

発行者：ほっとさぼーと（一般社団法人 生きがいくり研究所）

〒020-0816 盛岡市中野 1 丁目 14-6 坂下荘 2 号室 URL: <https://ikigai-support.com>

こちらから
アクセス



ニュースレター発刊にあたって

一般社団法人 生きがいくり研究所 代表理事 折笠 無我



私たちはこれまで、フットケアに 17 年間、訪問マッサージに 10 年間取り組んでまいりました。それも、たくさんのお客様の支えがあってからこそだと痛感しております。みなさまからのご愛顧への感謝を込めて、より多くの方に役立つ情報をお届けしたいと考え、この度ニュースレターを発刊することといたしました。

このニュースレターでは、私たちの等身大の言葉で、マッサージやフットケアの良さを伝えていきたいと思っております。フットケアを受けたお客様のお喜びの声や、私たちがどのようなことを日々勉強しているかなど…。このニュースレターが、私たちとみなさまとの継続したコミュニケーションの場となることを願っております。

今回の第 1 号では、岩手県葛巻町のコアラ歯科様による「口腔ケア」を扱ったセミナーを取り上げています。「人の老いは口と足から」と言われます。口の中というのは足と一緒に、「人にとって恥ずかしいところである」という共通点があります。さらに、「誰かが意識して見てあげなければなかなか見ることができず、問題が悪化してから気づく場所」という点でも共通しています。しかし、「セルフケアをすることで悪化を予防できる」という点も一緒なのです。全身のあらゆる部分は相互に関係していて、歯が弱っていれば足を踏ん張ることもできませんし、足・足指がしっかり伸びていないと、体のバランスがくずれて、歯の噛み合わせが悪くなり、しっかり噛む事ができなくなる場合があります。ぜひ意識的にご自分や周りの方の足や歯に目を向けていただきたいと思います。

このニュースレターをお読みのみなさまには、足の学びを深めるとともに、「困っていても人に言えない、恥ずかしい場所」であることを理解いただき、利用者さん・患者さんの足を見て差し上げて欲しいです。それに気づいてくれるあなたに、悩みを抱える多くの方々から、きっと信頼をお寄せいただけることになるでしょう。

セミナー レポート

すぐ実践できる、全身のバランスを整えるセルフケア

講師：コアラ歯科 院長 檀山 義浩（ならやま よしひろ）氏

一体全体の健康を考える「総合型」の歯医者

歯医者には、三種類があります。1 型「従来型」は、痛みが出たら歯を削って詰める。2 型「予防型」では、年間を通じて定期的に管理をします。コアラ歯科は 3 型の「総合型」。歯を守ろうという予防型とともに、睡眠、運動、栄養、治療の 4 つの要素からなる「ヘルスリング」の考え方をミックスして治療しています。歯と人の一生は密接に関係しています。歯が動いていたり、根っこが腐っていたりすると、歯から脳神経への刺激がいなくなり、体の他の部分、首、肩、腰とトラブルが起こってきます。



てくるんです。しかも、頭を触るとプラスのエネルギーの波動で状態がよくなります。自分の宝物に触るように大事にしてくださいね。触ってみると、頸椎が横にずれていることがわかります。体全体の関節にもさっと触れて行き、一瞬でチェックを入れながら可動域を見ていき、診断は 1 分も経たずに終わりです。頭の骨の調整をするときは、上に牽引が基本です。重力で下がることで病気になっているので。頭で感じているので、頭の歪みを取れば腰も治ってくるんです。病は気からと言いますが、病気は気が大きく関係しています。頭に優しく触ってあげるだけでも、「ああ、この人ってわかってくれるんだ」と、その人がこちらを見る見方が変わってきます。

頭を触って全身のバランスをチェック！



頭を触って、全身のバランスをチェックする方法を実践します。チェックされる方は、こちらに寝ていただき、チェックをする方は頭側に来て、左ひざをついてかがんでください。頭に触ると、いろんな情報が入

バランスを整える運動療法「骨盤ローリング」

両膝を立て足をくっつけたままで、左右に倒して 10 回ほど骨盤をローリングします。終わったら、足を伸ばし、深呼吸



吸してください。自発運動をやってくれないと病気は治りません。勝手に私がやって一時的に良くなっても、本人が直そうとしない限りまた悪くなるんです。人の骨を横から見ると首と腰の部分でS字に湾曲していますね。これを「生理的湾曲」といい、これがあって初めて健康が保たれているんです。首や腰の調子の悪い人は、生理的湾曲を作ればいいんです。

-押しても動じない！バランスの良い立ち方の練習

普通に立った状態で、横から他の方に肩と腰を押してもらってください。ぐらついてバランスが悪いですね。バランスを取る工夫をしてみます。まず、頭を起こして顎をひく。手の関節を全部伸ばして、腕も伸ばしきった状態で足の体の横へ。足には親指の第一中足骨に、「種子骨」というのがあります。ここが硬くなってトラブルが起こるんです。足の外側に乗ると種子骨が使えませんか、内側に乗ってみましょう。こうすると押されても動きません。このようにバランスの良い姿勢をとることを「セットアップ」と言います。セットアップした状態に病気はこないんです。片足に体重をかけて、もう一方の足をあげる練習もしてみてください。この時も立っている側の種子骨に体重をかけて、ぱっと片足をあげるというのがポイントです。



-28個の骨を意識して足をほぐす

次に、足のほぐし方をやってみましょう。中足骨を触って、28本の指にひねりを入れるような意識でほぐしてあげる。足をやる時も骨にタッチするということ意識してくださいね。全部で30秒くらいでほぐしていきます。股関節は、可動域を大きく、直角にしっかり上げて運動させると喜びます。大き

く上げることで、きちんとした動きを教えることなんです。麻痺があり可動域の少ない方は、捻ってあげるだけでも効果があります。寝ている人に足を触るだけでも、ああ楽だという可能性は十分あるんです。



-正しい噛み合わせが、体に酸素を送るコツ

正しい歯の噛み合わせを見てみましょう。手鏡を持って、上下の歯の真ん中を左の爪で合わせて、そのままカチンと噛んで深呼吸してください。次に、下の歯を2ミリ前に出して、爪を立てて深呼吸してみてください。口の中のスペースが広がって、空気がたくさん入ってきますよね。普段は、空気が通らない呼吸困難な噛み合わせのままで生活しているんです。酸素がいかなくなるので、体が硬くなるんです。それくらい噛み合わせは重要です。

-セルフケアで、自分の体を喜ばせましょう

噛み合わせを整えて深呼吸をする、セットアップをして正しい姿勢で深呼吸をする、片足立ちの練習をする、骨盤ローリングする。これをできることでいいので、ぜひやってみてください。そして、自分の体が喜ぶことをやってあげてください。家にあるクリームでいいので、体のトラブルのあるところ全部にたっぷり塗ってあげてほしい。トラブルが起きるといのは、栄養不足なんです。自分が幸せになるテクニックを実践して、明日から来る患者さんたちにもぜひやってあげてくださいね。

コアラ歯科 岩手県岩手郡葛巻町葛巻 15-34-1

TEL: 0195-66-4200 URL: <https://www.koaradc.com>

フットケアを体験して -お客様の声-

-フットケアを受けるようになってから5か月が経過したSさん。ケアを受ける前は、フットケアに対してどのような印象をお持ちだったのでしょうか？

爪は伸びたら切れば良いと思っていて、あまりケアということは考えてなくて。ケアを受け、お話を聞くうちに足がいかに大切に気付き、体の一部なのだと実感しました。

-フットケアを受けてどのような変化がありましたか？



痛みに関係なく日常生活を送れるようになり、歩きも軽くなりました。今は痛みは全くないです。今までは買い物などの用事で外に出る時、靴を履く前から痛い足を使って歩かなければならないこと

に不安があったんです。でも今は足への負担が掛からなくなって、買い物だけに集中できるし、出かけるのにも心配がなくなりました。また、靴も、今まではデザインは二の次で、とにかく自分の足に合うものを選んでいたのですが、自分の好みで決められるようになったことも嬉しくて。

-ニュースレターをお読みの方にメッセージを。

できることであれば、足に痛いところのある方は、一回でもいいので、ほっとさばーとでケアを受けてみていただければと思います。女の人はどうしても買い物に出かけなければならぬですね。足の痛みへの心配がなくなったことで、買い物にも集中できるようになりましたし、思ったように荷物を持てるようになりました。一年も経たずにこうなったので、みなさんのおかげだなと。ケアの大切さを痛感しています。

■ 講習のご案内

爪切りマイスター®基礎講座

フットケアの重要性和適切なケア方法を学び、介護や医療現場及び日常生活に活かすことが出来る4日間の入門コースです。



詳細はこちら

■ マッサージをご体験いただけます

マッサージのご体験を随時承っております。歩行困難や寝たきりの方が対象です。お気軽にご相談ください。



LINE グループにご参加ください