整体基礎技術・テクニックハンドブック

目次

概論・理論編

整体とは

整体師は偽物であるだから、本物の技術が必要である
哲学・科学・芸術
整体師が関節をターゲットにしなければならない訳

学びから研究へ

大学の試験に満点はない

何のための技術なのか

痛みを取るための技術ではない

痛みとは？

クライアントの痛みの原因を考える

身体の歪み

フィクセーション

カンパセーション

サブラクセーション

ココロの歪み

ストレスとは？

人間はストレスがなければ生きていけない

4つのストレス

技術・テクニック編

視診

スタティックインスペクション

モーションインスペクション

触診

スタティックパルペーション

モーションパルペーション

身体に触れる時の注意点

真っ直ぐとは何が真っ直ぐなのか？

歪みとは？

歪みが悪い？可動域の減少が悪い。

ROM（レンジオブモーション）

カイロプラクティックハンド

道具としての手の使い方

コンタクトポイント・セグメタルコンタクトポイント

ハンマーハンド・ネイルハンド

呼吸を支配する・空間を支配する

腕の使い方

大胸筋・上腕三頭筋を使って押圧する

体重の使い方

圧の掛け方

ラインオブドライブ

方向

手首と前腕の関係

スピード

アジャストメントのスピード

呼吸を支配するスピード

呼吸を支配する事でクライアントの呼吸を支配する

スタンス

フェンサーズスタンス

ターゲットスタンス

クライアントとの距離

スプリングテスト

整体・カイロプラクティックの技術は引く技術であり押す技術ではない

最後に、、、

整体とはエンターテイメントである

治療家を演じる必要がある理由

治療家が本当に動かさなければならないもの

関節ではない

骨ではない

ココロを動かす事！

感情を動かす事！

これが治療家の仕事である。

整体とは

多くの整体師が疎かにしてしまっている事の一つに整体の定義づけをしていない等事がある、この定義づけがしっかりとなされていない事が整体を曖昧にしてしまっている一つの要因だと僕は考えている、したがってこの定義づけを行うことから整体を伝えるにはこの整体の定義づけから行う。

僕の考える整体とは「薬物や手術に頼らず、人間の持つ恒常性（ホメオスタシス）を高める為の手技である」というのが定義である。

そして、次に整体の目的と手段を考えるという事が重要になってくるのである。

整体の目的とは何なのか？

整体の手段とは何なのか？

これもまた重要な事であると僕は考える。

整体の目的は、関節の可動を正常にする事により自律神経を整えホメオスタシスを高める。

整体の手段は、身体の関節の矯正・靭帯、筋膜、筋肉の調整と矯正・内臓の調整である。というのが僕の考える整体の目的と手段である。

整体師は偽物である、だから本物の技術が必要なのである。

整体師は国家資格のない偽物である。

ここを世の整体師はしっかりと認識しなければならない、日本の法律上、国家資格を持つ医療類似行為を行う人がいる以上、整体師は偽物なのである。本物とは国家資格を持つ医師、看護師、柔道整復師、マッサージ師、鍼灸師、理学療法士などである。

しかし、一つ間違えていけない事は本物だからホンモノの技術を持っているかということこれはまた別のお話である。

整体師が偽物であるという自覚を持たなければならない理由に、整体師は国家資格を持つ者の仕事を犯してはならないというところがある。これは、後に書く整体師が関節をターゲットにしなければならない理由とつながるので後で詳しく書く事にする。

言い方は悪いけれど、国家資格を持つ本物の治療家は少しくらいのズルをしても誰も文句を言わない、しかし、偽物である整体師が少しでもズルをするとそれは詐欺行為に近い事になると僕は考えている。

だから整体師はズルをしてはいけないのである。

偽物だからいつまで経って本物の技術を追い求める事がとても重要なのであり、本物の技術を身につける事が必須なのである。

最近では、国家資格を持つ治療家のズルを国が許してくれなくなって来ているのも現実である。

一つ例えていうとすれば、柔道整復師の保健請求がとてもシビアになって来ているという現実である。

これによって多くの柔道整復師が保険治療から自費治療への切り替えに苦労しているという話をよく聞く、そして柔道整復師やマッサージ師、鍼灸師が国家資格でない整体やカイロプラクティックの技術を学ぶ、それも資格を持たない整体師から学ぶという可笑しい状態になっているのも現状である。

学び方も今は整体の学校というのがとても少なくなっていて、セミナーなどの単発的な形で技術を習得しようとする流れが主流となっている、したがってセミナーを選ぶ基準というものがとても重要になってくる。

僕がこの整体基礎テクニックハンドブックを作ろうと考えたのもセミナーで技術の習得をする人が増えた事で整体・カイロプラクティックの基本の部分がとても疎かになっていると感じたからである。

セミナーを開催する講師や会社はキャッチーな言葉で〇〇秒で痛みが取れるとか、一瞬で全ての症状が解消できるというような言葉を並べて集客をしているが、このキャッチーな言葉に踊らされている治療家のほとんどが基本的な部分を理解しないまま出来ないまま技術を習得しようとしている、だからいつまで経っても技術の習得はできないし、いつまで経ってもセミナー家の甘い言葉に踊らされてしまうのである。

まず整体とは何なのか？何をするのか？整体の定義は？目的と手段は？やっていい事と悪い事の境界線はどこにあるのか？国家資格を与えられている職業を犯さないためには？

その部分を知ると整体師であるという事に自信を持って胸を張れる事、国家資格を持った治療家にも認めてもらえる事、そして国家資格を持った治療家が本気で整体に向き合っ基本から学んでいただくと中途半端な整体師が世の中かから居なくなるのではいかと希望も含めて僕は整体師が言わない方がいい事も含めて嘘なく発信していく事を決めたのです。

科学・芸術・哲学

整体は科学的でなければならない、整体は芸術的ではなければならない、整体は哲学的でなければならない。

この考え方はカイロプロくらクティックの考え方の一つであるが、整体もこの考え方を取り入れる事でよりクライアントに受け入れるようになり、また認められると僕は考える。整体の定義と共にとっても重要な要素になるのは当たり前ですが、この部分も全く意識しない治療家が多いので整体の目的が歪んでしまい、手段も歪んでしまい、自信のもてない治療家になってしまうのである。

整体は科学的でなければならない。

けして整体は非科学てきな物であってはならないのである、しかし未科学である分にはいいのである。目に見えないも例えば霊的なものなどを逃げ道にしてしまう治療家も少なくはない、自分の技術の未熟さを受け入れないでこの非科学の部分に逃げてしまうのは治療家としてはとても恥ずかしい事だと僕は考えている、個人としては目に見えない非科学的なものは嫌いではないし、どちらかといえば好きな方である、しかし仕事となるとそうはいかない、治療家としお金をいただいて他人の身体を診させていただき以上、科学的に説明できるように治療するのが必要なのだ。だから整体は科学的でなければならないのである。

整体は芸術的でなければならない。

技術は芸術的でなければならない、それは美しくなければならないという事である。美しい技術は人を魅了すると共に治療家自身の身体を守る事につながる。美しくない技術は身体を壊すのだ、見ていて美しくないという事は身体の使い方が間違っているという事である。

身体の使い方のプロである整体師の技術の身体の使い方が間違っているというのは致命的な欠点と言える。

職人の技は美しいというように整体師の技も美しいものでなければならない。

最近インターネットやチラシなどの広告媒体に治療中の写真を載せている治療家がとても多いが、その形が美しくない間違っているというような写真を多く見かける、しかも下手くそな治療家ほど自信満々に写真に写っている、気がついてないのは自分だけということでも滑稽な状態になっている事に気がついていない、クライアントでも見れば分かるのだ、その治療家の腕がいいのか？悪いのか？スタンス・手作り・同作り・目線・頭の位置など基本を分かっていない治療家の技術は見れば分かるのです。

そして、整体は哲学的でなければならない。

哲学とは難しい事を言うということではなくて、知る事を愛する。学ぶことを愛するという簡単な事である。治療家が学びを辞めたらそれは衰退にしかならない、いつまで経っても本物を目指し学び続ける、これが治療家・整体師にとって最も重要なことのひとつであると僕は考える。

そしてもう一つこの科学・芸術・哲学で僕は考えてる事がある。

科学（サイエンス）は再現性がある事

芸術（アート）は再現性がない事

哲学（フィロソフィー）はより簡単にする事

である。

この視点から見ても整体には科学・芸術・哲学がとても重要なのである。

前記の科学・芸術・哲学と分かりやすいように言い方を分けて英語（カタカナ）で表記してみる。

よく失敗とはサイエンスであり、成功とはアートであるという言い方をする人がいるが、これが僕にとっては一つのヒントとなった言葉である。

技術・技という部分では再現性がなければならないサイエンスでなければならないのである。

基本の技術やテクニックの部分はサイエンスでなければ認めてもらえないし説得力はゼロになってしまう。だからこのサイエンスの部分を徹底的に習得し理解する事で理論的な治療ができるようになるのである。

しかし、治療という観点からみるとアートである一面もあるのである、クライアント一人一人身体は違うし生活習慣も癖も違う、この一人一違う身体への的確にアプローチするには再現性はないに等しいとも言える。治療とはアートであるのである。

検査をして身体の状態を把握しクライアントにどのようにアプローチするのか？オリジナルな治療計画を立ててアプローチする事が的確な治療への第一歩だとするならば、クライアント一人一人全く違うアプローチが必要になってくる。

このアプローチができないから多くの治療家は迷い自信を失うのである。

治療に正解があるか？ないか？と聞かれれば正解は無限にあるのである。

この無限にある正解の中から一番のベストを選択し治療するのが治療家の腕の見せ所でありセンスを問われるところでもあるのである。

そして、最後のフィロソフィーにつながるのである、クライアントを愛する事ができるか？大切なクライアントのために自分の持つ全ての技術を知識を集結させて真剣に向かい、クライアントの身体を知る。その上でそのクライアントに必要な技術を提供するのである。

クライアントを愛する事が出来ない治療家は二流である、なぜならそのクライアントの身体を知る事をしなくなるからである。

技術とはサイエンスであり、治療とはアートであり、治すとはフィロソフィーなのである。

整体師が関節をターゲットにしなければならない訳

マッサージ師・鍼灸師は筋肉を緩める事が仕事である。

柔道整復師は急性の怪我、打身や打撲、捻挫、骨折の治療が仕事である。

医師は病気の治療が仕事である。

それが国家資格でできる事である、逆の言い方をすればマッサージ師・鍼灸師が打撲や捻挫、骨折の治療は出来ないし、柔道整復師が肩こりや腰痛の治療をする事も出来ない。

では整体師がしている事は？唯一、関節を調整・矯正する事なのだ、筋肉へのアプローチはマッサージ師の仕事であり、急性の外的損傷へのアプローチは柔道整復師の仕事である。また、肩こりや腰痛などの症状は病気ではないので本来ならば保険の適応外の症状なのである、日本の法律上、保険で治療できるのは病気だけなので病気でない症状に対しては保険で治療する事が出来ない、だから整体のような完全に自費治療でアプローチする必要があるし仕事として認められているのである。

しかし、自費の治療だからと言って何をしてもいい訳ではない、整体師にできる事は関節にアプローチして関節の調整・矯正をする事だけなのである。それが身体の歪みを取るという事なのである。

だから、整体の目的と手段をしっかりと考えなければならないのである。

先ほど書いた整体の手段：身体の関節の矯正・靭帯、筋膜、筋肉の調整と矯正・内臓の調整 を用いて、整体の目的：関節の可動を正常にする事により自律神経を整えホメオスタシスを高める が達成される事により身体の不調や痛みからの解放を期待する、期待するだけなのである。

整体師のすべき事は痛みを取ることでないし、不調を解消することでもない、「薬物や手術に頼らず、人間の持つ恒常性（ホメオスタシス）を高める為の手技である」だから整体師は関節をターゲットにしなければならないのである。

学びから研究へ

学びとは答えのあるモノを学ぶことである、しかし治療とはアートであると説明したように答えがあるようでいてないモノである。答えがないという言い方は語弊があるので正解がないモノだという言い方がいいのかもしれない、学びとは正解があるモノで研究とは正解がないモノだと僕は考えている。

正解がないというよりも正解が沢山あるという方がいいかもしれない。

沢山ある正解の中からクライアントに最も合う正解を導き出す。このためには沢山の臨床経験が必要であり、その経験を研究材料として学び続ける事が重要なのである。

この時に初めて一人で知り得る臨床経験の数は急激に増える事は無い、しかし、多くの経験をしている治療家の臨床経験をシェアする事で経験を疑似体験をする事ができる、それをセミナーなどで学ぶという事はとても効率がいいし知識となり治療の幅を大きくする方法の一つだと考える。そしてその学んだ事から自分で研究しクライアントと向き合ったときの一つの引き出しとして活用するのである。

セミナーが悪い訳ではなくセミナーで正解を求めようとする事が間違いなのだ。

セミナーには沢山の答えがあるが正解はない、これは治療も同じである。

学ぶ事はとても素晴らしい事であるが、その学びから研究へ落とし込む事が治療家には必要な事なんではないかと考えます。

教育という観点から見ても、高校までの学びは社会常識などの正解のある学問を学ぶが、大学のゼミなどでは基本的に研究をする場所になる、だから大学のゼミの試験には満点はないのだ。

整体も臨床の現場になればなるほど、学びから研究へと変化していくのではないのでしょうか。

何のための技術なのか？

整体の技術は痛みを取るための技術ではない、先ほどから何度も言っているように整体の目的と手段を間違えていならない、そして整体の定義を再確認していただきたい。

臨床の経験が増えるとクライアントの症状や痛みなどの焦点が当たってしまうというのは僕も経験した事なので否定はしないが、この痛みや症状に焦点を当てていると結果としていい治療ができないし、結果もでないので、何をしたいのか迷ってしまう。

その結果、クライアントの言う痛みや症状の場所の筋肉を揉むといった最悪な治療をするハメになっていく。

とても悪いスパイラルを生むのだ、迷った時にはもう一度立ち返っていただきたいのが、整体の定義とは？整体の目的は？整体の手段は？この3つを確認するだけで何のための整体の技術なのか？がハッキリとする。

痛みが取れる、不調が解消するのは整体の技術の副産物であり、目的ではないのだ。

言い方を変えると痛みを取る技術・不調を解消する技術は本来無いのです、整体やカイロプラクティックの技術・テクニックで痛みが取れるなんてのは全て嘘なのです。

痛みとは？

痛みとはクライアントの身体が示す歪みや不調の指標に過ぎないので痛みを振り回されてしまわないようにする事が重要である。また痛みは脳から出されている指令である、特に慢性的な痛みと痛みの原因となる所は違うのである。痛みのメカニズムを難しく言うのは色々ありますが、人間の感覚のほとんどは脳が支配していることを考えると整体の技術でアプローチするのは脳(思考)にアプローチするものなのだとっても過言ではない。

痛みとは単なる不調や不具合の指標だという事である。

しかし、痛いと身体がサインを発しているという事は何かしらの不調や不具合が身体の中に存在するという事である、その不調や不具合の原因を見つける事によって不調や不具合を改善するのである。

整体の場合その不調や不具合を解消する方法に関節や筋膜・靭帯・筋肉を矯正・調整するという方法を用いるのである。

だから、痛みの原因を見つける事を一番最初に行う必要がある。

そして、整体的な考え方で言うと、それは身体の歪みからくる原因がとても多いのである。

身体の歪み

痛みの原因となる身体の歪みですが、基本的に人間の身体は真っ直ぐではないし、左右対称のようなシンメトリーでもない。

その不対称な身体の歪みを見つけるにはまずは背骨を中心として考える必要があると考える。背骨が身体の真ん中にあると仮定して考えていく事が一番簡単な方法であるし、一つ基準を作らなければ歪みを見つける事はとても困難な作業になるので、基準として人間の場合は背骨を使うと基準を決めやすいはずである。

クライアントを立たせた状態でもうつ伏せで寝かせた状態でも同じであるが、術者からクライアントを見て真っ直ぐな状態にするところから歪みを見つけるという作業に入る。

そして身体の歪みを見る際に覚えておいて欲しい事がある、それがフィクセーションとカンパセーションとサブラクセーションである。

フィクセーション

これは歪んでいる状態の事全般を指す言葉として捉えていただきたい。

カンパセーション

これは偽りの歪みという意味である。

サブラクセーション

これが本物の歪みという意味である。

歪みと言ってもこの三つがあり、フィクセーションの中にカンパセーションとサブラクセーションある。

そして、フィクセーションな中にサブラクセーションがあるのである。

整体の技術ではこのサブラクセーションを見つけるために多くの検査が存在し、そのサブラクセーションを見つけて治す事が一番重要だと考える。

したがってこのサブラクセーションを的確に見つける事が効率的に正確な治療をする上で欠かせない作業なのである。

また、このサブラクセーションを見つける能力こそが、治療家の腕の良し悪しを決める最大のところなのである。

よく、悪いところと痛いところは違うと言いますが、悪いところとはサブラクセーションのところであると言っても過言ではないのである。

ココロの歪み

そももう一つ治療家が気にしなければならない歪みの一つにココロの歪みがあると僕は考えている。

このココロの歪みというのはストレスととても密接な関係があるのではないかと考えるのである。

人間が生きていく環境の中でストレスフリーというのにはあり得ない事であるし、言い方を変えれば、人間はストレスがないと生きていくことのできない生き物である。しかし、この人間に必要なストレスも捉え方を間違えると悪いモノという認識しか持たない、特に現代の人間にとってストレスと聞くといい印象を持つ人は全くと言っていいくらい居ないと思います。

しかし、ストレスは人間にとってとても重要な刺激の一つでもあるのです。

では、なぜこのストレスが悪い印象しか持たないかということ、ストレスの意味を多くの人が勘違いしているからなのです。

ストレスとは？

ストレスとは元に戻そうとするチカラの事を指すのです。

元に戻そうとするチカラ？よくストレスを輪ゴムなどで例えてお話をするセラピストやカウンセラーも多いと思いますが、ストレスとはこの輪ゴムでいうところの伸ばされてる事がストレスではなくて、輪ゴムが元の状態に戻そうとしているチカラの事をストレスと言うのです。実は全体の技術は身体が歪んで元に戻そうとするチカラに少し手を加えているだけの技術やテクニックなのです。

これが全体の定義にも直結するところでもあるのです。

4つのストレス

ストレスには4つがある、精神的ストレス・科学的ストレス・気温と湿度・構造的ストレス。この4つである。

精神的ストレス、これはストレスという言葉聞いて一番最初にイメージするモノだと思う、俗に言うストレスと言うモノだ、これを説明すると8時間以上かかるし世の中にはこれの専門医までいるくらいなので簡単に説明すると異議が多いと思うが、僕なりに超簡単に説明すると嫌な事を嫌々する事である。

科学的ストレス、これは身体に不必要な化学物質を取り込んでしまった時に体外へ排出しようとする作用のことであり、食あたりなどの下痢や嘔吐も身体を元に戻そうとするチカラの一つである。

気温と湿度、これは暑ければ汗をかいて体温を下げようとするし、寒ければ筋肉を振動させて体温を上げようとする、人間は恒温動物なので体温を一定に保とうとするチカラを持っている、気温や湿度に合わせて体温が変化をするのではなく、気温や湿度に合わせて体温を一定に保とうとする、これも実はストレスなのである。

構造的ストレス、人間は1日生活していると100分の13ミリは背骨が必ず歪んでしまうとされている、この1日の生活で歪んでしまった背骨を元に戻そうとするチカラが寝ている時に寝返りという形で起こっている、これもストレスなのである。

この4つのストレスの中で唯一他人の手で助ける事ができるのは最後の構造的ストレスなのである、この構造的ストレスの手助けをするのが全体の技術であり、構造的ストレスを減らす事ができるのも全体の技術・テクニックなのである。

そして、もっと重要な事はこの4つのストレスのゴミ箱はココロの中に一ヶ所しかないという事が人間のストレス耐性を弱めている要因となっているのだが、これを説明し始める

と整体の本質の部分をついていかなければならない事なので今回は割愛する、後に機会があればいつでも聞いてください、じっくりと時間をとってお話します。

技術・テクニック編

技術テクニック編と言いながら一番最初にするのは先ほど、歪みのところでお話した検査の部分です。

フィクセーション・カンパセーション・サブラクセーションからサブラクセーションを見つける方法です。これができなければどんな素晴らしい技術やテクニックも何の意味も持ちません。

スタティックインスペクション（静的視診）

一番基本的な簡単な誰でもできる検査です、クライアントの立った状態・うつ伏せで寝た状態を目で見るという事、しかし、この時にも注意する事があるのです、まずクライアント自信が真っ直ぐだと思える状態で立たせてみる、寝かせてみるという事、そこから術者が見た真っ直ぐに立たせてみる、寝かせてみるという段階に移るのです。クライアントの真っ直ぐと術者が見た真っ直ぐは違うという事を確認させる事が重要なのです。

そこで問題になるのが、真っ直ぐとはどこを基準に真っ直ぐとするのか？という事です、最初に基準とするところはクライアントを立たせた状態であれば後ろから見て耳の左右の高さ、肩の左右の高さ、骨盤の左右の高さ、膝の左右の高さ、外くるぶしの左右の高さが地面と水平であるかという事、横から見た状態で耳の穴、肩の中心、大腿骨の中心、外くるぶしが一直線に地面と垂直であるか。先ずはこれは真っ直ぐだと仮定してクライアントの身体がどれくらい歪んでいるのかを診る。

モーションインスペクション（動的視診）

スタティックインスペクションから次はクライアントを動かした時の前後差や左右差を確認する。分かり易いのはクライアントを立たせた状態で前屈と後屈の動きの違い、左右に側屈させた時の動きの違い、上体を回旋させた時の動きの違いを目で見て確認するので

す。

これで必要な事はクライアント自身が自分で動くという事、無意識に動くときのクライアントの身体の癖や動きの悪いところ、動きを制限するところなどがあればその部分にサブラクセーションがあるかもしれないと目安をつけておくという事である、しかし、このモーションインスペクションやスタティックインスペクションでサブラクセーションを見つける事はできないが、目安をつけるという事がとても重要である。臨床経験が増えたとこのクライアントの動きにもある法則性を見つけることもできると思うが、これは経験を積むことで容易に見つける事ができるようになるが、一概にこうだからこうと簡単に結論づける事はいい結果を生まない事が多いのでここでは動きを確認するという事にとどめておく。

スタティックパルペーション（静的触診）

次は触って検査をすることです。これがスタティックパルペーション、俗にいう触診というモノである。

この時にもしっかりと手を作ってパルペーションをする事がとても重要である、手を作る重要な理由としては手を感覚器としてちゃんと使えるようにするという事です、パルペーションになれていないと力強く触ってしまう事があるのですが、特に指先は力強く触ってしまうと感覚器としての機能が低下してしまうので、的確にフィクセーションを見つける事ができなくなるだけでなく、クライアントに伝わる感覚も心地の良いモノで吐くなってしまうのである。

治療家のパルペーションはピアニストが流れるようにピアノを弾くように身体を触っていくのである。

パルペーションの練習の一つとしては、ノートや本のページの間に髪の毛を挟んで一ページづつページを増やしながら髪の毛を探するという方法がある。力を入れて髪の毛を探しても分からなくなってしまう事がわかると思います。

なるべく指先の力を抜いて、しっかりと感覚器として指先を使う事を身につける事ができる。

モーションパルペーション（動的触診）

パルペーションに動きを加える事で、サブラクセーションとカンパセーションを見分ける事ができる、そのためにモーションパルペーションはとても重要な検査の一つである。

クライアントに動いてもらいながら行うモーションパルペーションと術者が直接動かして行うモーションパルペーションがある、どちらの場合も手を作ってクライアントに触るのはもちろんですが、しっかりと骨を触って動きを確認する事がとても重要である。

骨を矯正するためには、このモーションパルペーションでサブラクセーションとカンパセーションを見分け必要がある。

そのためには、クライアントの骨のどの部分をどの方向に動かしているのか？動かしている関節の可動域はどれくらいあるのかを知る事、そして感じる事が重要なのである。

モーションパルペーションなくして整体治療はありえないと言っても過言ではないし、このモーションパルペーションの延長が整体的な治療の始まりなのである。

これらのスタティックインスペクション・モーションインスペクション・スタティックパルペーション・モーションパルペーションを総合的に診て姿勢分析とか歩行分析と運動分析などと言うこともあるが、基本的に人間の身体や身体の動きを注意深く観察する事が重要となる。

人の身体を注意深く観察した時に、不自然と感じるところがあると気がつく事が多い、この時に感じる不自然な感覚を治療家はとても大切にしなければならないと僕は考えている。数字で表す事ができないようなちょっとした不自然を感じる能力はベテランの治療家だけが持つ特殊な能力ではなくて、ほとんどの人が感じる事ができる能力である。

しかし、臨床を続ける事である種の基準を持つ事ができるようになるし、細かな不自然を見つける事ができるようになるので、多くの臨床を経験する事はとても重要であり、常に

人を冷静に観察する癖をつける事もインスペクション・パルペーションを上達させるコツである。

身体に触れる時の注意点

治療家が最も注意を払うべき時の一つにクライアントとのファーストコンタクトの瞬間がある。このファーストコンタクトの時にクライアントに嫌な感覚を与えてしまうと全ての治療の効果が半減する、いや治療の効果はなくなると言っても良い。

ペタペタと無意味な接触はしない事

指先の力を使って接触しない事

近づきすぎない事（特に顔を近づけすぎない）

言葉添えをする事

などがある。

特に男性治療家の場合、一つ触り方を間違えると女性のクライアントに気持ちが悪いという印象を与えてしまう事がある、こうなったら最悪である。だから治療家はクライアントとのファーストコンタクトの時に最も注意を払う必要があるのだ。

真っ直ぐとは何が真っ直ぐなのか？

よく整体師やカイロプラクターが背骨が歪んでいるので真っ直ぐにします。とか歪みを矯正しますとか言いますが、何を基準に真っ直ぐなのでしょう？またどこを真っ直ぐにしているのでしょうか？

クライアントへの説明時に分かり易いように、言葉として真っ直ぐと言っているのでしょうか？

本来、人間の身体は決して真っ直ぐではありません。言い方を変えると真っ直ぐは異常なのです。

真っ直ぐでない人の身体の真っ直ぐを決めるには、レントゲン写真に沢山の線を引き、骨の角度を出して、指標となる骨の位置同士を線で結んでいかなければなりません。

これはカイロプラクティックで使う手法であるが、とても時間のかかる上に実は正確ではないという欠点があります。それは人によって少しずつ骨の形や角度が違うからです。統計的にいっても曖昧な結果となるのです。

しかも人間の身体は左右対象、シンメトリーではないのです、左右も非対称な身体の真っ直ぐとは何なのでしょう？

僕は人の身体が真っ直ぐはないと考えています。

では何がいけないのか？

それは歪みです。

歪みとは？

歪みとは関節の可動域が減少している事を指していると考えます。

真っ直ぐでない事が悪いのではなくて、関節の可動域が減少してしまっている事が悪いのです。

また、人間の持つ能力に目線を地面に対して水平に保つという能力が備わっています、そのために身体のどこか一ヶ所に不具合が生じてしまった時に身体の他の部位を補正する事で目線だけは水平に保とうとするのです。

これが、サブラクセーションとカンパセーションの違いができる理由でもあるのです。カイロプラクティックでよく使う考え方にブラザーボーンという考え方があります。頸椎の1番と腰椎の5番がブラザーボーンの関係でどちらかが歪みを起こすともう一方も同じように歪みを起こすのです。

頸椎の2番と腰椎の4番・頸椎の3番と腰椎の3番という具合に順番にブラザーボーンの関係があります。

ブラザーボーンについての説明はここではこれくらいにしますが、この関係もとても面白い関係であり、他にも構造類似の関係など人の身体が持つ優秀な能力故に一ヶ所の不具合が他の場所にも影響を及ぼすという事が多いのです。

このような関係や関連なども考慮して人の身体の歪みを観察し関節可動域を観察してみる事が重要である。

ROM (レンジオブモーション)

関節可動域を英語で言うとレンジオブモーションと言う、関節の矯正・調整をする整体師が知っていなければいけない事の一つである。

この関節可動域を知って、分かって、感じると言うところまで必要なのである。

どの関節が何度まで動くのか？そんな事は色んな本に書いてあるので自分で調べてみてください。どれもだいた同じ角度が書いてあるので、その角度を知る事から始めるのですが、関節の角度を感じる事が一番重要だと僕は考えます。

関節角息を感じる。関節可動域も人によって少しずつ違います。ですから感じる事が重要なのです。

どこまで動く事がそのクライアントにとって正常で、異常なのか？瞬時に感じ取らなければならぬのです。

言葉にするととても難しい事のように聞こえますが、決して難しい事ではなく注意深く観察し指先を感覚器として使う事ができれば感じる事ができます。

カイロプラクティックハンド

先ほどから、手を作ると何度も言っていますが、手を作るとは度いう事なのか？

整体師・カイロプラクターは手を使って治療をします、言わば手は道具なのです。その道具を道具として使うために手の形を決めるのです。その手の決め方、手の作り方が整体師・カイロプラクターは独特な手を作ります。

それがカイロプラクティックハンドです。

この手が作れないと整体師・カイロプラクターとは呼ばれません。

手の作り方を説明すると

両手を合わせます。

5指の間を大きく広げます。

指の第一関節、第二関節を曲げないように手のひらの中に卵が入るくらい手のひらを丸めます。

その手の形を保持したまま、両手を離して真っ直ぐ前に出す。

これがカイロプラクティックハンドです。

手は固めますが、消して指の力を使ってクライアントに触るわけではありません。

そして、カイロプラクティックハンドを作る事で自分の手を道具として使う第一歩が始まるのです。

コンタクトポイント・セグメタルコンタクトポイント

カイロプラクティックハンドを作って手を道具として扱う形ができたなら次に必要な事が道具の名前を覚える事です。

治療家の手（カイロプラクティックハンド）の部位の名前です。この部位の名前をコンタクトポイントと言います。

主なコンタクトポイント、CPとも言う

パイシフォーム（豆状骨）

サム（母指）

セナー（母指球）

ハイポセナー（小指球）

インデックス（示指根）

デジタルインターファランジール（遠位指節関節）

プロシマルインターファランジール（近位指節関節）

メタカパール（小指根）

カルケニアル（手根）

パーマー（手掌）

これらの部位をクライアント側の接触部位、セグメタルコンタクトポイント SCPとも言う所に接触して骨を動かす。

主なセグメタルコンタクトポイント、SCPとも言う

SP-スパイナウスプロセス（棘突起）

TP-トランスバースプロセス（横突起）

AP-アーティキュラルプロセス（関節突起）

MP-マミラリープロセス（乳頭突起）

PSIS-ポステリアスーペリアイリアックスパイン（後上腸骨棘）

ASIS-アンテリアスーペリアイリアックスパイン（前上腸骨棘）

などがある。

これらのコンタクトポイント・セグメタルコンタクトポイントの名前を覚えるだけでなく、しっかりとコンタクトポイントでセグメタルコンタクトポイントを接触できるようになる必要がある。

ハンマーハンド・ネイルハンド

カイロプラクティックハンドを作りセグメタルコンタクトポイントに接触できるようになったら、本格的にクライアントの身体にアプローチしていく、この時に重要になってくるのが、ハンマーハンドとネイルハンドという考え方である。

手を使ってアプローチする時に左右の手が同じ働きがするのではなく、違う働きをする、違う働きをするから違う名前が付いている。

例えば

CP：カルケニアル

SCP：TP

を接触する場合に右利きの方は右手のカルケニアルを使ってコンタクトする、この時の右手のことをネイルハンドと言い、右手の上に置いて力を使う左手をハンマーハンドと言う。

この場合、ネイルハンドの力は使わないでカイロプラクティックハンドを作ってコンタクトするだけである。力を使うのはハンマーハンドとなる左手だけである。

ネイル（杭の役割）ハンマー（トンカチの役割）である。

杭で押し込むのではなくて、トンカチで押し込むのである。

これがハンマーハンドとネイルハンドの役割である。

最初はどうしても、ネイルハンドの力を使ってしまう傾向があるので注意が必要である。

ネイルハンドで押し込まれるとクライアントの感覚としてはとても不快であり、余計な痛みや苦しさが出るのでハンマーハンドを使うようにする。

ネイルハンドに力を入れれが入れれるほどの確かなコンタクトが出来なくなるのである。

腕の使い方

ハンマーハンド・ネイルハンドの使い方が理解できたらクライアントの身体に接触していく

一番基本となるクライアントの背中を触る時（脊柱を触る）押圧する時（脊柱を押圧）の腕の使い方について少し説明しておく。

治療家の体重を使って押してくと言うのが基本となるのであるが、多くの治療家が最初に失敗してしまう方法に上腕二頭筋を使って押してしまうと言うのがある。

押すをイメージした時にどうしても上腕二頭筋を使った方が簡単に押す事ができるからである。

しかし、治療の時に上腕二頭筋を使って押すとクライアントに怪我を負わせてしまうリスクが格段と上がるので、その癖のある治療家はスグに直した方が良い。ではどこを使って押すのか？

大胸筋・上腕三頭筋を使って押圧する

肘を伸ばした状態から大胸筋と上腕三頭筋を使って押すのである。

肘を伸ばした状態から押す？

肘を回内した状態から回外の状態にする事で肩甲骨が少しだけ前方にスライドするのでこれを使って押すのである。

この練習法として片方の手でカイロプラクティックハンドを作り、その腕を真っ直ぐに伸ばし、肘を回内させる、手をその位置に留めた状態で肘だけ回外させる事で肩甲骨を前方へスライドさせる。この時に大胸筋と上腕三頭筋を意識して使う事で空間上でも手を留めた状態で肘の回内と回外ができるようになる。

最初から空間上で行うのは難しいので、最初は手を壁などに着いて練習するといい。

この動作が安全に骨（関節）へのアプローチにつながるののでしっかりと練習することをおすすめする。

体重の使い方

クライアントをうつ伏せに寝かせた状態（伏臥位）で脊柱をカルケニアルを使って押圧する場合を例に説明する。

腕の力を使って押すと圧の強さを加減する事がとても難しくなる、腕が器用であるのでつい腕の力を使ってしまうのですが、力を使えば腕は不器用になり圧の調整が難しくなるのである。したがって自重（体重）を使って押すのだが、この時も乗り込んでいくような体重の使い方をするのではなく、ある程度乗り込んでいきネクタイがハンマーハンドよりも前に出してしまうようだと乗り込みすぎである。

あとは、腹筋を使って押し込んでいくのがコツである。

腕を伸ばす力と体重を使うのではなく、乗り込んだ後は両肘を伸ばし腹筋と大胸筋・上腕三頭筋を使いクライアントの脊柱を押圧する。

目安としては頸椎への圧は0～5キロ、胸椎へ圧は5～15キロ、腰椎への圧は15～30キロが目安だと言われている、体重計を使って自分ではどれくらい乗り込むと目安くらいの重さになるのか知っておくと良い。

また、上腕二頭筋の腕の力で圧をかけない理由に整体・カイロプラクティックの技術は引く技術であると言う事がある。

押すのではなく「引く」というのがとても重要なコツなのである。

ラインオブドライブ

方向のことである。

圧をかける方向は基本的に45°の角度というのがあるが、全ての関節が45°であるかと言うと当たり前だがそうではない。

関節面の角度に合わせてと言うのが一番重要となる角度である。

この方向を決める時に手首から前腕にかけての角度が圧をかける方向となる、この手首から前腕にかけての角度と圧の角度が一緒でなければならない。

特に上腕二頭筋の力を使って押圧しようとする、この手首から前腕にかけての方向とは違う方向に圧がかかってしまうので体重の使い方で書いたように基本的には方向を決めたら手首から前腕までは真っ直ぐに、そして肘も伸ばす。

手首と前腕の関係

手首から前腕が曲がる事はまずあり得ない、手首の関節が曲がった状態になると言う事は確実に自分の手首を壊す。

ただ、手首の関節が真っ直ぐ過ぎるのも実は自分の手首を壊してしまう原因になる、一番理想な手首の角度は握手をする時に手を差し出す角度くらいが一番、手首が固定されて強い状態にできるので自分の角度を知っておく事が必要となる。

手作りという部分でもカイロプラクティックハンドから手首そして前腕の関係を理解する。

スピード

アジャストメントのスピードはダルマ落として積み木を一つだけ落とすイメージを持って欲しい、アジャストメントは瞬間急圧をかける事で関節を矯正・調整する。そしてここでも重要なのが「引く」と言うことに意識を持つと言うことである。

ドン！！と押し込むのがアジャストメントではなく瞬間急圧をかけたら瞬時に引くのである。

この引く動作によって骨は矯正されるのである。

また、クライアントに余計なストレスを与えないためにも引かなければならない。この「引く」技術にもスピードが重要となってくる。

呼吸を支配するスピード

呼吸、特に呼気を支配する事がより効果的な治療を行う上で重要な要素になる。人間は吸気は一瞬で肺をいっぱいにするだけの能力があるが、呼気に関しては一瞬で肺の空気を吐き切る事ができない、これを見ても治療家が吸気よりもクライアントの呼気に気を使う必要がある事が分かると思う。

呼吸を支配すると言う言い方をしたが、これは治療家の呼吸に合わせて支配するのではなく、あくまで合わせるのはクライアントの呼吸である。呼吸のタイミングはクライアント一人一人ですら少し違うのが現実である。

この少しずつ違う呼吸に合わせてながら、呼吸を支配するのである。

治療とは呼吸を支配することから始めるとより効果的な治療ができると僕は考える。

スタンス

ターゲットスタンス

クライアントに対して垂直に交わるように立つスタンスである。

このターゲットスタンスは両膝を肩幅くらいに開き、足先は少し内側か真っ直ぐ、よく足先を開いて立つと言う人もいますが足先を開いてしまうと自分のパワーをきれいにクライアントに伝える事ができないので、足先は少し内側くらいがちょうど良い、膝は軽く曲げて、気持ち猫背で腕をだらんと下に垂らした状態でスタンスを取るのがターゲットスタンスである。

フェンサーズスタンス

クライアントに対して平行に立つスタンスである。

クライアントの右側に立った時には左足を前に、右足を後ろにしてフェンシングの構えのように立つ。この時に前側の足に70

%、後側の足に30%の割合で体重を分担する。

上体（顔の方向）はクライアントの頭の方を見る。

クライアントとの距離

クライアントと治療家の距離はなるべく離れることをお勧めする。特に治療家の顔が近づきすぎないようにする事が重要である。

特にモーションパルペーションの時などは集中すると段々と顔とクライアントとの距離が近くなるという場合が多い気がする。

近づき過ぎるとクライアントに不快感を与えるだけでなく、自分のスタンスも崩す原因になる、またクライアントの身体の指標を見る場合でも近いと指標を確認しにくくなるのである。

両手を軽く伸ばした状態くらいの距離感がちょうど良い。

スタンスをとった時に自分の懐に余裕のある感じでクライアントに接触するくらいの距離感を大切に作る。

スプリングテスト

治療家にとって当たり前の脊柱の動きを確認するテクニックにスプリングテストがあります。日本語では弾発検査とも言うかもしれませんが、この一番多くの治療家が使うテクニックに違いを出すとクライアントは感動する。

どこのリラクゼーションマッサージでも背中を押す、というテクニックはあると思うので、そこでスプリングテストをしっかりとやる事でどこでもされた事のない背中の治療開始となるのである。

しかも、このスプリングテストでクライアントはその治療家が上手いか下手か一瞬で判断していると言っても過言ではない。

触れられた瞬間、この治療家は下手だな。スグに感じます。何より棘突起を押されると痛いだけなのだ。

これをどんなに体重を乗せても痛くない方法で呼吸まで支配して脊柱を的確に動かす。

そのためには今まで書いてきた事を総合して使う必要がある。

スプリングテストをするだけでも、手を作り、スタンスを決めて、ネイルハンドのコンタクトポイントとセグメタルコンタクトポイントを接触させて、クライアントの呼吸を支配しながら、体重を乗せハンマーハンドの肘を伸ばして、脊柱の可動域が限界のところを一気に引く。これがスプリングテストの一連の動作である。これを上部胸椎から腰椎までを一椎ずつ動かして可動を確認していくのである。

この時にクライアントに余計な痛みを感じさせない重要なコツは頭の方から足の方に向かって皮膚のたるみをしっかりと取るという事である。この頭方から足方にしっかりと皮膚のたるみを取ることによって棘突起の方向と圧のかかる方向を揃えることもできる、この棘突起が曲者で、圧のかかる方向によって少しの重さ（チカラ）で痛みを伴うのである。

文章で書くと、少し理解しにくいところも多いかと思いますが、この整体基礎技術・テクニックハンドブックでは全て文章で書いている。もっと詳しく知りたい方は整体矯正大百科を読んでいただく事をお勧めする。

また直接技術・テクニックを伝える、今まで書いてきた基礎から技術・テクニックを作り直し、矯正テクニックまでお伝えする整体技術矯正クリニックを受講していただくことも、全体の技術・テクニックのステップアップをしていただける内容になっております。

整体・カイロプラクティックを取り入れたい柔道整復師やマッサージ師・鍼灸師、また理学療法士の方にもお勧めですが、整体・カイロプラクティックの技術を習った事のない方初めての方でも理解できると思います。

興味のある方はホームページをご覧ください。

<http://www.alivewell.jp>

最後に、、、

整体とはエンターテイメントである。

整体師・カイロプラクターが骨を動かすテクニック、関節を矯正するテクニックを身につけて何をするのか？

治療という言い方をしているが、私たち整体師・カイロプラクターは治療をしてはいけないのが日本の法律上の現実、では何を動かさなければならないのか？それは人の感情でありココロである。

これが整体師・カイロプラクターのできる一番肝となるところである。

どんな素晴らしい技術を使おうとも、どんなに正確な矯正をしようともクライアントのココロを動かす事ができなければ、身体に変化を起こす事はできない。

その為に治療家を演じる必要があるのだ、手作りからスタンス作り、目線や言葉添え、基本の型があるのは演じる為であるとも言えると僕は考えている。

エンターテイメントと聞いて楽しませる、面白がらせるなどのイメージをする人が多いが、それは全くの大違いである。

エンターテイメントとは人を感動させると言う事なのである。

整体・カイロプラクティックの技術テクニックを使ってクライアントを感動させるのである。

これは容易な事ではない。

そのために整体の定義づけからは始めて、科学的・芸術的・哲学的観点から見て、手を作り、スタンスを作り、的確にクライアントにコンタクトをして治療を行う。

それがココロを動かす治療となり、身体を変える治療となる。そしてエンターテイメントとしての整体技術テクニックとなるのだ。

整体師自信もクライアントも同じようにワクワクできるそんな整体テクニックが広まればもっと整体技術テクニックが世の中に認められどんなに時代が変わろうとも絶対に必要とされる仕事である、人と人がコミュニケーションをとって問題を解決するこの整体技術は必要とされる。

簡単ではないかもしれないが、必ず身につける事ができる技術テクニックなので、ぜひ習得して多くのクライアントに必要とされる治療家になっていただきたいし、一緒に技を磨きあってステップアップし続けられる関係でありたいと思っております。