

リハビリの常識を疑え

脳を書き換え、動作を永久保存する「機能神経学」臨床バイブル

—なぜ、あなたの運動療法は3日も持たないのか？—

執筆: 渡辺 賢治

【はじめに】臨床の「行き詰まり」を感じている全てのセラピストへ

セラピストとして臨床現場に立ち、数年が経過したあなたに聞きたいことがあります。

「今日、あなたが一生懸命に緩めたその筋緊張は、明日も維持されていますか？」

「今日、あなたが指導した『胸を張る姿勢』は、患者さんが病院の玄関を出る時、まだ保たれているでしょうか？」

もし、胸を張って「YES」と言えないのであれば、あなたは今、臨床家として最大の岐路に立っています。筋肉を揉み、関節を動かし、筋力を鍛える。それらは間違いではありません。

しかし、それだけでは「脳」は変わりません。

多くのリハビリテーションが抱える最大の問題点。それは、「末梢(ハードウェア)」ばかりを修理し、「中枢(ソフトウェア)」のバグを放置していることにあります。

本コースでは、鍼、ヨガ、ピラティス、カッサ、アジャストメントそして物理療法・運動療法まで、あらゆるアプローチを「脳の再プログラミング装置」として再定義します。これは単なる手技の羅列ではありません。あなたの臨床を根底から変える「思考の武器」の提供です。

多くの施術やリハビリテーションが抱える最大の問題点。それは、「末梢(筋肉・関節)」というハードウェアばかりを修理し、「中枢(脳)」というソフトウェアのバグを放置していることにあります。

本テキストでは、私が長年の臨床と研究を経て辿り着いた、施術・リハビリの本質を覆す「機能神経学」の全容を公開します。これは単なる手技の紹介ではありません。あなたの臨床を、根底から再定義するための「思考の武器」です。

第1章:筋肉は「奴隷」であり、脳は「指揮者」である

我々リハビリテーション専門職は、解剖学を叩き込まれます。「この筋肉の起始・停止はどこか?」「支配神経は何か?」

しかし、臨床で最も重要な視点が抜け落ちていきます。それは、「その筋肉に、誰が、どのような命令を出しているのか?」という視点です。

筋肉は、脳からの命令がなければ、ただのタンパク質の塊に過ぎません。異常な筋緊張、運動麻痺、動作の不自然さ。これらはすべて、筋肉そのものの問題ではなく、脳から発せられる「命令のバグ」です。

1-1. 脳内 OS の「バグ」とは何か

パソコンの動作が重くなったとき、キーボード(末端)をいくら掃除しても解決しません。必要なのは OS(ソフトウェア)のクリーンアップです。人間の動作も同じです。脳幹や小脳、大脳皮質といった各階層が、重力という入力を正しく処理できず、出力のコンフリクト(衝突)を起こしている。これが「治らないリハビリ」の正体です。

1-2. 「意識」という高コストな代償

患者に「意識して姿勢を良くしてください」と伝えるのは、臨床家としての「敗北宣言」に近いものです。人間の姿勢制御の 90%以上は、無意識(皮質下システム)で行われます。意識的に姿勢を保つことは、脳のエネルギーを膨大に消費する「高コストな随意運動」であり、脳が疲弊すれば、すぐに元の不良パターンへと戻ります。

我々が目指すべきは、患者が「意識せずとも、勝手に体が整ってしまう必然」を脳内に構築することです。

第 2 章: 機能神経学の 5 段階ピラミッド —— 臨床を「路」で解く

私の提唱するマスターコースでは、脳の進化と発達のプロセスに基づき、介入を 5 つの階層に分けて整理します。どの階層でエラーが起きているのかを特定できれば、介入の「住所」が確定します。

第 1 段階:【GATE】感覚の選別(脊髄視床路)

脳は、痛みや不快な入力がある限り、新しい動作を学習(セーブ)しません。鍼やカッサ物
理療法を用い、まずは脊髄レベルで「痛みのゲート」を閉じ、脳が「変わっても安全だ」と判
断する環境を整えます。

第 2 段階:【DRIVE】中枢の覚醒(網様体・大脳皮質)

脳幹が独裁権を握り、身体を「防御パターン(屈曲緊張)」で固めている状態をアジャストメ
ントで打破します。大脳皮質に火を灯し、末梢への抑制ブレーキを再起動させます。

第 3 段階:【BALANCE】抗重力システムの再構築(前庭脊 髄路)

ヨガをのポーズの持続刺激を用い、重力下で「真っ直ぐ立つ」ことを自動化します。前庭系
(耳石器・半規管)への入力を用い、インナーマッスルが反射的に火を吹くシステムを取り
戻します。

第 4 段階:【SKILL】精密動作の完結(皮質脊髄路)

本テキストの核となる部分です。ピラティスや精密な運動療法で、指先や足先といった「世
界の接点」の操作性を高め、脳内の身体地図を書き換えます。

第 5 段階:【STRATEGY】統合マネジメント

すべての階層を同期させ、日常生活の複雑な動作の中での「恒久的な変化」を完成させます。

第3章:【核心】皮質脊髄路(CST)と「身体地図」の修復

なぜ、第4段階の「SKILL」が重要なのか。それは、人間を人間たらしめる最強の伝導路が「皮質脊髄路(CST)」だからです。

3-1. ホムンクルスの「空白地帯」

大脳皮質には、身体各部位に対応した「地図(ホムンクルス)」が存在します。しかし、慢性痛や廃用、あるいは間違った身体の使い方を繰り返すと、脳内の地図は「ボケ(Smudging)」始めます。

- 特定の指を動かすと、他の指も一緒に動いてしまう(分離不全)。
- ある角度から先は、急に力が抜ける、あるいは固まる(制御不能)。

これは筋肉の弱さではなく、脳内地図における「空白地帯(ブランク)」です。脳は、地図が描かれていない場所を動かそうとすると、恐怖を感じ、筋緊張という「安全装置」を強く引き込みます。

3-2. 遠位端(指先)からの「点火」

皮質脊髄路(CST)は、指先や足指を精密に動かすために、大脳皮質から脊髄へ「ダイレクト」に繋がっている特権的なルートです。このルートをフル稼働させると、大脳皮質の興奮は最大化し、中脳にある「赤核(屈曲緊張を強める古い脳)」を強力に抑制します。

つまり、「指先を本気で操る」ことは、脳のブレーキを外し、身体全体を大脳の支配下に書き戻すための、最も解像度の高いスイッチなのです。

第4章: 脳の「健康診断」—— フィンガータッピング・テスト

機能神経学において、私は「主観的な感想」を信じません。信じるのは、脳から発せられる「出力の質」です。そのための最強の評価ツールが「フィンガータッピング・テスト(FTT)」です。

4-1. 音で診る、リズムで診る

患者に全力で指を叩かせたとき、そのリズムが一定かどうか(アリズムの有無)、音の強さは十分か、10秒間で減速しないかを確認します。

- **減速・減幅:** 脳の燃料(酸素・糖)が切れている、または中枢性疲労(CIS)が起きているサインです。この患者に「頑張れ」と励ますのは、ガス欠の車にアクセルを踏ませる拷問と同じです。
- **リズムの乱れ:** 小脳の誤差修正エラー、または基底核のタイミング制御不全を意味します。

4-2. 左右差と脳半球の優位性

右脳が疲れているのか、左脳が疲れているのか。これはタッピングの左右差で一瞬で見抜けます。非利き手が利き手の90%以下の速度であれば、その対側脳の「点火不良」を疑います。この評価なしに行う「全身のストレッチ」は、リハビリではなく、ただの作業です。

第5章:実技詳説 —— 指先が肩を変える「魔法」のロジック

ここで、本コースで公開する実技の一部を紹介しましょう。「巻き肩」を指先で治すシーケンスです。

多くのセラピストは、巻き肩を治そうと大胸筋を伸ばします。しかし、数分後には戻ります。なぜなら、巻き肩は中脳・赤核による「防御反応(屈曲パターン)」として脳が命令しているからです。

【神経学的リプログラミングの手順】

1. **赤核緊張のリセット**: IASTM やクイックストレッチで、大胸筋への異常出力を一時的に遮断します。
2. **CST のドライブ(指先タッピング)**: 患者に「右手の指を、リズムに合わせて超高速で叩いてください」と命じます。大脳皮質がフル稼働し、赤核への抑制ブレーキがかかります。

3. **地図の同期:** 指を叩き続けながら(脳が支配権を握っている状態で)、ゆっくりと肩甲骨を本来の位置(内転・下制)へ誘導します。
4. **保存:** この状態で数秒キープ。脳は「指を自由に使うためには、肩はこの位置にあるべきだ」という新しい地図を書き込みます。

これが、筋肉を揉むのではなく、「脳の支配権(ブレーキ)を取り戻す」という機能神経学の臨床です。

第6章: 渡辺 賢治が伝えたいこと —— セラピストの「格」とは

私はこれまで、数多くの「リハビリの難民」を診てきました。「どこに行っても治らない」「その場ではいいけどすぐ戻る」

彼らを救うために必要なのは、新しい「手技」ではありません。目の前の現象を、解剖学・生理学・神経学という「学問の糸」で紡ぎ直し、最短の解決策を提示する「臨床推論の深さ」です。

機能神経学を学ぶことは、暗記ではありません。脳という宇宙の法則を理解し、その指揮者になることです。「この介入は、今、どの伝導路を通して、脳のどの階層を変えているのか？」この問いに、1秒で答えられるセラピストこそが、患者から「魔法の手ですね」と言われる存在になれるのです。

【結びに代えて】もう、後はありません

臨床現場の時間は有限です。そして、患者さんの人生の時間も有限です。「なんとなく良くなった気がする」という曖昧な介入で、貴重な時間を消費するのは終わりにしませんか？

本講座「機能神経学マスターコース」は、本気で臨床を変えたい、患者の人生を変えたいと願うプロフェッショナルのための場所です。

本テキストを読んで、少しでも「自分の臨床に、この視点が欠けていた」と感じたのであれば、それがあなたの伸び代です。

講座では、本テキストで触れた内容を、実際の手技として、そしてあなた自身の「技術」として落とし込むための実技トレーニングを徹底的に行います。

会場で、あなたと直接、脳の未来について語り合えることを楽しみにしています。

筋肉の奴隷を卒業し、脳の指揮者へ。今、その扉を開くのは、あなた自身です。