

「寝たきりにしない関節リラクゼーションテクニック」

(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会 副会長 西村 久代 先生

□□ Anatomic Zero Position □□ 解剖学的肢位について

人体の構造は、常に頭が中心線にあり肩甲帯は一直線となり、左右対称で手掌は面と向き、大腿骨から足関節まで平行を保っている。足の第3指が前面を向き足の中心位に置く位置である。

骨の構造に伴い筋肉が構成されている。屈筋群は遠位の骨を体幹に近づける為に、中心から近い部分より筋肉が起き（起始）関節を超えて腱となり遠位の骨に附着（停止）している。そして運動がスムーズに行える様に拮抗筋があり運動出来る状態を作っている。複雑な共同運動をしながら、日常動作を行っている訳である。この解剖学的肢位にするだけで複雑な共同運動から、本来1つずつの筋肉の単純で正確な運動をおこす事が出来る。

解剖学的肢位で施術を行えば、一方向の筋肉の動きだけを追求する事が出来るのである。そして起始、停止、その筋肉の支配運動範囲を考えればロスなく必要最小限のリスクで最大限の伸展収縮運動が出来る。

□□ 座位での AZP について □□

股関節 90 度、膝関節 90 度、足関節 90 度、足の第3指が真正面にある時で、上肢は肘関節 130 度で手掌が自分の顔に向く位置である。

垂直に重力をかける事でニュートンの第3の法則（作用反作用の法則）にある様に身体の重力を垂直方向に反作用を受けバランスが取れる訳である。又、重心が中心にあれば安定性は大きくなる。座位の解剖学的肢位を理解すれば安全、確実、容易に立位訓練や ADL が行え、転倒防止に効果が上がる。

解剖学的肢位で、前に傾け元に戻すだけの脚力があり膝より前に鼻の位置を出せる患者は立位への移行も出来る。

解剖学的肢位を理解して寝たきり患者を座らせよう。

鍼灸マッサージ師が患者を施術する事により下記に要約する効果を上げる事が出来る。

- 1、関節拘縮の改善
- 2、麻痺の改善
- 3、血行促進などの循環機能の改善

- 4、消化、吸収、排泄などの消化機能の改善
- 5、新陳代謝などの泌尿機能の改善
- 6、自律神経機能の改善
- 7、疼痛の緩和

この7つの効果で再びQOLを改善出来るのである。最後まで人として人間らしく自己の尊重を保つ事が出来ればいかに幸せな事であろうか。

出来れば廻りの人に迷惑をかけずに死を迎える事が出来ればと願っている人に再び笑顔を取り戻してもらえれば。

笑顔、それは8つ目の大きな効果である。

□□ 関節リラクゼーションテクニックの基礎理論 □□

1. 関節の仕組みを知る

関節は骨と骨が組み合わされ、お互いの形状によって動く方向、可動域が決められている。たとえば、股関節にあるように大腿骨骨頭は球状で骨盤は臼状で、しっかりと大腿骨と頭がどの方向にも動く形になっている。ただし骨が勝手に動くわけではない。

必ず動く方向の筋肉が収縮しないと動けない仕組みになっている。

関節拘縮を起こしている関節は、関節自体が骨化現象を起こしているわけではない。拘縮を起こしている方向の筋や腱、靭帯などが可動域を制限しているのに過ぎない。

運動させる筋肉は骨の粗面から起始し関節を1つ、ないしは2つ飛び越え、結合組織となり腱となり遠位の骨に付着している。

運動を起こすときに屈筋は遠位の骨を起始に近づけるように収縮し、拮抗筋はその収縮に伴う運動がスムーズに行われるように伸展を行うことにより運動を完成させている。

2. 関節リラクゼーションテクニックとは

このような関節の仕組みを知ることは、関節リラクゼーションテクニックを学ぶうえでとても重要である。なぜなら関節リラクゼーションテクニックは、関節運動を利用して筋肉を安全に効率よく運動させるテクニックだからである。

関節リラクゼーションテクニックを用いるとき、もっとも重要なキーワードがある。それは、「解剖学的肢位」である。解剖学的肢位で関節を動かせば筋肉の正しい動きができる。

たとえ拘縮を起こしている関節であっても骨間角度にばかり注目せず、その関節を構成している組織全体、特に筋肉に注目すれば動かすことが可能になってくる。

解剖学的肢位に近づけて関節運動を行えば、萎縮している筋肉を少しずつリズムカルに動かすことができる。筋肉が少しずつでも動けば屈筋や伸筋が収縮、弛緩を繰り返し、筋肉はポンプの役割を行う。

萎縮している筋肉だけではなく、その部の組織に血液の流れができ、酸素、栄養の供給ができ、老廃物質を吸収し、二酸化炭素なども運び出して組織全体に活力が生まれる。関節拘縮を起こさせている筋の萎縮が改善されれば、関節拘縮そのものが改善されるわけである。

関節リラクゼーションテクニックは生体に必要最小限度の刺激を与えることにより、生体に拒否反応を起こさせずに生体レベルそのものを活性化できる非常に有効的なテクニックである。

また、解剖学的肢位で行うことにより生体に対し安全に施術を行うことができる。

筋肉は血液を動かすポンプだという認識をもち、解剖学的肢位で関節運動をリズムカルに行うことにより、生体に対し痛みを与えず偏った緊張に対し防衛反応を起こさせずにリラックスさせることができ、少ないリスクで最大の効果をあげるテクニックである。