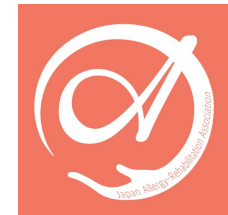


Autonomic Nerves Therapist course

Basic①-4 実技

脊椎・胸郭・骨盤 評価と介入

日本アレルギーリハビリテーション協会 代表
アレルギーコア 代表 理学療法士
及川 文宏





及川 文宏

理学療法士



(一社) 日本アレルギーリハビリテーション協会 代表理事
アレルコア

国際医療福祉大学卒業後、二つの総合病院に勤務

日本自律神経学会 会員

一般社団法人 日本アレルギー学会 会員

公益法人 日本アレルギー協会 会員

アレリハ協会は、アレルギー症状や自律神経のトラブルで辛い思いをしている人の助けになることを目的として設立。セラピストに対しては、身体に対する徒手的なアプローチや運動療法の技術の教育事業とエビデンスを構築するための研究事業を行う。

アレルギー疾患や自律神経のトラブルに対して身体に対する介入や運動療法が治療の一つとして信頼される社会にすることを1つの目標とする。



及川 文宏

理学療法士



(一社) 日本アレルギーリハビリテーション協会 代表理事

アレルギーコア

国際医療福祉大学卒業後、二つの総合病院に勤務

日本自律神経学会 会員

一般社団法人 日本アレルギー学会 会員

公益法人 日本アレルギー協会 会員

アレルギー症状や自律神経のトラブルを持つ方への施術や運動や生活習慣の指導を行う。

アレルギー症状：アトピー性皮膚炎、蕁麻疹、喘息、花粉症など

自律神経の問題：自律神経失調症、睡眠障害、更年期障害、月経障害

便秘・下痢、冷え・ほてり、発汗障害、頭痛、血液循環障害など



今回の内容

- 症例紹介(アトピー性皮膚炎)
- 症状と身体的特徴の繋げ方
- 胸郭の**total-movement**の誘導
- ストレスと交感神経の亢進
- 頚椎の評価と介入
- コーピング
- 胸郭後面・前面の評価と介入
- 鎖骨の解剖と動き、評価と介入
- 骨盤後面と前面の評価と介入
- 交感神経ストレッチ
- マインドフルネス



自律神経に元気にする **7つのポイント**

- ① **骨の柔軟性の確立とアライメント修正**
- ② 筋・筋膜の偏りの修正
- ③ 血液循環を促す（血管への介入）
- ④ 皮膚の調整
- ⑤ 内臓の調整（腸管系、免疫系、ホルモン調節に関わる臓器など）
- ⑥ **神経の柔軟性改善**
- ⑦ 脳脊髄液の循環を促す



自律神経に問題のある人の 身体的特徴（一部）

- **脊椎**：動きに問題あり。触れた時に違和感、痛みが生じる
動きが過少な部位と過剰な部位が存在する
- **血流**：血流に部位による偏りがある
- **発汗**：汗をかけない、汗の出る場所が限られる、汗が異常に多い
- **筋緊張**：持続的に収縮してしまっている部位が多い
安静時にも脱力が困難（アイドリング状態のベースが高い）
- **呼吸**：浅い・速い・止めてしまうことが多い、横隔膜の柔軟性低下

脊椎・胸郭・骨盤

解剖学

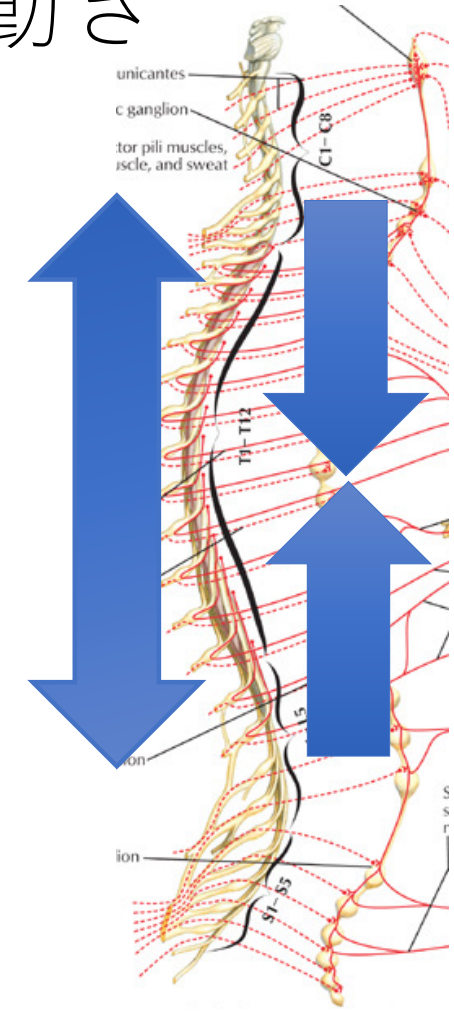
評価・介入



自律神経のために必要な動き

脊柱の重力方向の
『軸伸展』と『ゆるみ』
の動きが必要不可欠

椎間関節の動きが
呼吸に伴って
自然に生じるのが理想





症状と身体的特徴の繋げ方

上半身の汗が少なく乾燥しやすい

- ・ 上部胸郭の硬さ + **胸郭と汗？**

足先が冷えるのに手は大丈夫！

- ・ 胸腰椎移行部の過剰な動き +

手足の血流と脊椎？

胸郭と自律神経の生理学的つながりは？



交感神経

- T1-2胸髄 ⇒ 口渇や眼窩の痛みや疲労感に関わる
- T3-4胸髄 ⇒ 心臓をコントロール
- **T3 - 6胸髄 ⇒ 上肢**
- **T7-12胸髄 ⇒ 下肢** 卵巣はT10-11
- 腹部臓器（T5-12）、骨盤臓器（L1-2）
⇒ **腹部と骨盤内の臓器へ**

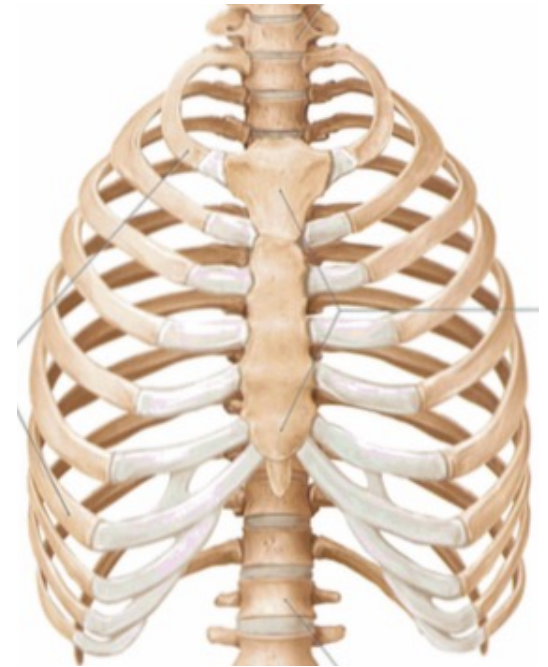


胸郭前面の評価ポイント

- ランドマークによるアライメント
 - 胸骨と剣状突起の傾き
 - 胸肋関節・鎖骨の動き
 - 胸骨・肋骨自体の柔軟性
- ※胸骨柄-胸骨体-剣状突起、それぞれにおいて骨に対して**垂直に圧迫**して確認

胸郭前面の介入方法

- **手の側面や小指球で圧迫＋上下左右**
- ※**痛みの強い場合には軽い圧迫のみで持続**





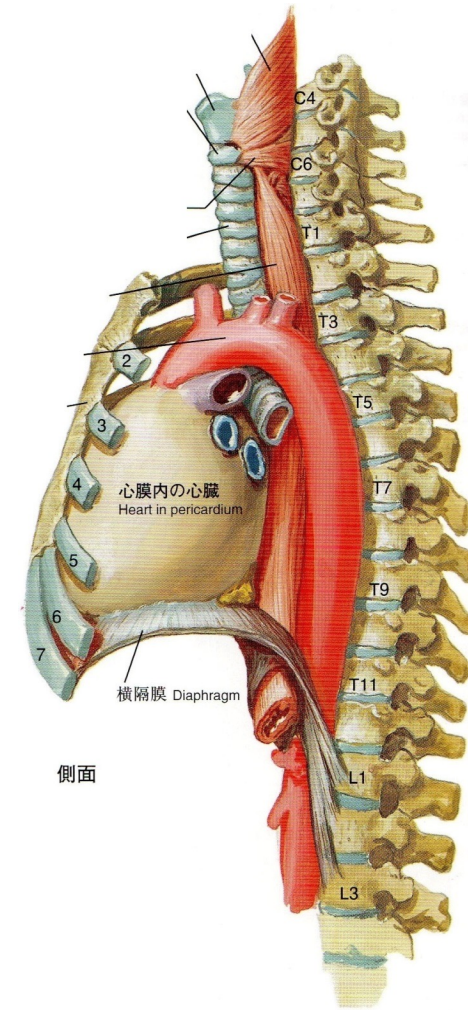
姿勢とうつの関係性

Elizabeth Broadbent博士の研究

- 軽度～中度のうつと診断されている**61名**の被験者
- 全員が背中を丸める傾向にあった
 - 半数：実験の最中背筋をまっすぐ伸ばして座るよう指示
 - 残り半数：普段通り座るよう指示
- 背筋を伸ばして座るグループに出された指示
 - 両肩を同じ高さにする 肩甲骨を一緒に引き下げる
 - 背中をまっすぐ伸ばす 頭のとっぺんを天井へ向かって伸ばす
 - 背中を丸めていた場合はPTが使うテープを背中に貼って修正

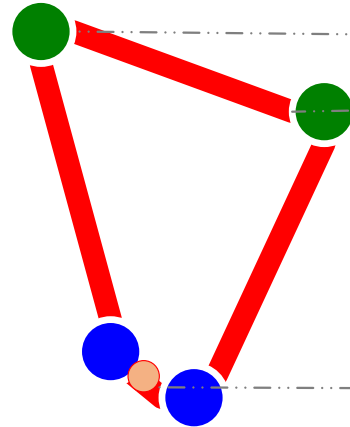


胸郭の矯正

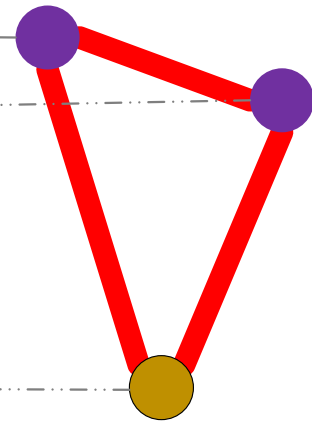




ASIS



恥骨結節



PSIS

尾骨



**頑張る
ストレス**

**我慢する
ストレス**

2種類のストレス

アドレナリン

集中力・判断力・記憶力を高める
ストレス耐性を強める

コルチゾール

脳の機能低下や血糖値の低下などを防ぎ、免疫力も高めてくれる

過剰分泌されると
心拍数・血圧の過剰↑
イライラしやすくなる

過剰分泌されると
血圧・血糖値の過剰↑
免疫力低下、落ち込み・不安



交感神経ストレッチ





ご清聴ありがとうございました。

- **自律神経の知識箱** 📦

自律神経について学べる
無料のLINEのオープンチャット
誰でも参加可能



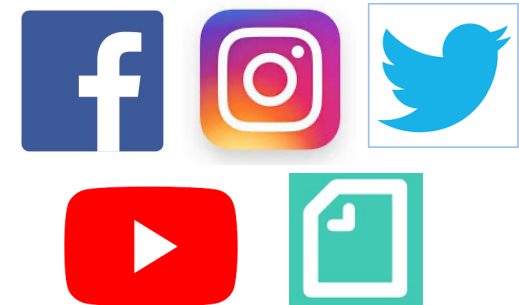
- 日本アレルギーリハビリテーション協会
及川文宏

- **SNSまとめてます** ⇒

https://linktr.ee/Fumi_Oikawa



↑ Linktree



©JARA 無断使用・転載禁止



宿題

2 人の症例について 自律神経の評価・介入を行う

1) 問診にて自律神経の問題を文章化する

2) 身体の評価を行う(今回、学んだ内容を中心に)

3) 問診と評価をもとに介入する(優先順位をつけて)

※これらをFacebookページにUPする

自律神経セラピストbasicコースのグループページへ