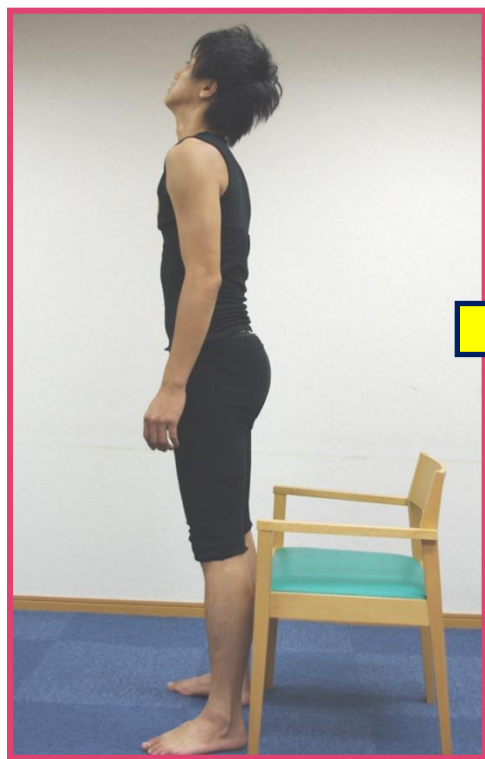
Ⅱ．姿勢保持の基本



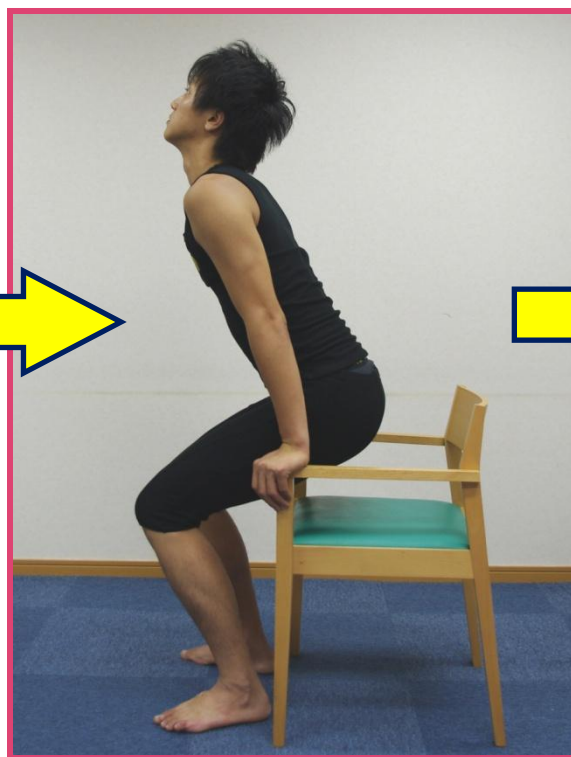
椅子を使っでの運動法

(重量上げの時と同様の動きをする)

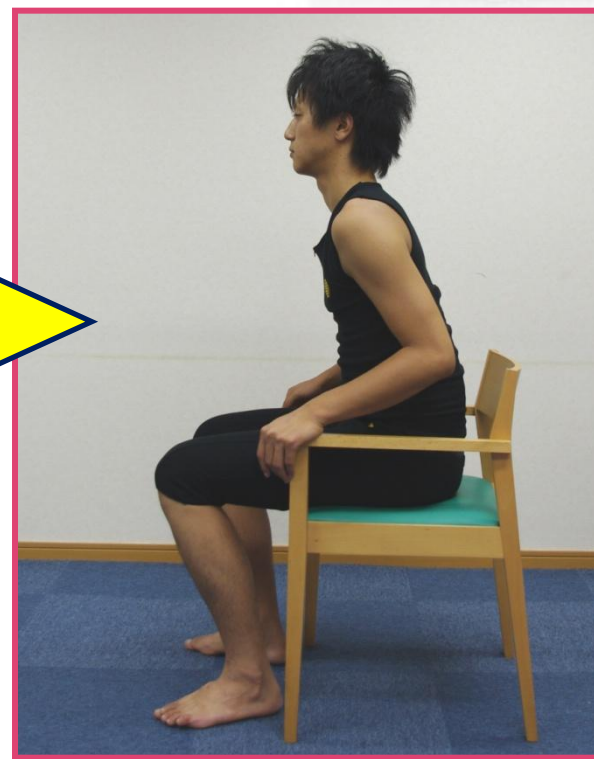
◆ 坐位時



立位で後屈させた状態。



椅子の手摺りを持って
坐る。



首を正常な位置に戻す。
起立時・坐位時を3～5回
繰り返す。

体のバランスの取り方



歩行方法

- ① 下肢の荷重線の決め方
- ② 歩行時、一直線歩行の重要性
 - ◆ 小股歩行と大股歩行の違い
 - ◆ 難場歩行について＝直線歩行
 - ◆ 後ろ歩きについて

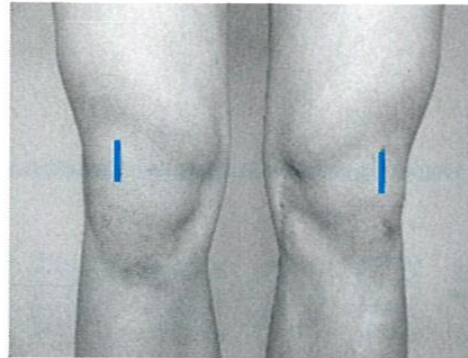
■下肢が正常か異常かの判定法

①上前腸骨棘



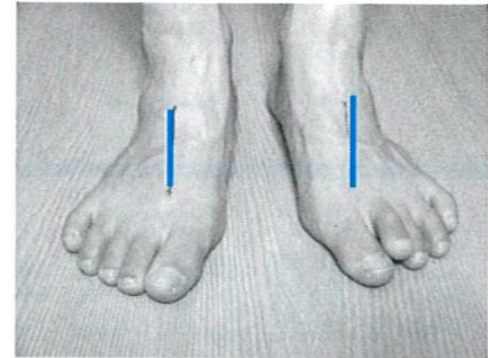
上前腸骨棘下縁部に印

②膝蓋骨



膝蓋骨の中心に縦の線

③足部

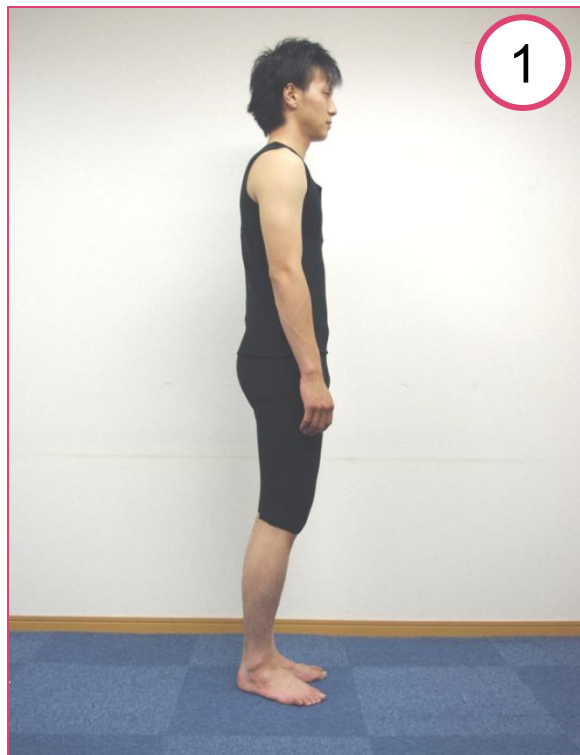


第1趾MP関節内側と第1・2中足骨基底接合部を結んだ線

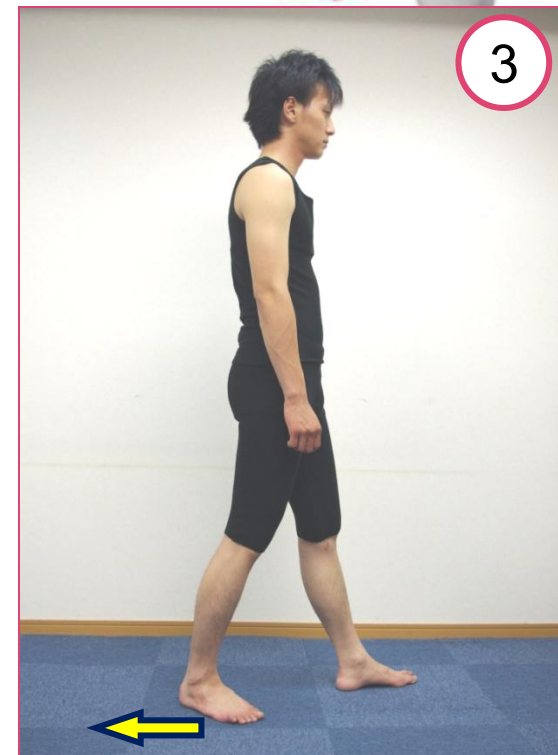


①②③が一直線上に存在するのが、その人にとっての正常であると考える。

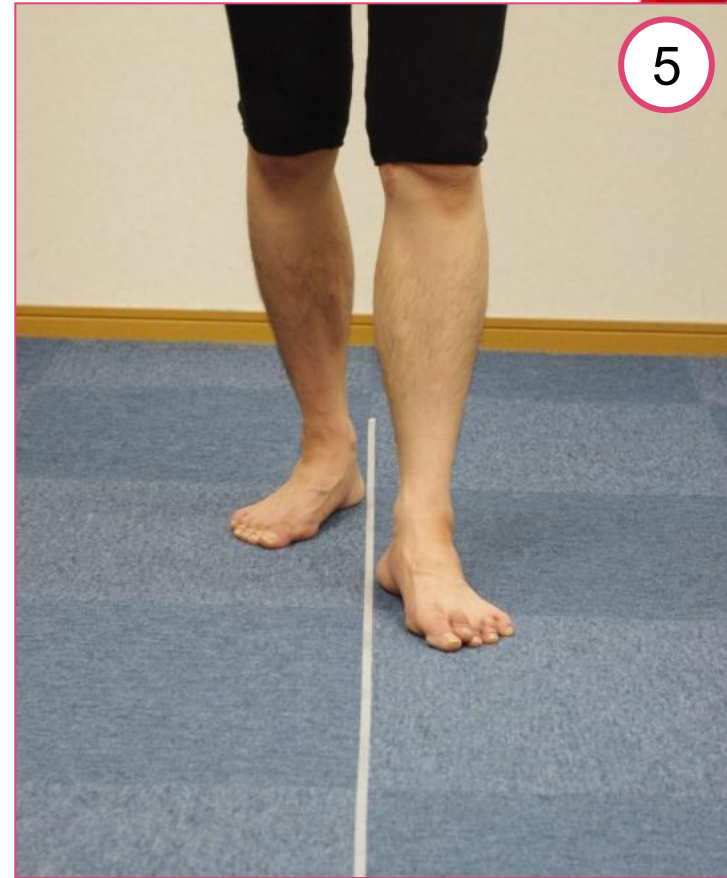
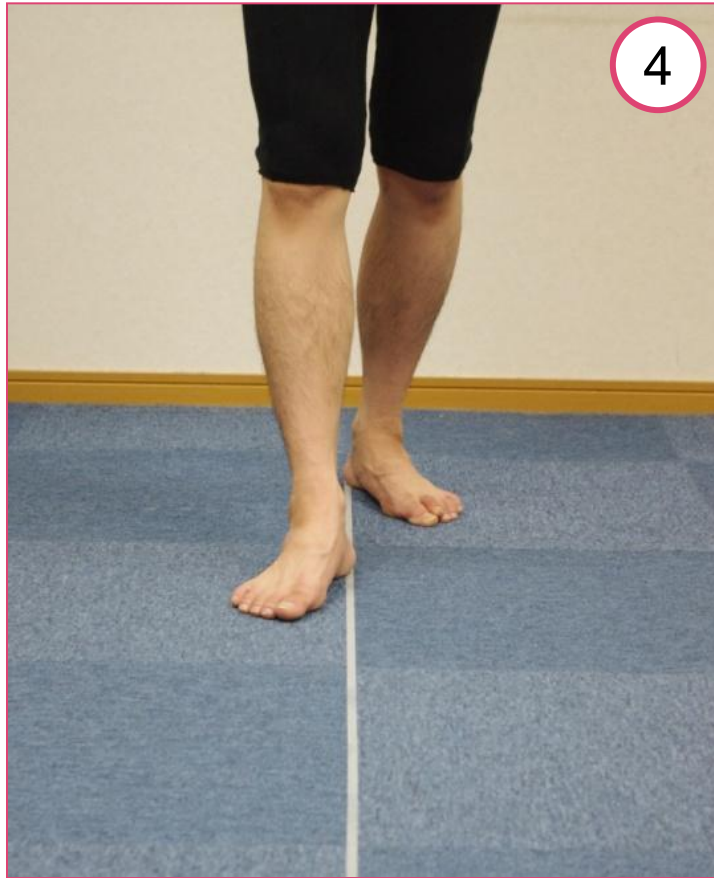
これが体重を支える正常の線と考えられ、荷重線という。



その人の足の外旋させる
角度を決める



①踵を揃えた状態から
一歩後ろにさがる



その角度のまま、一本のラインに踵を合わせて歩く



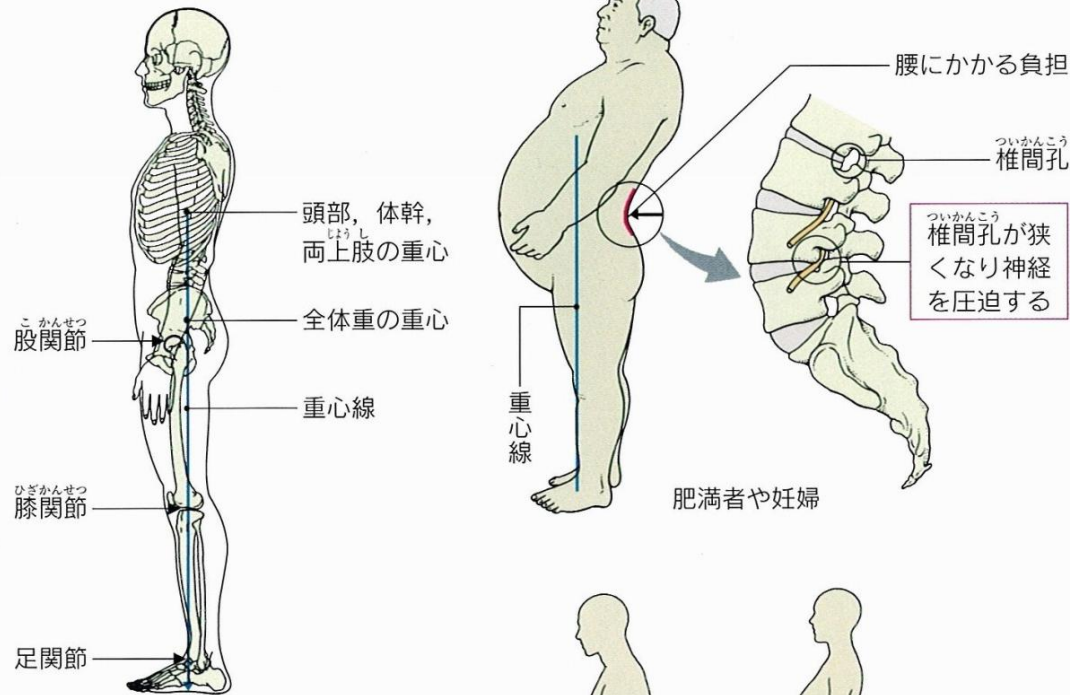
腰痛



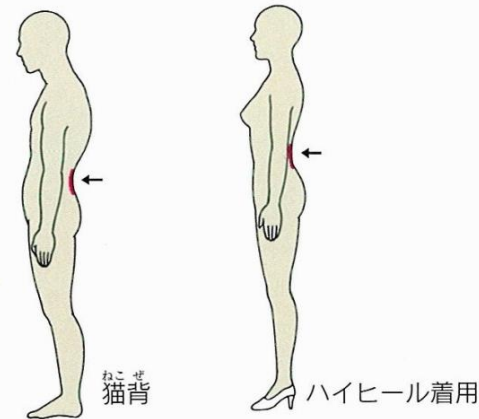
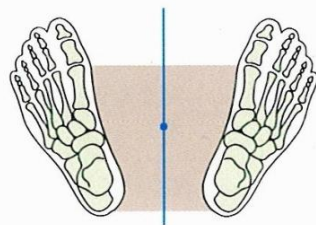
- 外傷性疾患
- 器質的疾患
- 機能的疾患
- 内科的疾患
- 心因的疾患

【姿勢と腰痛症】

立った姿勢における重心線



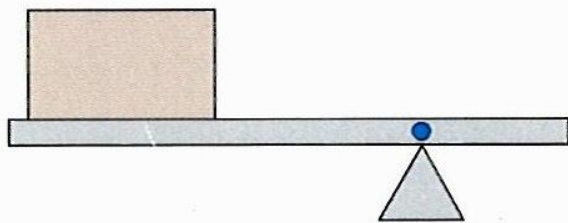
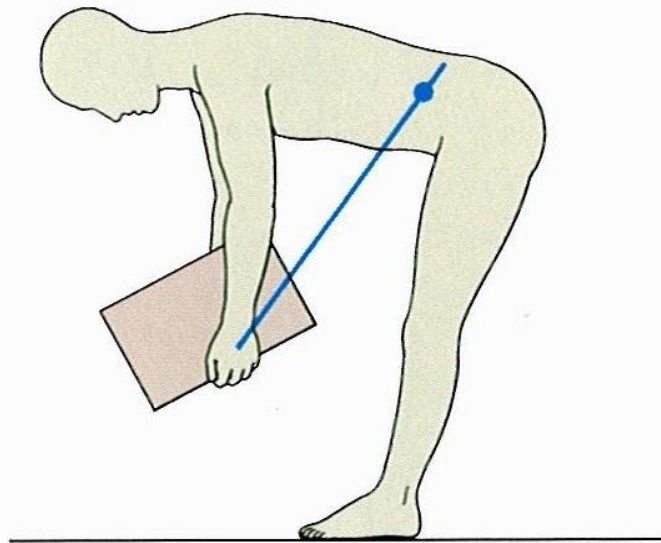
床面上に達する重心線の位置(重心点)



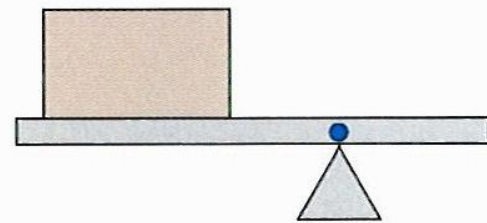
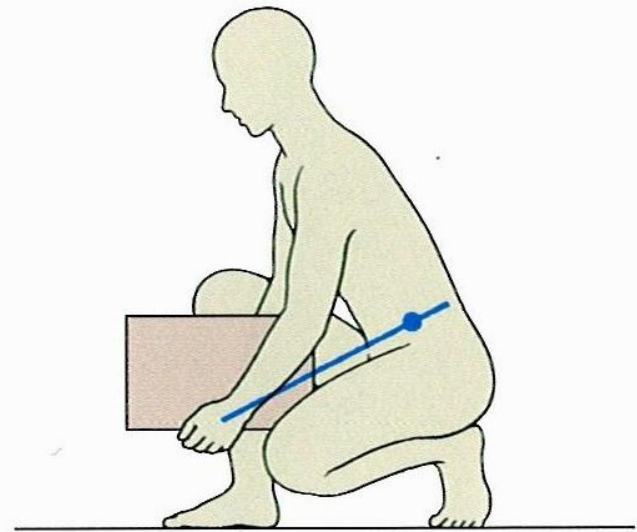
肥満者や妊婦では、おなかがせり出し重心が前方へ移動するので、バランスをとるためいわゆる反り腰になる。そのため、背中から腰にかけての筋肉はたえず緊張し、腰痛がおきやすくなる。また、脊髄神経根の出る椎間孔も狭くなり、神経が圧迫されるので腰痛の原因となる。猫背やハイヒールの着用も腰の筋肉に負担をかけるので、腰痛の一因となる。



【腰痛症の予防】



腰にかかる負担：大



腰にかかる負担：小

物を持ち上げるとき、とくに重い物のばあいは、右図のように腰を落とし、腰から物までの距離を短くし、腰をまっすぐに伸ばして腰にかかる負担を小さくするとよい。