

Autonomic Nerves Therapist course

Basic③-4 実技

神経・筋・筋膜 便秘 評価・介入

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



1



Basic③-4

- 神経における3つの問題と解決策
- 神経への個別介入が必要な状態
- 神経・筋膜のトラブルの見つけ方
- 筋・筋膜・神経の評価と介入
- 神経以外の介入ポイント
- 舌骨の評価
- 排便姿勢の評価方法
- うんちをスッキリ出す秘訣
- 筋膜の構造、血管、神経
- Tension Test
- Self Screening
- 神経モビライゼーション
- 迷走神経の間接的治療
- 舌骨周囲の筋の評価と介入
- 便秘解消セルフエクササイズ
- 自律神経が乱れやすい人の性格

©JARA 無断使用・転載禁止

2



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

©JARA 無断使用・転載禁止

3



交感神経

- T1-2胸髄 → 口渇や眼窩の痛みや疲労感
- 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
- 腹部臓器(T5-12)
- 骨盤臓器(L1-2) } → 腹部と骨盤内の臓器へ

©JARA 無断使用・転載禁止

4



神経・筋膜のトラブルの見つけ方

• Self Screening

上肢のセルフチェック

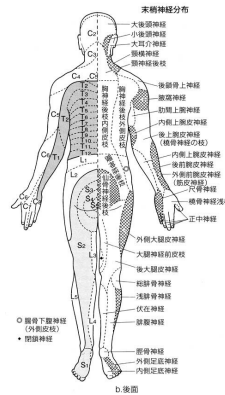
• Tension Test

Global Test , Specific Test

• 症状の出ている部位

温度(冷え・ほてり)、痺れ、痛み
皮膚(発赤・発汗)、痒み、蕁麻疹など

• 触診 神経、筋・筋膜、皮膚など



©JARA 無断使用・転載禁止

5



橈骨神経



前腕回内位にて母指を後下方に伸張

©JARA 無断使用・転載禁止

6



Tension Test

(筋・筋膜、神経の評価)

• Global Test : 大まかに問題がある部位を見つけるテスト

プライマリーな問題を早く見つけるためのテスト
皮膚や関節包に問題がある場合でもテストが陽性となる

• Global Testが陽性となった場合にSpecific Testを行って

問題の組織を限局していく必要がある

• Specific Test : 「筋膜伸張テスト」「神経伸張テスト」

「皮膚伸張テスト」の3つがある

©JARA 無断使用・転載禁止

7



Global Tension Test (上肢)



©JARA 無断使用・転載禁止

8



筋膜・神経への介入

- ①Global Testで陽性になったラインでSpecific Test を行い 筋膜 or 神経の問題を見つける
 - ②中枢や末梢側の症状(痺れや痛みなど)が生じない方法を探しながら介入する
 - ③症状が軽い場合は、Tension Testの肢位でそのまま介入 ポジショナルリリースに近い。Activeな動きを入れることもある
 - ④その肢位をセルフストレッチとして指導することもある
- ※内臓へのtensionのつながりに注意する
 上肢：気管、肺、甲状腺、胸腺、心臓、迷走神経、交感神経幹

©JARA 無断使用・転載禁止

9



神経介入のポイント

- 神経の問題と神経外の問題かを鑑別する
 - 神経の問題であれば、神経の柔軟性、スライドの動きを評価し、問題のあるポイントに介入する
- ※アトピー、蕁麻疹、冷えなどの症状や発汗の偏りの部位によって介入する部位・方向を変える

症状	中枢側に強い症状	末梢側に強い症状
介入	末梢方向へ牽引	中枢方向へ牽引

※筋膜への介入の際も基本的には同じ考え方

©JARA 無断使用・転載禁止

10

上肢の神経

神経のそれぞれ走行を理解し
Tensionが高まる肢位を覚え
神経ごとの介入方法を知る

11



正中神経のモビライゼーション

【中枢側へスライド】



Tension ↓

【末梢側へスライド】



Tension ↑

©JARA 無断使用・転載禁止

12



Global Tension Test (下肢)



©JARA 無断使用・転載禁止

13

下肢の神経

- 神経の走行にバリエーションがある
- 個別の触診が困難なことが多い
- 筋・筋膜への間接的なアプローチが多い

14



神経以外の介入ポイント

- 総腓骨神経：上下脛腓関節, 膝関節, 腓腹筋外側頭,
ヒラメ筋, 長腓骨筋
 - 浅腓骨神経：上下脛腓関節, 足関節, 足根骨,
長・短腓骨筋
 - 深腓骨神経麻痺：上下脛腓関節, 足関節, 足根骨,
長指伸筋, 長母指伸筋, 短指伸筋
 - 伸筋支帯や下腿筋膜
- ※下腿の筋膜は他の部位と比べ硬くできている

©JARA 無断使用・転載禁止

15

便秘の 評価と介入

16



排便姿勢における 腰椎-骨盤-股関節と骨盤底筋群の評価

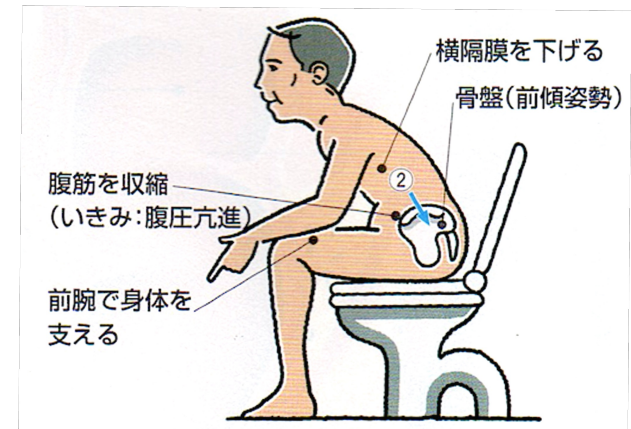
- 排便姿勢 (便座の座位) における
腰椎-骨盤-股関節のアライメントと筋緊張
 - 股関節や腰椎の**関節角度の変化に伴う**
 - **骨盤底筋群の変化 (収縮と弛緩)**
 - **呼吸の変化** (腹圧のコントロールを含む)
- ※必要に応じて以下のポイントを背臥位でも評価
- 股関節、腰椎の可動域
 - 恥骨結合、仙腸関節、仙骨や寛骨の柔軟性

©JARA 無断使用・転載禁止

17



正しい姿勢



©JARA 無断使用・転載禁止

18



① ㊦ストレッチ



【腰椎・骨盤・骨盤の複合運動】

- 右股関節を軸に骨盤の回旋させる
- 左股関節は出来るだけ床に近づける

©JARA 無断使用・転載禁止

19



ウンチをすっきり出す秘訣

- 正しい姿勢をとる (考える人)
- 適度にイキむ (適度に腹圧をかける)
- 出口をしっかりと緩める
- 水分摂取
- 腸内細菌を守る食事
- 深い深呼吸
- お腹周りの運動 (腰椎・骨盤・股関節)
- 交感神経と副交感神経のメリハリ

©JARA 無断使用・転載禁止

20



自律神経が乱れやすい人の性格

- 空気を読み過ぎる
周りの人の気持ちを汲み取れて 気配り上手
- 自己評価が低い 謙虚とも言える
「自分の良いところをあげてください」 → 「.....」
「自分のダメだと思うところは？」 → 「たくさんある」
- 過去に悩み、未来を心配する
→ 慎重、危険を回避できる

©JARA 無断使用・転載禁止

21



宿題

- オンラインと実技研修で学んだ視点・評価・介入を総動員して患者さんの症状の改善につなげる
- 改善につながった場合の検証
- 改善に繋がらなかった場合の検証
どちらも大事！ なぜ？なぜ？の繰り返し
- 及川に聞きたいポイント

これらを症例のまとめをFBページにUP

©JARA 無断使用・転載禁止

22



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



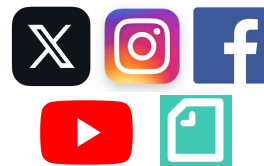
研修会詳細



- 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



©JARA 無断使用・転載禁止

23