

11月の姿勢矯正研究会報告

姿勢矯正士の西本です。

姿勢矯正研究会を11月26日(日)に行いました。

今回の研究テーマは

肩関節周囲炎(50肩)の解剖学的メカニズム(辻内正昭院長)

頻呼吸の改善方法について(西本伸)は、時間の都合で十分出来なかった私の考案した「ゲタグッズ(仮称)」の臨床時の活用方法についても時間を割いて説明した。またお互いの体調の悪いところも治療していった。

※次回の姿勢矯正研究会は令和6年1月28日(日)に予定しています。



理論と実践の狭間

姿勢と不調症状改善の地域サポートセンター「姿勢カイロ・オフィス整体院」院長の辻内正昭です。姿勢矯正士です。

先日11月の姿勢矯正研究会に参加した。

私は「50肩の解剖学的メカニズムと姿勢(猫背・巻肩)」というテーマで、日頃の解剖学研究を基に根拠のある臨床成果を得ていることや気づいたこと等をまとめて発表した。

その後、たまたま肩の痛みがあったという西本会長は今回私の施術を期待してくれていたようで早速施術にとりかかった。

理論通りに一步一步改善していく過程を証明することができた。

私も同じような肩の不調があり西本会長に施術してもらった。

師匠のテクニックは機能解剖理論通りで精度が高く、洗練されたテクニックが手に宿っていると思われた。

年季の入った臨床の積み重ねから会得した奥深い神髄を垣間見ることができ、改めて師匠の凄さを肌で感じた。



弟子のミスターXも多くの疑問と質問を持って参加し師匠の指導を受けた。ここでも師匠はしっかりとした機能解剖に基づいて施術を指導され、私の研究と齟齬がないことも確認することが出来た。

身体解剖学を座学で学習していると、例えば起始、停止の位置などを正確に把握していたとしても、いざ臨床となると効果を発揮させるには座学通りにはいかないことが起こる。

例えば、椎体の歪み具合の角度によって、どの角度で施術すべきか等の微妙な決断に直面するため二次元的な学習では不十分となり三次元で捉える能力が必要となる。術者が力を加える角度も重要で座学では正しいはずの位置とは違った所で有効な力点がある場合もある。

また力の伝え方についても患者の体勢や術者の立ち位置などによって大きく変わる。

このような機微を一つ一つ確かめていくことが技能修得の要諦だ。

いかなる症状でも対応できる「達人技」を身につけるということは、理論と臨床実践を積み重ね、そのコツを会得して理論と実践の狭間を埋める事に外ならないと思う。

ミスターXも私も大きな成果を持ち帰ることが出来た姿勢矯正研究会となった。

次回も臨床と研究を積んで姿勢矯正研究会に臨もうと思う。次回の姿勢矯正研究会は2024年1月28日(日)に実施される。

令和5年9月24日(日)姿勢矯正研究会報告

今月の研究テーマ:

頚椎のサブラクセーション と カンパンセーションに対する矯正

ハイパーモビリティジョイントハイポモビリティジョイント、サブラクセーション、カンパンセーションについて西本伸先生の講義と実践交流が行なわれました。



姿勢と不調症状改善の地域サポートセンター「姿勢カイロ・オフィス整体院」院長の辻内正昭です。姿勢矯正士です。

9月24日、京都本部の姿勢矯正研究会に参加した。

事前に議論して欲しいテーマを提出していた。

東岡誠大阪支部長と和歌山支部から私とミスターXが参加した。

西本先生がサブラクセーション、カンパンセーション、フィクセーション、ハイポモビリティジョイント、ハイパーモビリティジョイントを明快に説明し、姿勢矯正士協会として施術している要諦を示してくださった。

その後、お互いの不調カ所を施術しあった。

不調を治していく中で施術者の未熟なテクニック、理解不足、思い違い等があれば指摘され細やかな指導が行なわれる。

そのことで考えながら施術する習慣ができる。

また施術を受ける側になると感覚的に理解し日常ではわかりにくい発見もある。

このような学び、気づきを与えてくれる貴重な時空は本当に宝物である。こうして自身の施術は進化していくのだ。

ミスターXにとっても大いに刺激になり濃厚で厳しいが楽しい一日となったようだ。彼の知識や技能も確実に構築されいつている。

前回の研究会から感じていたのだが、今回も初心に戻る思いがして、宮本武蔵の「五輪の書」の言葉を思い出していた。

「千日の稽古をもって鍛とし、万日の稽古をもって錬とする」「千日をもって初心とし、万日をもって極みとする」という言葉も聞いたことがあるが分かりやすく言い換えたものだろう。

世阿弥は技芸の修得の第一段階を「初心」とし、次のステップに進んだ時再び「初心」に戻り基礎からやり直していくことを説き「初心忘るるべからず」と説いた。茶道では利休が「稽古とは一より習い十を知り、十よりかへるもとのその一」と初心に戻って稽古を怠らないことの重要性を説いている。

稽古や学びにこれでいいという終わりはなく、学べば学ぶほど、練習すればするほど、自分の無知や未熟さを思い知らされまた一に戻るのである。

あらゆる世界の達人と言われる人たちは日々の修練を怠らない。

あるレベルに達した時、新たな気づきがあり、また初心に戻るのであろう。

私たちに初心に戻れる機会を提供してくれるのが「姿勢矯正研究会」なのだ。

ちなみに私が開院しプロになってから数えると本日で、まだ4560日である。これからも達人を目指し修練は続いていく。

令和5年7月30日の姿勢矯正研究会報告

姿勢矯正士の西本です。



7月30日(日)に姿勢矯正研究会を行いました。

今回は質疑応答に多くの時間を割きました。

又参加の先生の体調改善にも時間を割きました。
次回の姿勢矯正研究会は9月24日(日)の予定です。

次回の姿勢矯正研究会は7月30日(日)に行ないます

令和5年3月26日(日)姿勢矯正研究会報告



姿勢矯正士の西本です。

次回の姿勢矯正研究会は7月30日(日)に開催します。

前回の姿勢矯正研究会は5月28日に開催しました。

和歌山支部の姿勢矯正士の認定試験を行いました。

試験に合格され、認定書を交付しました。

次に私の考案した「ゲタグズ」の臨床方法を披露しました。

私はこのグズを大変気に入っていて、毎日の様に使っています。

しかしこのグズ完全に使用出来る迄には、熟練を要すると思う。

令和5年3月26日(日)姿勢矯正研究会報告

姿勢と不調症状改善の地域サポートセンター、姿勢専門整体院「姿勢カイロ・オフィス」院長の辻内正昭です。姿勢矯正士です。3年ぶりに姿勢矯正研究会にやっと参加できた。コロナ渦で空白があり高速道路の運転は不安だったが無事京都へ。新たな気づき、学び、楽しい研究会であった。両半月板損傷から股関節痛、膝関節痛で長年苦しんできた私は2019年8月ウォーキングを開始。その甲斐あって徐々に回復しつつあった矢先、昨年12月末に新調したクツが合わず、ひどい膝痛がぶり返し苦しんでいた。さらに悪いことに1月25日は歴史的な大雪。氷で滑り転倒。元々あまり良くない頸椎もおかしくなった。様々なストレスで最近はガクッと疲労することが多かった。先ず、西本先生が私のガタガタになっていた体を治してくれる展開になった。的確に施術して頂き膝、頸は速効で改善！横山先生には首の筋肉、脚、膝の筋肉を中心に顔の皺まで伸ばしていただくというサービスも。お陰様でリフレッシュできました、本日まで膝の痛みもなく快調！感謝です。

正しい施術を受けると自分ではさっぱり分からなかった不調の原因が明確になる。私は独自に研究してきた技能を披露してみた。西本先生にプロの視点から評価され改良すべきところも分かった。技能や研究成果を披露することで自らを省みる良い機会となった。その刺激は早速モチベーションとなって表れている。次回の姿勢矯正研究会は5月21日(日)10時~16時です。

姿勢矯正研究会で気が付いた事!!

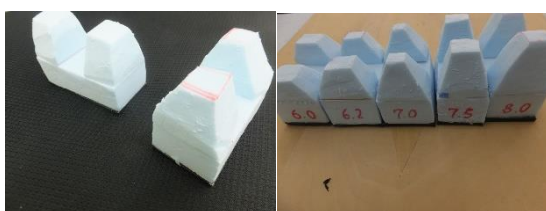
姿勢

矯正士の西本です。4月1日(土)に9年ぶりに当院の料金の改定を行った。その準備が想像以上に手間取った。店内の改定後の料金表の掲示やホームページの変更、ちらしの変更の手配など… 3月26日(日)に姿勢矯正研究会があったが、なかなかブログのアップが出来なかった。やっと日常の生活に戻りつつある。久しぶりに姿勢矯正研究会で気が付いた事を勝ち留めておきたい。いつも「モーションパルペーション」の重要性を述べてきた。しかし「モーションパルペーション」の大切な事は、その後に「モーションパルペーション」で見つけた動きの悪い関節を「モビリゼーション」で的確に動かせないと意味がない。動かし方は6方向あるが、症状によって、方向は限定され、一部省略できる。そして動きの悪い関節はとにかく固い。私の場合は、親指で動かす訳ですが、なかなか辛いものがある。親指を痛めない様に気を付けないといけない。しかも患者さんには、少々の痛みを伴う。これが出来ないと「ハイパー関節治療」は難しい。テンションを掛けるのが一番難しいと思う。

2023年1月22日の姿勢矯正研究会報告

姿勢矯正士の西本です。1月22日(日)に姿勢矯正研究会がありました。今回も

少数の開催となりました。今回は冷え症のメカニズムについて研修しました。生姜湯や半身浴等のその場しのぎの改善法が「治す」という事と如何に違うかを実感しました。それから私の考案した背骨の回旋矯正用のグッズ（通称ゲタグッズ）の臨床テストを行いました。これは私の矯正時に肘の痛みから解放するために私の為に考え出したものです。これには精度の高いモーションパルペーションが必要となります。素人には到底出来ない矯正グッズとなります。強烈なサブラクセーション（歪み）にも対応出来るようまだまだ改良を加えていかなければならない。今のところ高さも色々変えて試しています。希望者にはいずれセミナーを行いたいと思っています。「ゲタグッズ」こんなイメージです。



高さを変えて色々試しています。次回の姿勢矯正研究会は3月26日（日）を予定しています。

姿勢矯正研究会は3月26日（日）を予定しています。

「正しい事をすれば良くなる」

明けましておめでとうございます。姿勢矯正士の西本です。私の整体をやる上で基本的な指針みたいなものがある。（大したことではないが.....）正しい事をすれば良くなる。間違った事をすれば悪くなる。的外れな事をすれば変わらない。逆の言い方をすれば、良くなる事は正しい。悪くなる事は間違っている。変わらない事は的外れである。これ、なかなか当たっている。昨日もこんな患者さんが来られた。肩が凝るので、知り合いの理学療法士に診て貰った。これは肩甲骨の筋肉が張っているので「肩甲骨はがし」をしましょうと言われた。しかし結果は肩こりがかえってきつくなった。わたしの指針から言うとこれは間違っている。肩甲骨はがし自体は悪くはない。私もそうする。それならば、なぜ悪化したのだろうか？肩甲骨をはがす方向が間違っているのである。肩甲骨を外側に引っ張るようにストレッチを掛けると悪化する。私なら肩甲骨を内側にストレッチを掛ける。案の定、症状は大きく好転した。やはり正しい事をすれば良くなる。間違った事をすれば悪くなる。

令和4年11月20日の姿勢矯正研究会報告

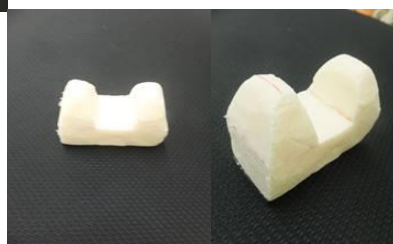
姿勢矯正士の西本です。11月20日（日）姿勢矯正研究会があった。今回もいつも通り少数の開催となった。日本姿勢矯正士協会の方向性について話し合った。内容は今は話せない！次に今回私が編み出した頭痛改善枕を

3D プリンターで作って貰っていたのが、出来上がってきた。なかなか形状は流石という出来であったが、なにせ原価が未だ解らない。想像以上に時間が掛かる。採算が取れるかが未だ不明である。原価計算を頼んでいる所



である。今回の姿勢矯正研究会の前日に思い付いたグッズだある。そのグッズを試してみたらなかなかいい。効果も悪くない。さてこのグッズどの様につかうのでしょうか？考えてみて下さい。使い方は1週間

す。たて 4 cm よこ 9 cm
いです



後に発表しま
高さ 5 cm 小さ

令和4年9月11日姿勢矯正研究会報告

姿勢矯正士の西本です。令和4年9月11日(日)の姿勢矯正研究会がありました。相変わらずのコロナ禍の影響か、少人数の開催となった。最初から質疑応答で始まった。少人数の良いところは、深く狭く出来るところだ。

次回の議題は、●3Dプリンターの活用 ●顎関節炎についてです。

次回の姿勢矯正研究会は11月13日(日)に予定しています。

なおコロナ禍により会費が底をつきましたので、11月分より徴収したいと思っています。

令和4年7月10日姿勢矯正研究会報告

姿勢矯正士の西本です。7月10日(日)に久しぶりに姿勢矯正研究会を開催しました。コロナ禍の影響か、3名の参加にとどまりました。議題であった東岡先生からの質問に対して、3人でゆっくり検

証しました。

●内股矯正の精度アップ（大転子の出っぱりでお悩みの方が増えています）

●踵をつけてしゃがむ事ができない人の改善方法

●長座ができない人の改善方法

●体育座りができない人の改善方法

辻内先生より回答（見解）を頂きましたが、知らない言葉などが少々あり、メカニズムがよく理解出来ないところがありました。

辻内先生に元気になって貰って、次回の姿勢矯正研究会ではメカニズムの説明をお願いしたいと思っています。

次回の姿勢矯正研究会の議題

●姿勢矯正を介護に生かす

●整体で「アトピー性皮膚炎や花粉症」が改善できるのか？

●整体で「無呼吸症候群・いびき・歯ぎしり・くいしばり」は改善できるのか？

また私の肩が少々痛いので「マッサージ・ガン」前鋸筋をマッサージしてみた。

痛みが少し和らいだ。

「マッサージ・ガン」なかなかいいよ！

令和3年姿勢矯正研究会が開催されました！

令和3年12月12日(日)久しぶりの姿勢矯正研究会

(西本会長のブログより)



姿勢矯正士の西本です。

令和3年12月12日(日)は、久しぶりの
姿勢矯正研究会です。」

しかしコロナ禍の関係で、今回は3人だけの
出席となりました。

出席者：東岡先生・横山先生・西本

今回は冷え性について、重点的に研修しました。

東岡先生が冷え症という事で、患者役になって頂きました。

【額と足の温度差の目安】

3℃未満→正常

3℃以上→軽度

5℃以上→中程度

10℃以上→重度

施術前 額：32・5℃ 右足指 22・5℃ その差 10・0℃（重
度の冷え症）



施術内容

【脚の内側のストレッチ】

○大腿部のストレッチ

○下腿部のストレッチ

○足関節のストレッチ

施術後 額：32・5℃ 右足首：22・3℃→28・5℃（6・2℃体温
UP）

【東岡先生の施術後の感想】

足が暖かくなったのは勿論のこと、足首が動かしやすくなり、歩行が
楽になった。

【患者さんがする、家庭でのセルフケア】

膝頭とつま先が同じ方向になるようにスクワット

