

ISSN-1883-3721

The Journal of Holistic Sciences

ホリスティックサイエンス学術協議会会報誌

(Research Association for Holistic Sciences、RAHOS)

Vol.11 No.1
(2017)



ホローケー (ハンガリー)

目次

- 一般論文 KK スケールを用いた、眼瞼痙攣をもつ被験者に対する
アロマセラピー効果の評価 石畑 麻里子 ●
- 一般論文 KK スケール法を用いた VDT 症候群による慢性疲労の被験者への
ボディートリートメント効果の評価 猿田 真弓 ●
- セミナー報告 2016 年 RAHOS 主催『理学療法士に学ぶ機能解剖学（初心者
コース）』セミナーに参加して
兼松 晶美 ●
- セミナー報告 2016 年 RAHOS 主催『アレクサンダーテクニーク（トリ
ートメントが楽にできる体を作る）』に参加して
中村 悦子 ●
- セミナー報告 「東洋医学理論・頭頸部のマッサージ」セミナーに参加して
山保 久美子 ●
- 評議員会報告 第10回評議員会議事録 ●
- ホリスティックサイエンス学術協議会認定資格について ●
- RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧 ●
- The Journal of Holistic Sciences 投稿規程 ●
- 事務局より ●

ホリスティックサイエンス学術協議会
Research Association for Holistic Sciences
(RAHOS)

理事長：川口 香世子 (KKARoma Co. Ltd.・代表取締役)

理事：上妻 毅 (社団法人・ニューパブリックワークス代表理事)

奥野 剛 (御茶ノ水大学名誉教授、医師・医学博士)

橘 敏雄 (株式会社・応用生物代表取締役)

顧問：石塚 英樹 (在瀋陽日本領事館総領事)

監事：田中 義之 (堀・田中会計事務所代表)

事務所所在地：〒108-0074 東京都港区高輪3-25-27 アベニュー高輪304

メール：rahos@jcom.zaq.ne.jp、

KK スケールを用いた、眼瞼痙攣をもつ被験者に対する

アロマセラピー効果の評価

石畑 麻里子

アロマセラピーサロン マーリン

177-0045 東京都練馬区石神井台 4-18-4

Mariko Ishihata

Aromatherapy salon “Merlin”

18-4, 4-chome, Shakujiidai, Nerima-ku, Tokyo 177-0045, Japan

Evaluation of Aromatherapy Treatment Effects on the client with
Blepharospasm by KK scale

Abstract

Blepharospasm is a disease having symptoms such as excessive tension in the oculi muscle, opening difficulty, blinking, involuntary closure of the eyelids. Then it progresses gradually, eventually sometimes becomes functional blindness.

Women are more likely to get this disease, especially 40 to 50 and older. The cause has not completely been solved.

Six periods of the aromatherapy treatment once a week have been done to the subject (client, 66 year-old, female) who had Blepharospasm from 2000. The changes in QOL set in a holistic viewpoint were observed, and the effect of aromatherapy was evaluated using the KK scale in this paper.

Key words: Blepharospasm, aromatherapy, KK scale, changes of QOL

少なかった。

主訴及び今日までの背景：

2000年（50歳）から左目をぎゅっつつぶると開かなくなることがあり、まぶたが重く感じるようになった。また、ぴくぴくと痙攣したり、まぶたが閉じず顔の左半面が上にひきつるということもあった。特に人と話しているときにまぶたが上にひきつれたような感じになることが多く、仕事上で人と話すのがはずかしいと感じていた。その時期は仕事がとても忙しく、ストレスからくると思っていた。ひきつりのある時は、眼球がひりひりする感じがし、血流の音がどくんどくと聞こえていた。あまりに症状がひどかったので受診すると、眼瞼痙攣と言われた。

眼瞼痙攣とは、眼瞼周囲の筋、主として眼輪筋の間欠性または持続性の過度の収縮により、不随意的な閉瞼が生ずる疾患である。原因不明の本態性のものと、ドライアイから発症するもの、薬物性（向精神薬や睡眠導入剤）によるものなどがある。被験者は、特にドライアイは感じておらず、薬物性でもなかった。パソコン仕事による目の疲れ、またはドライアイが原因ではないかと問いかけると、パソコンはいくら見ても目の疲れは感じないし、乾いた感じもないと言っていた。好きな仕事だけに、それが原因という発想がなかったと思われた。

本態性の場合原因が特定できず、対処療法であるボトックス治療（ボツリヌス菌を注射）を勧められた。その後ボトックス治療を行ない、注射後はすぐに痙攣がおさまった。4、5か月たつと再度痙攣が始まるので、定期的に注射を打たなくてはならず、結局5回続けて行った。その後、母親の認知症がひどくなり通院を続けるのが難しくなったため、ボトックス治療を中止した。するとまた痙攣がはじまった。2015年、あまりに痙攣が気になるので、再度ボトックス治療を行ったが、注射後、表情がなくなるような気がして怖くなり、それ以降続けていなかった。

現在は元の症状が再度発現し、とても気になっていた。

肩こり、首のこりが慢性的にあり、かなり硬くなっていると自覚していた。長年仕事でパソコン作業を続けており、そのせいで肩こりや首のこりがひどくなったと思っていた。肩こりはあまりに慢性的になっているためか、さわると硬さがあるのはわかっているが、通常痛みや不快感に感じることは少なかった。首は朝起きた時に固まっている感じがしていた。日中も左右に向きにくく、首を急に動かすとめまいがしたり、吐き気を伴うこともあった。

1998年に副乳がんで右腋窩部及びリンパの摘出手術を受けた。術後は右腕が重く、むくみも強かったが、年々改善し今はあまり気にならなくなった。すでに術後10年以上経過し、転移も認められていなかった。

1996年頃から、長く立ち続けたり、長く座っていた時に、股関節から大腿の外側の筋肉がひりひりと痛くなった。また時には足全体がしびれた。受診すると、臼蓋形成不全（両股関節）と言われた。臼蓋形成不全とは、寛骨臼の一部である臼蓋と大腿骨頭がうまくかみ合わない疾患で、先天性のものである。若いころは自覚症状があまり現れず、ある程度の年齢に達してから違和感などを覚え始める場合が多い。股関節が不安定な状態であったり、痛みを感じると、股関節を安定させようと周辺の筋肉に負担がかかり、柔軟性が低下して血液循環も悪くなる。そこからひりひりとした痛みが現れていたと考えられた。通常、ひりひりした痛みというと、皮膚表面の痛みを表現するように思われるが、被験者は皮膚ではなく筋肉がひりひりとした感じがしたと言っていた。やや特異な感覚だったと思われた。手術はせず、もう少し様子を見るように医者に言われていた。また、歩くことを勧められていた。現在は、股関節を大きく動かせなくなっていた。前のように小走りすることができなくなり、歩幅を小さくして歩くようになった。歩いている時、たまに股関節が少しはずれたような感じになり、微調整して元に戻すといった事をしていた。自転車に乗ると、時々股関節がかくかくした感じになっていた。また、電車で立ちっぱなしになると、脚の付け根付近がひりひりと痛くなったり、靴下を履くときにかがむと痛みがあり、物を持ち上げたり、しゃがむなどの動作も難しくなってきた。毎朝の身支度の時に前かがみになれず不便を感じていた。休みの日は家庭菜園を行っており、その作業にも前かがみになれない事が影響していた。階段の上り下りの時にも違和感があり、脚を上げることがつらく、家の中でも動きにくくなっていた。

施術内容：

エッセンシャルオイルを用いたアロマセラピートリートメント

背 15分、両脚部後面、両脚部前面、両腕 各 5分、顔、デコルテ 15分、計 60分

使用オイル：

背中用（5%） マカデミアナッツオイル、セントジョーンズワートオイル

プライ (*Zingiber cassumunar*)、クローブバジル (*Ocimum gratissimum*)、ウインターグリーン (*Gaultheria procumbens*)、ラベンダースーパー (*Lavandula x intermedia clone super*)、マジョラム (*Origanum majorana*)

全身用 (1%) マカデミアナッツオイル

リトセア (*Litsea cubeba*)、プチグレン (*Citrus aurantium ssp. amara*)、マスティックツリー (*Pistacia lentiscus*) ラベンダースーパー (*Lavandula x intermedia clone super*)

顔用 (1%) アルガンオイル

ネロリ (*Citrus aurantium ssp. amara*)、ラベンダーアングスティフォリア (*Lavandula angustifolia ssp. angustifolia*)

3. 試験期間とデータ採取方法

試験期間：

2016年11月3日～2016年12月15日 (計42日間)、1週間に1回、計6クール行った。

データ採取方法：

毎日午後8時頃に、本人が症状を訴える下記項目において、KKスケールを用いて評価した。施術は各回午後8時半から行ない、評価は翌日に行った。

評価項目は下記4項目とした。

- 1) 眼の痙攣
- 2) 首の動き
- 3) 階段の上り下り
- 4) 前かがみ

II) 経過の部

1回目 11月3日

問診の間も眼の痙攣があった。初めは軽い痙攣だったが問診の途中で痙攣が強まった。左瞼が上にひきつれるようになり、下瞼も上にあがり時々眼が閉じてしまった。涙堂 (涙袋) がびくびくとしていた。問診はやや低めの椅子に座

っていたが、20分ほどたつと股関節から大腿外側にかけてひりひりとした感じがしていた。施術日は木曜日で、この日は仕事のため、帰ってきてから母親の世話を一通り終わらせて、入浴後に施術を行った。

肩、首のりはかなり強く、弾力が少なく跳ね返されるような硬さがあった。特に左の肩甲骨間から首筋にかけてはりが強かった。背中も全体的に板のように硬く、脊柱の弯曲も少なかった。背中の仙骨左上のりは強かった。股関節周り、腸脛靭帯、大腿内側のりもあった。股関節臼蓋形成不全のため、股関節周りの筋肉が拘縮しやすくなっているためと考えられた。下腿はむくみがあった。前腕のりも強く、パソコン作業の影響が大きいと思われた。顔デコルテでは、顔面の筋肉の左側が右に比べ硬く、顎関節周りも硬さを感じた。本人は顔面の筋肉の左右差を自覚していなかった。デコルテは左右共にはっており、肩がややベッドからういていた。首は左右に向きにくく、特に左が張っており右を向きづらかった。普段のパソコン作業の姿勢としては、身体をねじることなく、正面を見て行っていた。顔面、首の左右差が顕著なのは左眼の痙攣から影響されている可能性が高いと思われた。施術直後から眼の痙攣が落ち着いたと感じていた。

2回目 11月10日

先週の施術の翌日、飼い犬が亡くなったため、毎日泣きはらしてしまった。体調の変化についてはあまり気を配れなかった。

昨日、今日と眼の痙攣が少なく、ひきつった感じがなくなった。今日は仕事だったが、会議の時痙攣がほとんどなく、人の目が気にならなかった。通勤は、帰りに早く帰ってこられるように駅まで自転車で行っていたが、犬が死んでしまったので早く帰る必要がなくなり、火曜日は駅まで歩いて行った。しかし駅の階段の上り下りがつらかったので今日は自転車に戻した。

肩、首のりは変わらず強かったが、腰のりはトリートメント後にかなりゆるんだ。股関節周りはかなり硬く可動も悪かったが、丁寧にゆるめるように行った。下腿はややむくみがあった。首は左を触られると痛みがあった。

3回目 11月17日

眼の痙攣が少なくなっていた。今日、久しぶりにあう友人と会話したが、まったく痙攣がでなかったので、おどろいていた。

首を左右に向ける時に、痛みがなくなってきた。首の軽さを顕著に感じていた。姿勢をまっすぐにできるようになり、これまで前かがみだったということを改めて自覚した。今朝、通勤電車が途中で止まってしまい、30分ほど立ちっぱなしだったが、これまでのようなひりひり感がなかった。

全体的に硬さが緩んできた。特に、肩、背中の硬さが取れ、筋肉に弾力を感じるようになってきた。首の胸鎖乳突筋はまだかなり硬いが、側面のりはだいぶ緩んでいた。触っても特に痛みは感じなくなった。デコルテもゆるんできて、肩が下がってきた。下腿のむくみ感はほとんどなかった。畑作業では前かがみになることが多く、痛いときには四つん這いになって作業をしていたが、今は前かがみになりやすくなり、作業が楽になった。施術直後に前屈してみると、痛みもなく、以前に比べより深く前屈できるようになっていた。

4回目 11月24日

火曜、水曜と眼の痙攣があった。前のように一日中あったわけではなく、2、3回だったが、最近はあまりなかったので痙攣がおきた時に久しぶりだと感じた。また、その時は、股関節の動きも少し悪い感じだった。

今日は雪が降ったので駅まで歩いて行ったが、特に不調になることはなく、痛みも出なかった。また、雪で電車も遅れ、長い時間立ちっぱなしだったが、脚のひりひり感はなかった。

肩、首の硬さはあるが、ゆるみやすくなってきた。脚部は下腿足首周りが前回よりはりがあり、雪の中を歩き、足首周辺の緊張があったためと思われた。

5回目 12月1日

仕事で困ったことがあり、イライラしていた。眼の調子はかなりよくなっており、気にすることがほとんどなくなった。

自転車に乗っているときに、股関節がかくかくとする感じがなくなった。階段を上るときには、気づくと手すりをつかっていた。それまでは、手すりをしっかりつかみ、引き上げるように上っていたが、気づかぬうちにスムーズに上がれるようになっていておどろいた。

土日で母親がショートステイに行っていたので、その間、畑仕事を一日中やってしまった。その後、股関節がやや痛くなった。

肩、首のりはかなり改善してきており、母親が留守の間は気楽に過ごせた

ことで身体もゆるみやすくなっていたと思われた。

6回目 12月8日

火曜、水曜に眼の痙攣が気になるときがあった。水曜日に美容院へ行っている時にも眼の痙攣がおこってしまった。今日は朝から脚の調子がよかったので、駅まで自転車を使わず、往復歩いた。歩幅がやや広くなったように感じた。電車も急病人でしばらく止まっていたが、股関節の痛みや脚部のひりひり感はまったくおきなかった。靴下をはくときに前かがみになり、少し足を上げた状態にすることがつらくてできなかったが、今はできるようになった。朝起きた時に感じる首が固まった感じがなくなり、朝から痛みなく左右に向けるようになった。また可動も大きくなった。首のつかえが取れたような感じがしていた。全体的に緩みがでてきて、硬い部分も緩みやすくなった。股関節周りも硬さが取れてきて、可動も大きくなった。顔面の筋肉は、まだ左側の硬さがあるが、最初に比べ柔らかくなってきており、顎関節周りも緩んできた。

Ⅲ) 結果の部

1. 「眼の痙攣」に対する評価

図1. 「眼の痙攣」に対する評価値の変化

(施術の翌日を起点として7日間を1クールとし、42日間、6クールの変化をクール単位の平均値と標準偏差で表示)

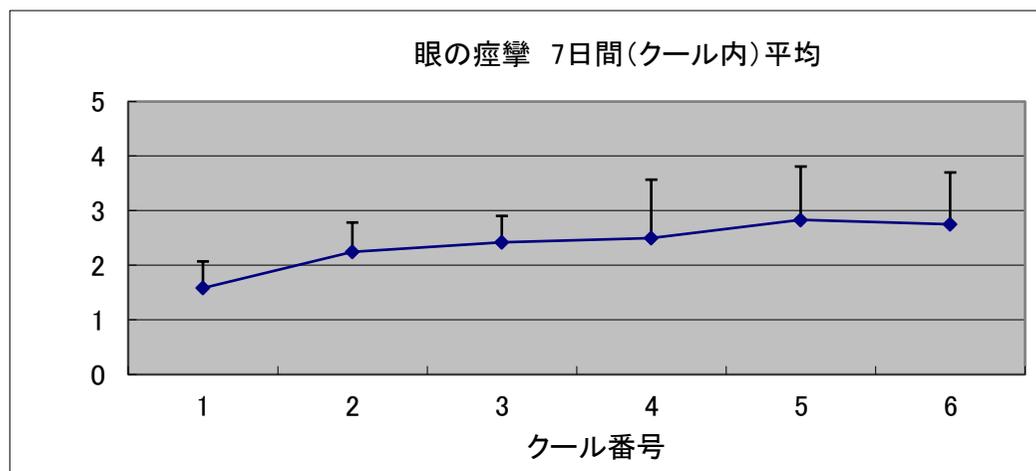


図1に「眼の痙攣」に対する評価値の変化を示す。始めた当初は1.6ポイントで、2クールから徐々に上昇し、5クールが最高値の2.8ポイントとなった。6クールに

は0.8ポイント下降した。最終的に1クールから比べ1.2ポイントの改善となった。

図2. 「眼の痙攣」に対するクール（7日間）内の評価値の変化

（1クール内の施術翌日からの日数ごとの平均値）

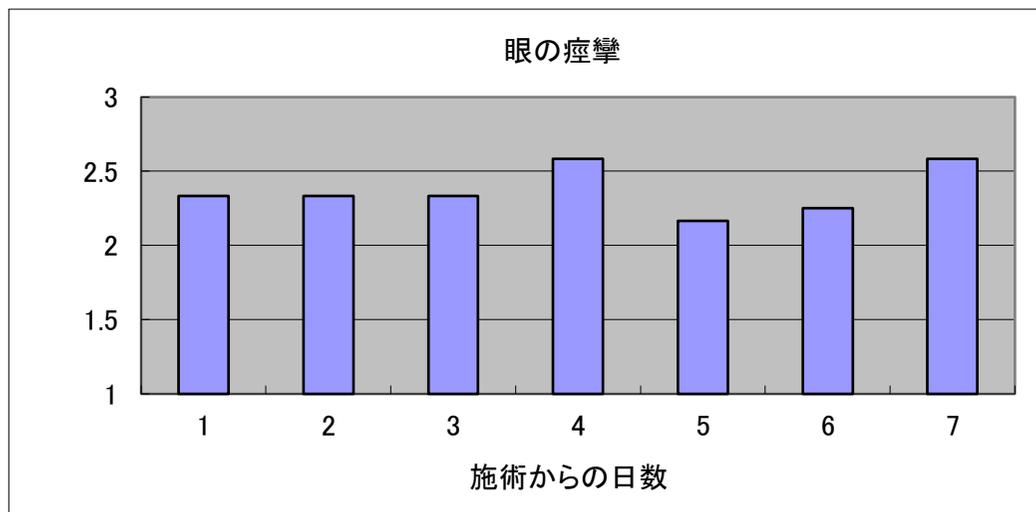


図2に「眼の痙攣」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日の2.3ポイントから3日目まで横ばいで、4日目に2.6ポイントに上昇した。5日目に2.2ポイントに下降するも、再度上昇し、7日目には2.6ポイントに上昇した。最終的には0.3ポイントの上昇となった。

2. 「首の動き」に対する評価

図3. 「首の動き」に対する評価値の変化

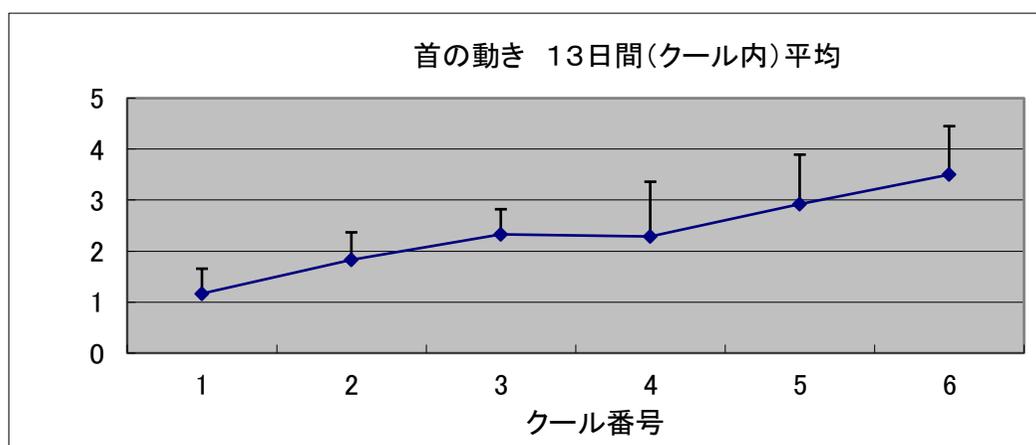


図3に「首の動き」に対する評価値の変化を示す。初めは1.2ポイントで、2ク

ールから徐々に上昇を続け、3クールから4クールにかけやや減少するも5クールから再度上昇し、6クールには3.5ポイントとなった。1クールから比べ2.3ポイントの改善となった。

図4. 「首の動き」に対するクール（7日間）内の評価値の変化

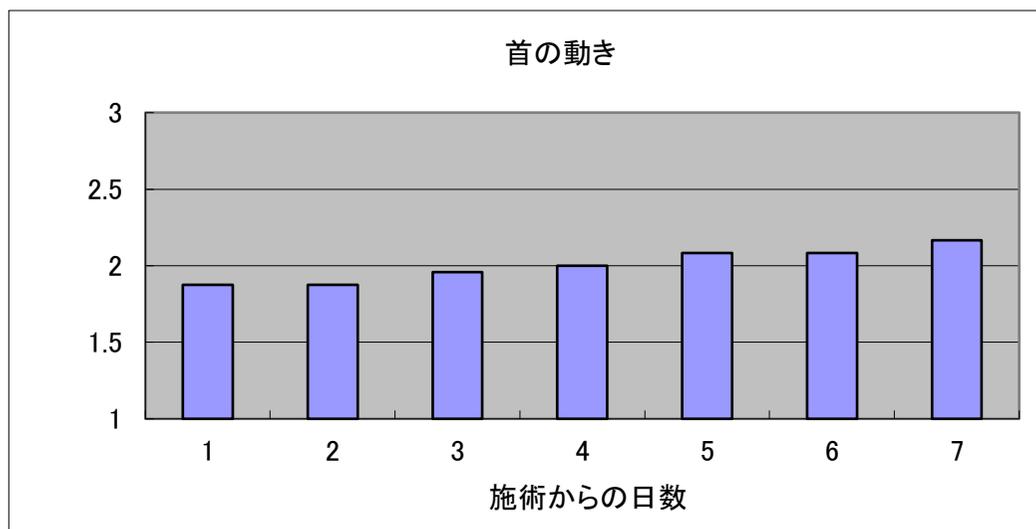


図4に「首の動き」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日、2日目とも1.9ポイントで、そこからゆるやかに上昇し、7日目に2.2ポイントに上昇した。最終的には0.3ポイントの上昇となった。

3. 「階段の上り下り」に対する評価

図5. 「階段の上り下り」に対する評価値の変化

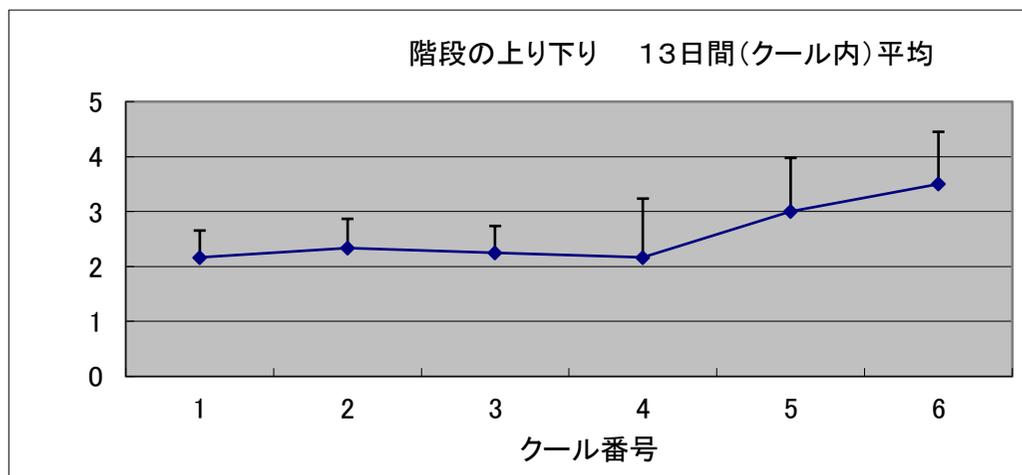


図5に「階段の上り下り」に対する評価値の変化を示す。初めは2.2ポイントで、2クールで0.1ポイント上昇するも4クールまであまり変わらない。5クールから上昇し、6クールでは3.5ポイントとなり、1クールから比べ1.3ポイントの改善となった。

図6. 「階段の上り下り」に対するクール（7日間）内の評価値の変化

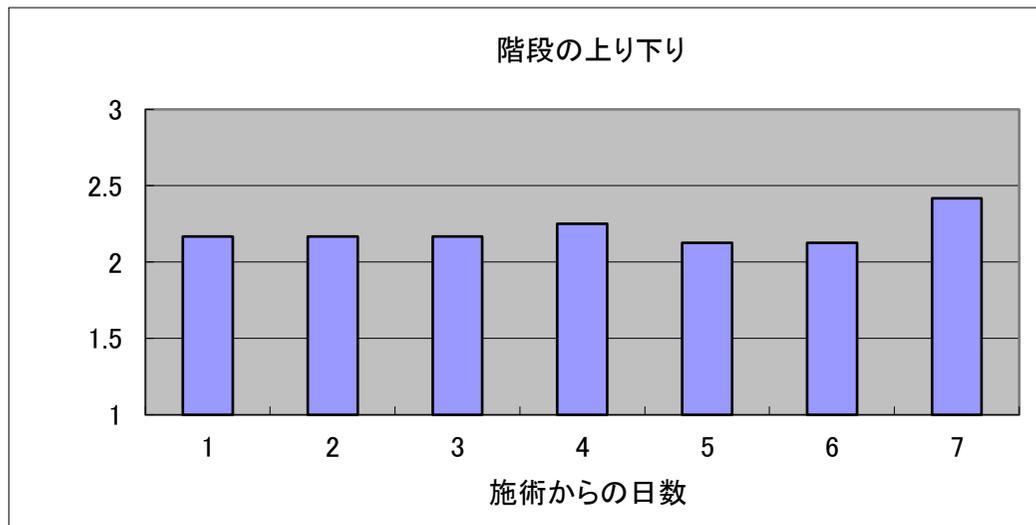


図6に「階段の上り下り」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日の2.2ポイントから3日目まであまり変化がなく、4日目に2.3ポイントに上昇した。5日目に2.1ポイントに下降するも、再度上昇し、7日目には2.4ポイントに上昇した。最終的には0.2ポイントの上昇となった。

4. 「前かがみ」に対する評価

図7. 「前かがみ」に対する評価値の変化

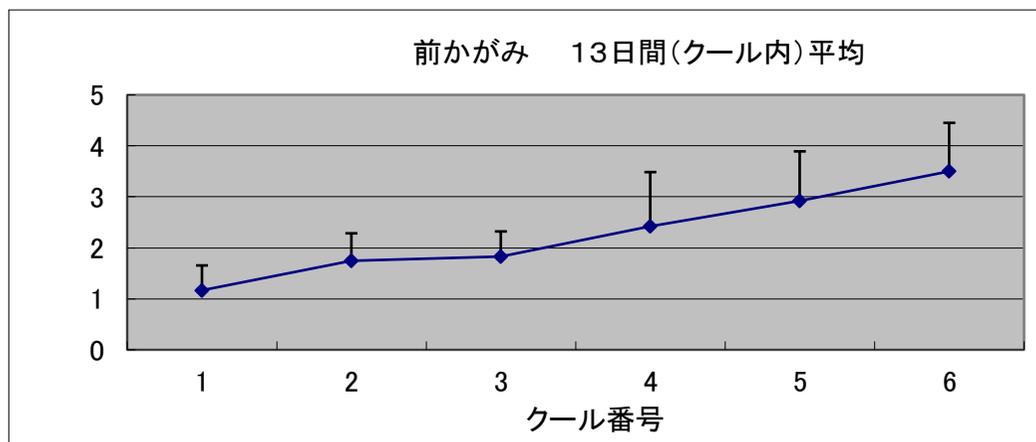


図 7 に「前かがみ」に対する評価値の変化を示す。初めは 1.2 ポイントで、2 クールから徐々に上昇を続け、6 クールでは 3.5 ポイントとなり、1 クールから比べ 2.3 ポイントの改善となった。

図 8. 「前かがみ」に対するクール（7 日間）内の評価値の変化

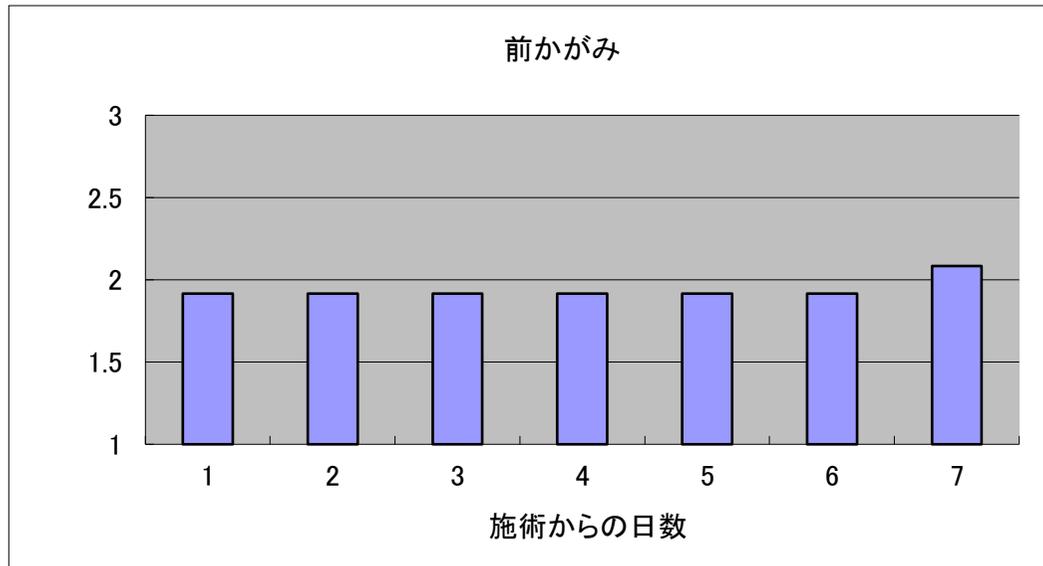


図 8 に「前かがみ」に対する施術翌日から日数ごとの平均値を示す。施術翌日の 1.9 ポイントから 6 日目までほぼかわらず、7 日目に 2.1 ポイントに上昇した。最終的には 0.2 ポイントの上昇となった。

5. 血圧の変化に対する評価

図 9. 血圧の変化

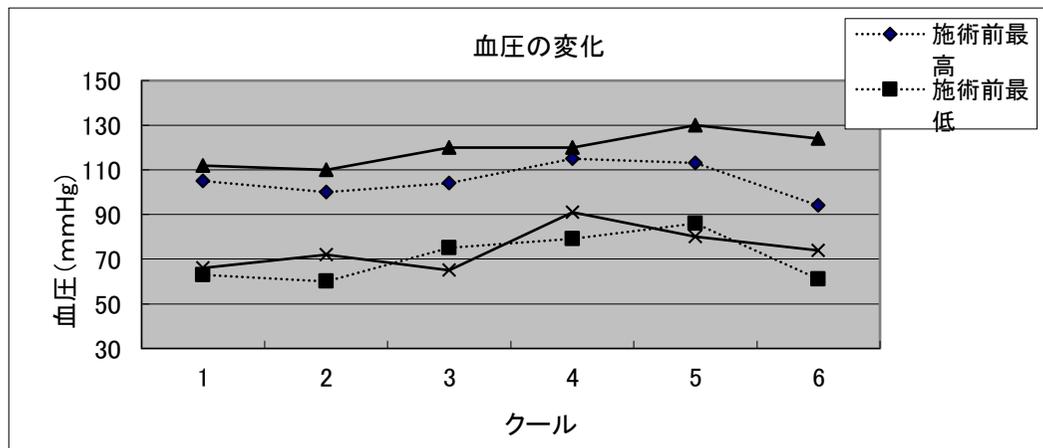


図9に施術前の最高血圧、最低血圧と、施術後の最高血圧、最低血圧を示す。施術前血圧に比べ、施術後血圧の方が概ね高くなっており、平均値としては、施術前最高血圧が105、最低血圧が71であったのに対し、施術後最高血圧は119、最低血圧は75とどちらも高くなった。また、脈圧の平均値は、施術前脈圧は35、施術後脈圧は45となった。

6. 脈拍の変化に対する評価

図10. 脈拍の変化

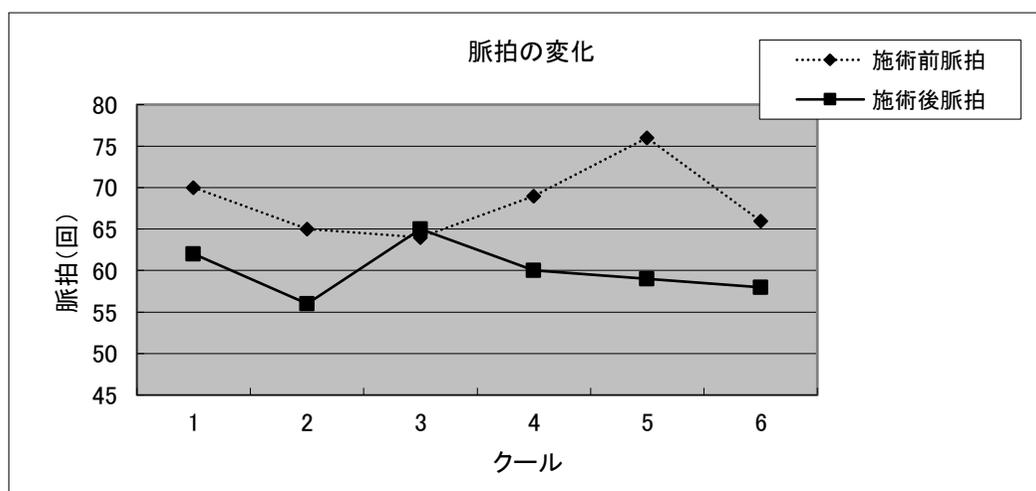


図10に脈拍の変化を示す。施術前の脈拍に比べ、施術後の脈拍はおおむね少なくなっていた。平均値としては、施術前脈拍が68に対し、施術後脈拍は60となった。

IV) 考察の部

1. 各項目に関する考察

「眼の痙攣」に関しては、本人の自覚として施術初回の直後から眼の痙攣が落ち着いたと感じていた。その後回数を重ねるごとに改善されていくことに驚いていた。長年のパソコン作業による肩や首、さらには顔、頭等の筋肉の硬さがかなり強く、眼輪筋の痙攣に影響を与えていたと思われた。トリートメントによりこれらの部位が緩み、痙攣が緩和してきたと考えられた。施術からの日数のグラフでは、5日目、6日目の数値が低くなっている。これは火曜日、水曜日の評価であり、その前日の月曜日、火曜日は仕事があり、一日中パソコン作業をしているため、翌日はその疲れから評価値に影響したと考えられた。7日目の木曜日もち

事であり、翌日の1日目のデータではまた評価が下がっていることも、同様の理由が考えられた。本人は自覚していなかったが、システムエンジニアとしての仕事が眼瞼痙攣に大きく影響していたことが示唆された。

「首の動き」に関しては、クール内平均値の変化を見ると2クールから上昇し、4クールで一度下がるが、再度上昇した。4クールが下がったのは、朝急に冷え込んだ日があり、その時首の不調が強かったためと思われた。その後はまた調子が良くなってきた。首を左右に向けると痛みがあったり、めまいや吐き気を伴うほどの不調はなくなった。また、首の筋肉の硬さから血管の音を拾ってしまい、どくんどくと聞こえていたが、まったく聞こえなくなった。トリートメントにより首の筋肉が緩んだことで、これらの不調に大きく影響したと考えられた。施術からの日数のグラフでは、徐々にポイントが上昇した。特に仕事の影響を受けず、トリートメントの効果が持続していったと思われた。

「階段の上り下り」に関しては、クール内平均値の変化を見ると4クールまで横ばいで、5クールから上昇している。洗濯物を干すときに二階へ上がるが、初めは階段を上る時に手すりにしっかりつかまり、引っ張るようにして上っていたのが、いつのまにか手すりを頼らずに上れていたことに4クール目に気が付いた。日々の家事の間の事なので、いつごろから変化があったかなどは明確に確認していなかった。気づいてからは、上りやすくなったことをその都度自覚していた。トリートメントにより、股関節周りの筋肉が緩んできており、股関節の可動域が広がったため階段が上りやすくなったと考えられた。施術からの日数のグラフでは、眼の痙攣同様、5日目に評価が下がった。前日が仕事で、長時間座っていることにより股関節を固定してしまうことから可動に影響していると思われた。

「前かがみ」に関しては、クール内平均値の変化を見ると1クールから下がることなく徐々に上昇していった。毎日靴下を履くときに痛みやかがみにくさを感じていたが、徐々にスムーズになっていき、脚を上げて靴下が履けるようになった。階段の上り下り同様、股関節周りが緩み、可動がよくなってきたことが影響したと思われた。また、畑仕事で前かがみになることが多いが、痛みがありできないときもあり、その時は四つん這いになって土仕事をしていた。それも徐々に楽になり、四つん這いになることなく、前かがみで仕事ができるようになった。

施術からの日数のグラフでは、1日目から6日目まで横ばいで、7日目に上昇している。畑には、水曜日、金曜日、土曜日に行くことが多く、水曜日は母親がデイサービスから早めに帰ってくるのであまり長く作業ができなかった。7日目（木曜日）の評価が高いのは、水曜日の畑仕事の作業量が程よく、翌日の身体の動きに影響していると思われた。軽く身体を動かすことで、より前かがみしやすくなったと考えられた。金曜日、土曜日は長時間にわたり作業してしまうことが多く、かえって疲れてしまい、評価としては横ばいになった。

2. その他の変化に対する考察

血圧の変化のグラフでは、もともとやや低血圧気味で、最高血圧が120を下回っていたが、施術後の血圧は上昇し120前後になることが多かった。また最低血圧のばらつきはあるが、概ね上昇した。脈圧としては平均10広がり、結果として至適血圧に近づいたと考えられた。

脈拍については、施術後は施術前より概ね下がり、60を下回ることもあった。被験者は、常々活動的で、じっとしてられない性格と言っており、リラックスする時間を作ることが少なかった。今回、定期的にトリートメントを受けることで、ゆっくりとする時間が持て、施術中も眠っていた。トリートメントの効果で、リラックスすることができ、副交感神経が優位になったと考えられた。

3. 全体に対する考察

主訴である眼の痙攣については良い結果が得られ、アロマトリートメントによりリラックスとともに筋肉をゆるめていくことが、眼輪筋の異常な痙攣を抑えることに有効であるということが示唆された。さらに臼蓋形成不全による股関節の痛みや動きの悪さに対しても、同様にQOLを上げる結果が得られた。

被験者はこれまでががんばって忙しく働いてきたが、現在は仕事に余裕があり、また好きな仕事でもあるため、仕事自体が身体に影響を及ぼしているとは全く思っていなかった。しかし、KKスケールによる日数ごとの平均値のグラフから、明らかに仕事の後に不調が出ていることを確認してもらった所、その現状を認め、被験者の認識を新たにすることができた。不調の原因としてパソコン作業の影響が大きかったということを受け入れ、これからはドライアイ対策、眼の休息、ストレッチ、リラックスなどを日々の生活に取り入れ、現在の状態をキープできるように生活を改善していこうと思えるに至った。具体的なアドバイスをを行い、そ

れらを実践してもらおうよう伝えた。

今回のケースでは、集計したデータを提供し、被験者に現在の状態を客観的に確認してもらうことで、身体の変化をチェックするだけでなく、被験者の認識を変えるに至った。被験者自らが納得してアドバイスを実行できることが、体調改善の継続に対し大変有効なことだったと思われた。

これからも、KK スケールを用い身体の変化をデータ化することにより、トリートメントの効果を確認し、さらに被験者が客観的に自己分析していける様にサポートしていきたいと思った。

参考文献

- 1) 水野 陽子 The Journal of Holistic Sciences Vol7. No.1(2013)
- 2) 若松 装子 The Journal of Holistic Sciences Vol9. No.1(2015)
- 3) 柚原 圭子 The Journal of Holistic Sciences Vol9. No.2(2015)

論文受理：2016年12月10日

審査終了：2017年1月12日

掲載決定：2017年1月25日

KK スケール法を用いた
VDT 症候群による慢性疲労の被験者への
ボディートリートメント効果の評価

猿田 真弓

486-0832 愛知県春日井市乙輪町 2-4-2-1002

MAYUMI SARUTA
1002-2-4-2 Otowacho,Kasugai-si, Aichi 486-0832, Japan

Evaluation of Body Treatment Effects on the client with much general
malaise by KK Scale

Abstract:

A PC spreads rapidly in modern society, and "VDT (Visual Display Terminals)" is being a problem. The person who complains of the symptoms of the stiff neck and the backache in creases. Because a long desk work is very hard for eyes and the posture is fixed. For a long time, the client kept feeling chronic fatigue to the body which are stiff necks and headaches, by a long desk work using a PC. In this article, we observed and analyzed a change of the QOL using the KK scale way. A subject (36 years old) got a body treatment every 7 days 8 times .

Key word: VDT, stiff neck, headaches, backache, KK scale, QOL

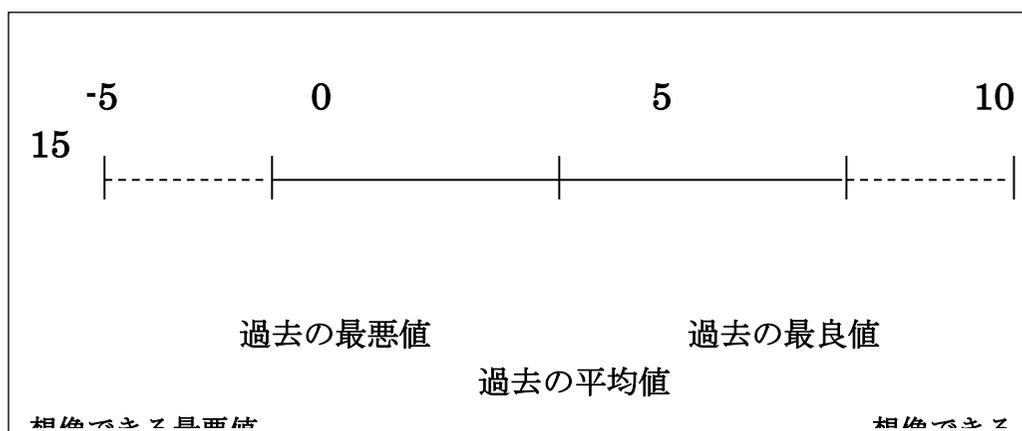
はじめに

現代社会はパソコンの普及が急速に拡大し、「VDT 症候群 (Visual Display Terminals)」が問題視されている。長時間の眼の酷使、デスクワークで姿勢が固定される事により、肩凝り、腰痛などの症状を訴える人が増加している。

本検討は、長年に渡る長時間のパソコンでのデスクワークにより、肩凝りや頭痛等、身体への慢性疲労を感じている被験者 (36 歳) に対し、7 日間に一度のボディートリートメントを 8 クール行い、KK スケール法を用いて QOL の変化を観察した。

I. 材料と方法

1. KK スケール：評価に用いたスケールを下に示す。



まず、被験者が過去に経験した最悪状態と最良状態をスケール上にポイント 0 とポイント 10 として、その間の感覚強度を 10 等分する。5 ポイントを過去の平均値とし、過去の最悪・最良の先には、5 ポイントを追加することで、想像できる最大値を設定する。このようなスケールを、クライアント (被験者) に示し、各項目について、評価してもらった。

2. 被験者 (クライアント) の背景と施術内容

背景：年齢 36 歳、身長 170cm、体重 63kg、男性

妻と娘（8歳）息子（6歳）の4人暮らしである。工作機械の設計の仕事で、通常の勤務では1日に8時間以上パソコン業務を行っている。そのためパソコン業務での眼精疲労、それに伴う頭痛、肩凝り、背中中の張りなども慢性的であった。残業も多く帰宅はいつも22時を過ぎるため、食事は深夜におよび、睡眠不足となり、精神的肉体的にストレスを感じていた。偏頭痛（※1）の頻度が高く週に1～2回、嘔吐を繰り返し、寝込んでしまう程ひどい状況の時もあった。趣味であるマウンテンバイクで通勤しており、それ自身がストレス解消にもなっているが、片道10Kmあるため、下腿の筋肉の張り疲労も感じていた。

主訴：頭痛、肩こり、血圧が高め、大腸の不調（便秘、下痢）

2016年4月に行われた会社の健康診断にて、最低血圧が少し高めであるため、気を付けるよう指摘を受けた。その後、病院を受診し医師に相談するも、薬を飲むほどでもなく、血圧を測る環境等で変動があるため、こまめに血圧を測るよう指導を受けた。その後は朝晩と血圧測定を行っている。排便の周期は不定期で、2～3日の便秘後に軟便または下痢が排泄される事が多い。

病歴：・帯状疱疹（2004年）現在完治

・大腸憩室炎（2005年）2005年に2週間程、大腸憩室炎で入院治療を行った。その後、症状は出ていない。

※1 偏頭痛 小学校高学年頃から偏頭痛を発症するが頻度は低かった。社会人になり22歳以降、仕事による疲労、ストレスを感じるようになった頃から頻繁に発症するようになり、現在では週に1～2回発症する事もあり、嘔吐を伴う時もある。

服薬状況：服薬なし

偏頭痛が酷く、2015年6月病院にて偏頭痛薬を処方してもらったが、身体に合わなかった。とても強い副作用が出たため、それ以降偏頭痛薬は服用していない。偏頭痛の症状が出た時は市販薬バファリンを服用している。

施術内容

施術内容：

背中（15分）、下腿後面（左右5分ずつ）、腕（左右5分ずつ）、下腿前面（左右5分ずつ）、腹部（5分）、リフレクソロジー20分

合計 70 分

使用オイル：

キャリアオイル（マカダミアナッツオイル）

3. 試験期間とデータの採取方法

試験期間：2016年8月14日から、2016年10月8日（56日間）

施術回数：1週間に1回、合計8回（全8クール）

ボディートリートメントの前後には血圧と脈拍を測定した。

データの採取：毎日1回、起床時に次の5項目について、上記のKKスケールを用いて、自己評価を行った。

①疲労感 ②頭痛 ③肩凝り ④精神状態 ⑤大腸の不調

II.経過の部

1回目：2016年8月14日（日）

今回のボディートリートメントは、クライアントが現在一番気になっている肩こり、背中中の張りからくる頭痛の改善を目指し、背部の筋肉の緊張を和らげるために背部を長めに行った。またストレスを強く感じている面もあるため、リラクゼーション効果を期待してリフレクソロジーを取り入れた。

背中中は起立筋が全体的に硬く張っており、特に肩甲骨の間の右側はコリが強く、筋肉も盛り上がっていた。この周辺は少し長めに施術を行った。肩へのニーディングも両肩共にコリは強いが特に右側のコリは強くゴリゴリとしており、右肩は痛みを感じていた。脚部は全体に疲労が溜まっており、筋肉も全体的に硬く張っていた。自転車を漕いだ後は特にストレッチなどもしていないとの事で、疲労が溜まりやすくなっていると思われた。脚部を施術している最中から、脚が軽くなり、施術前と全然違うと言われた。足裏は全体的に硬く特に土踏まず周辺に強い痛みを感じていた。もともと腸は強い方ではなく、リフレクソロジーの考えの下に考察すると胃や腸の反射区とも考えられるため、ストレスや、食生活のリズム等が崩れると下痢を起こしやすいことが影響していると思われた。

腹部は全体的に冷えており、現在便秘中で腸の動きがあまり良くないと感じていた。下行結腸の辺りが少し張っており、ガスも溜まっている様子であった。施術後

は滞っていた血流が一気に流れたためか、とても気持ち良かったが、身体が怠いと言われた。

2回目：2016年8月21日（日）

前回施術した後は身体の怠さはあったが、夜は寝つきも良くいつも以上に睡眠の質が良い感じがしたということだった。翌日の朝も目覚めが良かった様であった。週の始めは（16日まで）お盆休みであったが、出掛ける機会も多く、施術の翌日は身体も軽く調子が良かった。しかし徐々に疲労が溜まり背中から首にかけて張りや筋肉の緊張を感じ、週の後半には頭痛を発症したようであった。今朝はロードバイクを約3時間サイクリングをし疲れはしたが、気持ちがとてもスッキリしたと言われた。

背中では前回同様に起立筋は全体的に張っており、肩甲骨の間の右側もゴリゴリと張っていた。肩の凝りも強かった。お盆休明けは出張が続き、普段の勤務に比べると仕事は早く終わるが、精神的な負担は大きくストレスを感じる事が多いと言われた。背中から肩、首にかけての張りや凝りが頭痛へと繋がってきていると思われた。今朝、ロードバイクを漕いだ事により、下腿の疲労が前回より大きいと言われた。ふくらはぎ、下腿前面後面共に、張りはとても強く、施術を行うととても痛気持ち良いと言われた。施術中は途中何度かウトウトしては起きてを繰り返し、イビキをかく事もあった。

ほぼ毎日通勤で往復一時間、自転車漕いでいるので運動不足の解消になっていると思うが、それと同時に下腿への筋肉疲労が蓄積されてしまうので、夏場ではあるが湯船にしっかり浸かり疲労回復を目指すようアドバイスした。

3回目：2016年8月28日（日）

前回の施術後は睡眠の質も良く、翌日は身体が別人の様に軽くなり、楽になったとのことだった。腸の動きも活発になり、翌朝は排便がとてもスムーズであったと言われた。普段はデスクワークであるが、週の半ばからは出張が続き、ホテル生活は睡眠の質があまり良くなく、出張先では現場に出ることが多く、力仕事も増えた。そのため下腿の疲労がかなり蓄積されたと言われた。やはり週の前半は比較的身体も軽く調子が良いが、後半になるにつれて、疲労が溜まり肩の凝りや腰痛も出てき始めると言われた。

本人も感じているように、起立筋は腰椎から胸椎にかけて硬く、張っていた。特

に右側肩甲骨付近はコリが強く、痛みを伴っていた。下腿は、ふくらはぎ、大腿の縫工筋と腸頸靭帯に張りが強く、腸頸靭帯は特に膝付近の張りが強かった。普段の自転車通勤での下腿の疲労に加え、出張での現場の肉体労働で普段より疲労感と筋肉への負担が強く出ているように思われた。

施術後、いつも以上に身体に怠さが出たと言われた。本人は滞っていた物が一気に流れた様な感じがしたと言われ、施術後はしばらくベッドから起き上がる事が出来ず、15分程ベッド上で横になっていた。

4回目：2016年9月4日（日）

前回の施術翌日は、怠さも抜けてスッキリしたとの事だった。金曜日の午後から偏頭痛が発症し、市販薬を服用して一時的に軽減されたが、土曜日の夕方頃から悪化し、嘔吐数回繰り返した。夕飯も摂取せず18時頃から布団に入った。日曜日の夜、施術する頃には前日の偏頭痛は軽減しているとの事だったが、背中の張りや、右肩の肩甲骨周りのコリがとても強く出ている。リフレクソロジーでは、足の指への刺激にとっても痛みを感じていた。偏頭痛は月に1~3回発症する事もあり、また嘔吐を伴う偏頭痛は年に3~4回程発症するが、主に疲労が蓄積された時に発症しやすいと感じていた。

週の前半は肩こりや背中の張りなどの症状はあるものの、比較的身体も楽であるが、週の後半になると、深夜までの仕事やストレスが重なり、身体的、精神的ともに疲労感が増してくるとの事であった。今回の偏頭痛も週末に発症しているのは疲労感が強かったのだと推測された。長時間のパソコンでのデスクワークにより、同じ姿勢でいる事で筋肉が凝り固まってしまうので、会社では毎朝ラジオ体操と、15時に行われる5分程のストレッチは欠かさず行うよう心掛けていたと言われた。

5回目：2016年9月11日（日）

今週は、火~金まで静岡県や、山口県への出張で、現場作業での立ち仕事や、移動距離も長く、ビジネスホテルのベッドが合わなかったため、背中や肩こりに加え、腰痛も感じるようになったとの事であった。偏頭痛はなかったが、頭が重たい感じがすると言われ、首の動きも悪く、首を回したり、傾ける動作の可動域が狭くなっていると言われた。

背部や、肩周りはいつもと同様、強い張りともコリがあり、施術中も特に肩甲骨周りとも肩のニーディングでは痛みも感じられるため、少し力加減を弱めにしようと思

ったが、本人は力加減は変えなくても大丈夫とのことだったので、いつもと同じ圧で施術を行った。施術後は血の巡りが良くなったと言われ、首も施術前よりも可動域が少し広がり楽になったと言われた。

施術の後半からイビキをかいて寝てしまい、施術後もしばらく施術ベッド上で入眠した。起きた後は施術前と身体感覚が違うと言われ、とても楽になったとのことであった。

6回目：2016年9月18日（日）

今週は出張はなかったが、パソコン作業などデスクワークが主で、帰宅時間も毎日PM23:00頃で、帰宅後日課である英語の勉強を行い、深夜の夕食、入浴を済ませ、その後入眠するため、睡眠時間も短かった。深夜の食事の影響もあるのか、お腹の調子もあまり良くないと言われた。木曜日の工作中、偏頭痛になりそうな感じがあったため、早めに市販薬を服用したら、軽い症状で済んだとの事だった。夕食の食事時間が遅いため、会社に軽食を持参するなどして食事を摂る事を勧めた。深夜の食事を止める事で、不調を訴えている大腸をはじめ消化器系の改善に繋がると思ったが「食べている時間がない」と言われ、食事時間の変更は望めなかった。

背中や肩周りの張りや凝りは症状は変わらず、今週は片道10キロの自転車通勤も続いたため、下腿の疲労も強く、ふくらはぎや大腿部の張りもいつもより強く出ていた。お腹が冷えており、施術中は腸が動き「キュルキュル」と音が鳴っていた。

7回目：2016年9月25日（日）

前回の施術翌日、施術により腸の動きが良くなったのか、いつもより排便の回数が増え便がスッキリ出たとのことであった。

今週も出張がなかったため、デスクワークが続き、眼精疲労、肩凝り、背中の張りがとても強く出ていて感じていた。二日程前の起床時右肩が痛くて上がらなくなったとのことだった。本人は思い当たる原因はないようだが、背中と、右の肩甲骨周りの張りや凝りが強いため、寝相が起因して痛みが発症したのではないかと推測した。施術直後は右肩の上がり方には特に変化は見られず、痛みも変わらないと言われた。

腹部は前回のようなお腹の冷えは感じられなかったが、前回の施術翌日の排便の調子は良かったが、その後は便秘と軟便の繰り返しであったとのことだった。

8回目：2016年10月2日（日）

前回施術後は息はあるものの、施術前と後では身体の楽さが全然違うと言われた。施術後や翌日は身体も軽く調子が良いが、日を追う毎に疲労感が増し、身体が重くなってくるとのことであった。今週は出張もあり、現場での力仕事が多く、立ったり座ったりの動作が多かったため、腰と下腿の疲労感が強いと言われた。大臀筋、ふくらはぎ、大腿部が前回よりも張っている感じがみられた。施術後はとても足が軽くなったようであった。

前回上がらなかった右肩は、現在は大分上がるようにはなったが、まだ痛みがあり、しっかり上がりきらない様子であった。今週も偏頭痛がなく過ごす事が出来てとても良かったと言われた。

Ⅲ 結果の部

1. 「疲労感」に対する評価

図 1-1 「疲労感」に対するクール（7日間）内の評価値の変化

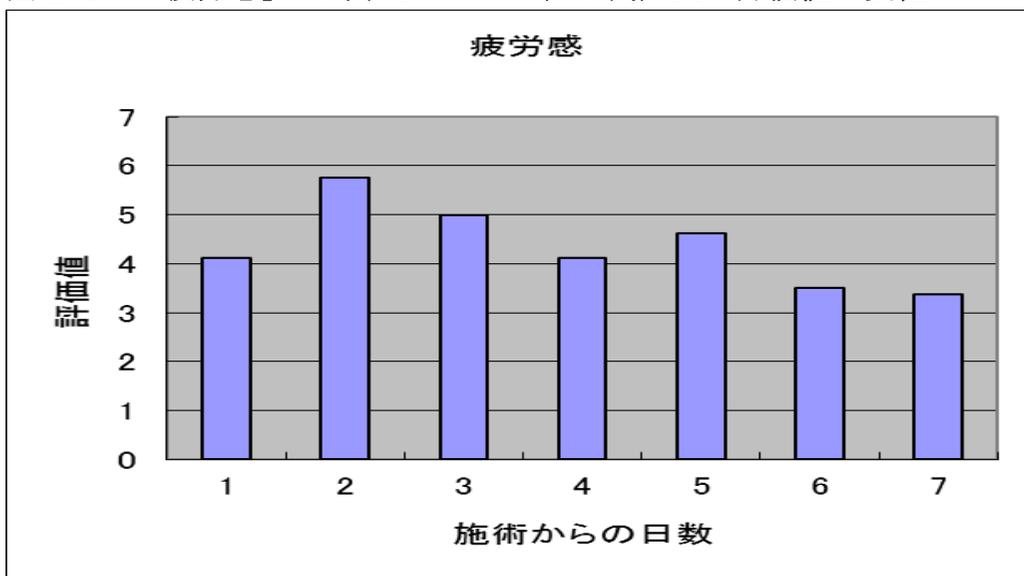


図 1-1 に「疲労感」に対する施術日から 7 日間の評価値の変化を示す。施術日 2 日目が 5.75 ポイントで一番高く、4 日目に 4.13 ポイントまで下降するも、5 日目で再び 4.63 ポイントに上昇。その後 7 日目では最低値の 3.38 ポイントまで下降した。

図 1-2 「疲労感」に対する評価の変化

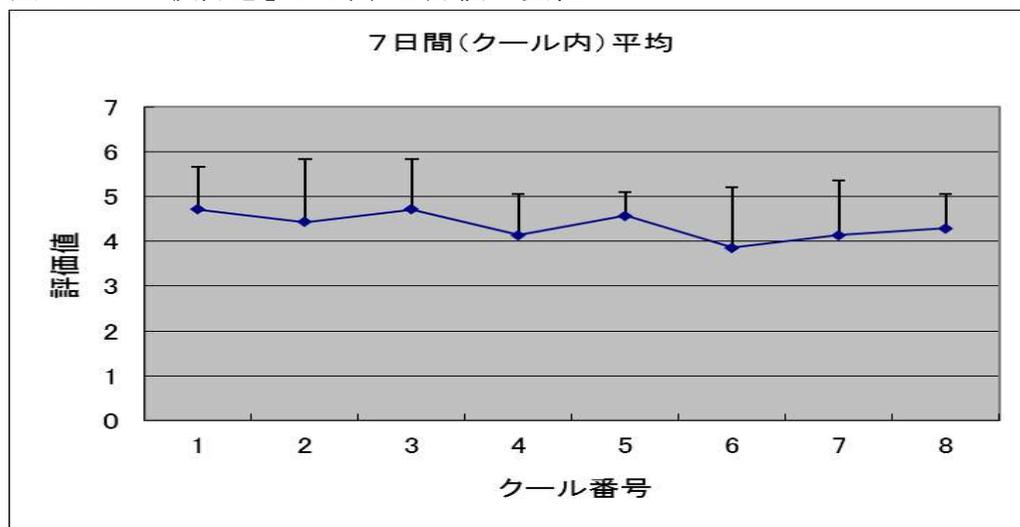
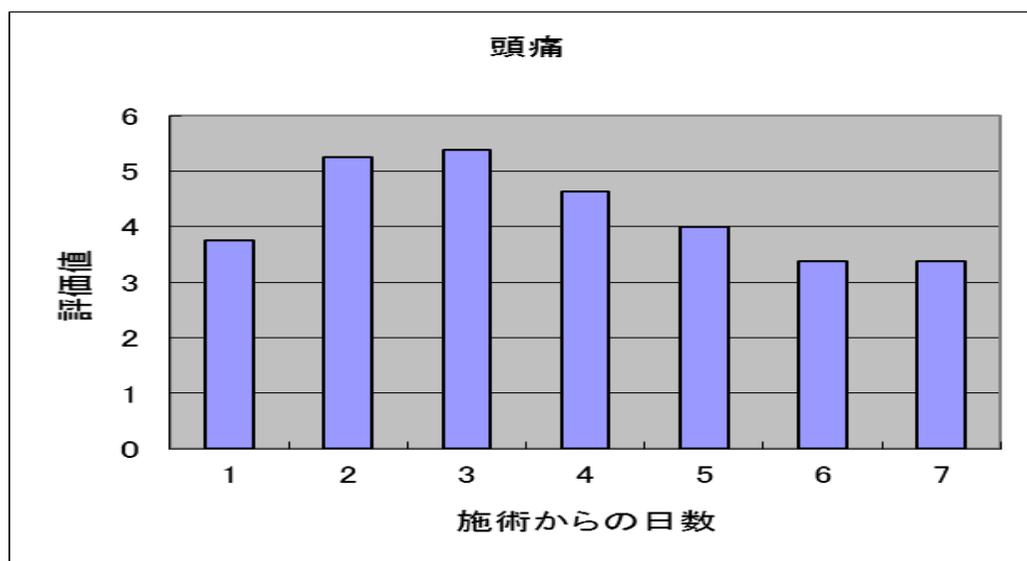


図 1-2 に 1 回目の施術から 7 日間を 1 クールとし、施術日を基点とした評価平均値と標準偏差を示す。1 クール目から 2 クール目はやや下降するも、3 クール目で 1 クール目と同ポイントまで上昇。その後、4 クール目で再び下降し、5 クール目で上昇するも、6 クール目でクール最低値を示すが、7 クール目、8 クール目は上向きに推移した。

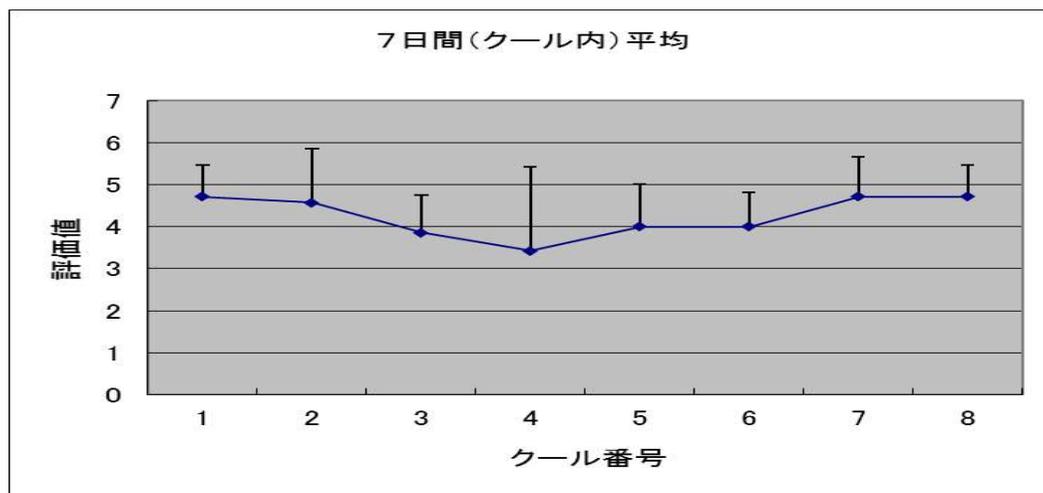
2. 「頭痛」に対する評価

図 2-1 「頭痛」に対するクール (7 日間) 内の評価値の変化



「頭痛」に対する、施術日から7日間の評価値の変化を示す。施術日から3日目が5.38ポイントで一番高く、6日目まで下降し続け3.38ポイントで2ポイント下げ、7日目も同ポイントであった。

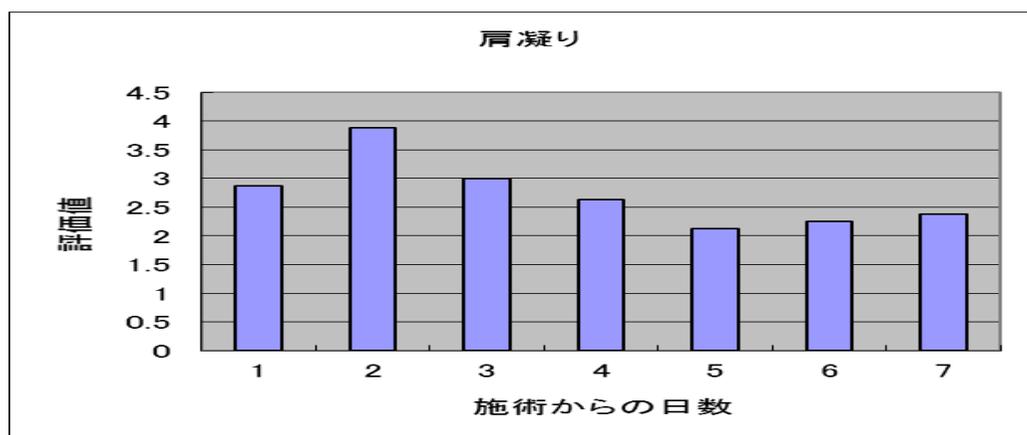
図 2-2 「頭痛」に対する評価値の変化



「頭痛」に対する各クールの施術日からの日数ごとの平均値を示す。最高値である1クール目の4.71ポイントから、最低値である4クール目の3.43ポイントまでは下降し続け、その後上昇し8クール目では、1クール目と同ポイントまで上昇した。

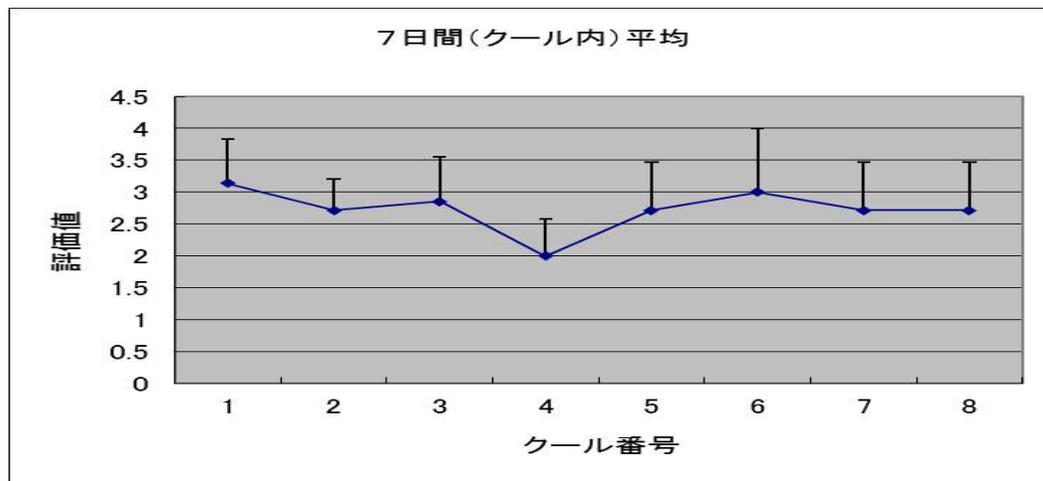
3. 「肩凝り」に対する評価

図 3-1 「肩凝り」に対するクール（7日間）内の評価値の変化



「肩凝り」に対する施術日から、7日間の評価値の変化を示す。施術日から2日目が3.88ポイントで一番高く、5日目で最低値の2.13ポイントを示し、6日目以降は緩やかに上昇した。

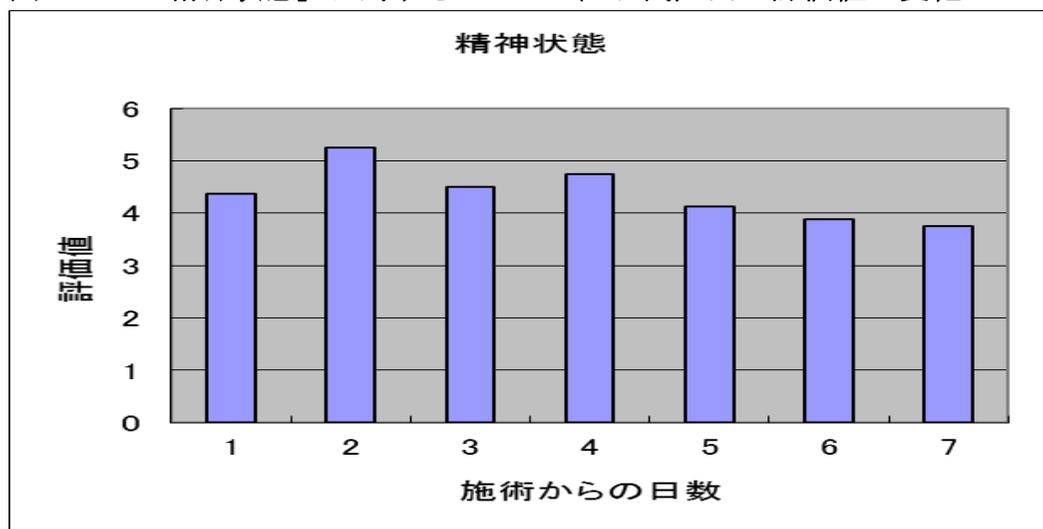
図 3-2 「肩凝り」に対する評価値の変化



「肩凝り」に対する各クールの施術日からの日数ごとの平均値を示す。3クール目までは緩やかに下降するが4クール目で最低値を示し、その後6クール目まで再び上昇するも、7クール目以降は緩やかに下降した。

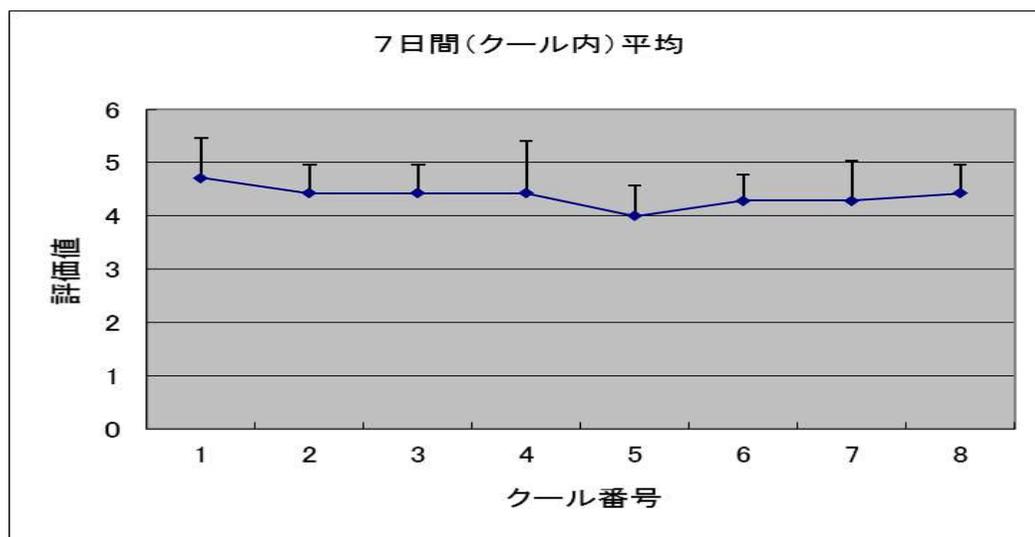
4. 「精神状態」に対する評価

図 4-1 「精神状態」に対するクール(7日間)内の評価値の変化



「精神状態」に対する、施術日から7日間の評価値の変化を示す。施術日から2日目が5.25ポイントで一番高く、3日目で0.75ポイント下降し4日目で再び0.25ポイント上昇するが、5日目以降は緩やかに下降した。

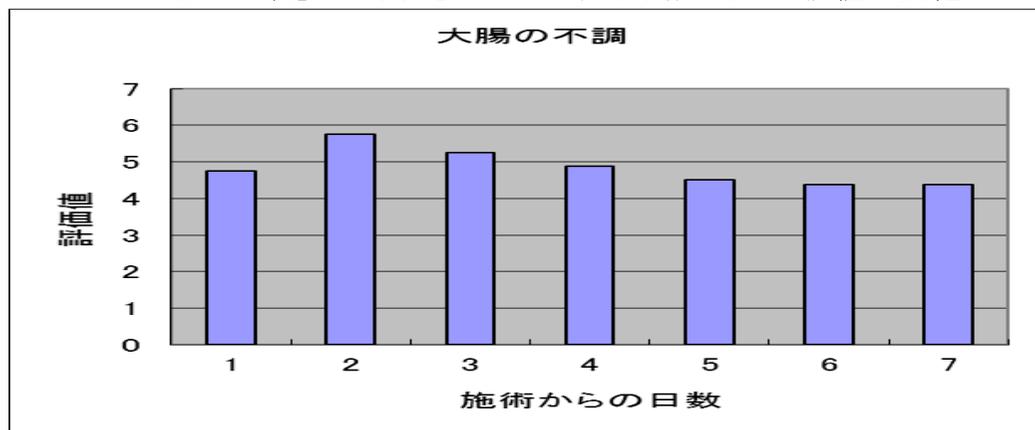
図 4-2 「精神状態」に対する評価値の変化



「精神状態」に対する各クールの施術日からの日数ごとの平均値を示す。1クール目から2クール目で下降し4クール目まで同ポイントを示し、5クール目で最低値となる。6クール目以降は緩やかに上昇した。

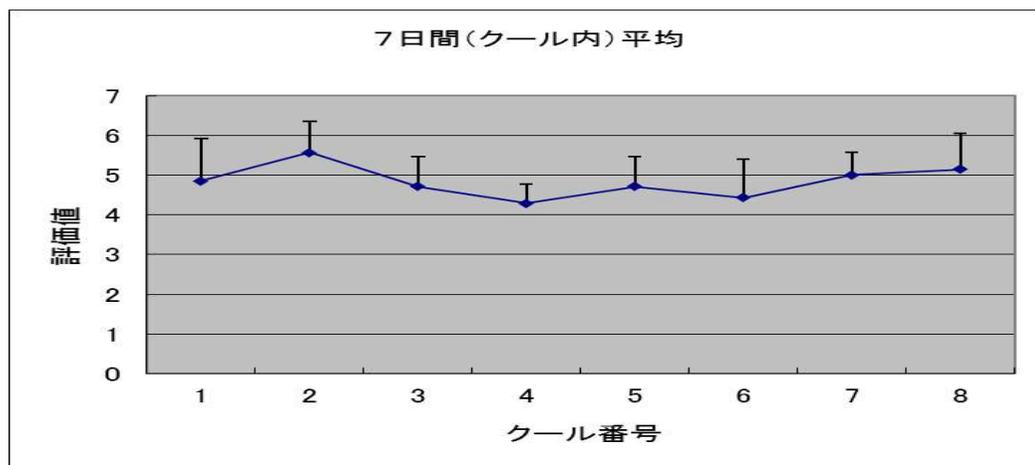
5. 「大腸の不調」に対する評価

図 5-1 「大腸の不調」に対するクール (7日間) 内の評価値の変化



「大腸の不調」に対する、施術日から 7 日間の評価値の変化を示す。施術日から 2 日目が 5.75 ポイントで一番高く、その後は 6 日目まで下降し続け、最低値 4.38 ポイントを示した。7 日目も同ポイントで推移した。

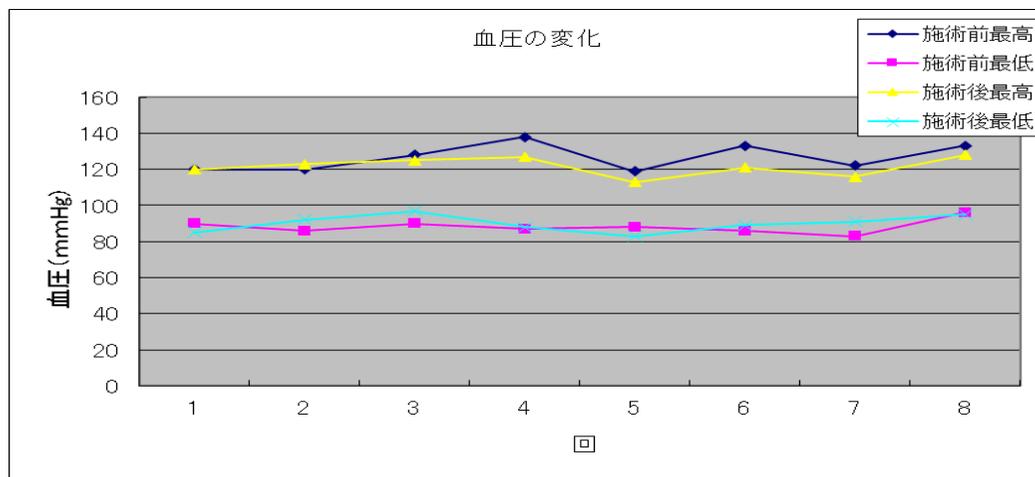
図 5-2 「大腸の不調」に対する評価値の変化



「大腸の不調」に対する各クールの施術日からの日数ごとの平均値を示す。1クール目から2クール目でやや上昇するも3クール、4クール目で下降し、5クール目で再び上昇するが、6クール目では下降した。7クール目、8クール目では緩やかに上昇した。

6. 「血圧・脈圧・脈拍」に対する評価

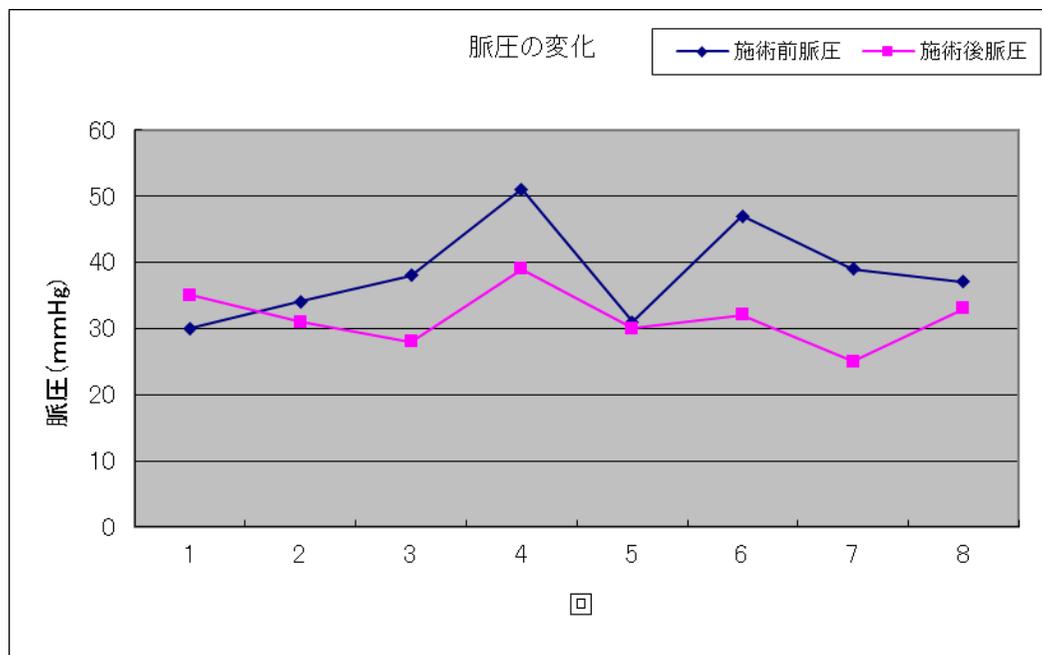
図 5-1 「最高・最低血圧」に対するクール (7 日間) 内の評価値の変化



「最高血圧・最低血圧」に対するクール（7日間）内の評価値の変化を示す。

「最高血圧」初回の最高血圧は施術後も変化が見られなかったが、2回目は施術後が上昇する。3回目以降は、施術後低下する傾向が示された。「最低血圧」初回の最低血圧は施術後低下したが、2回目から4回目は施術後上昇した。5回目で再び下降するも、6回目、7回目は上昇し、8回目はやや下降した。

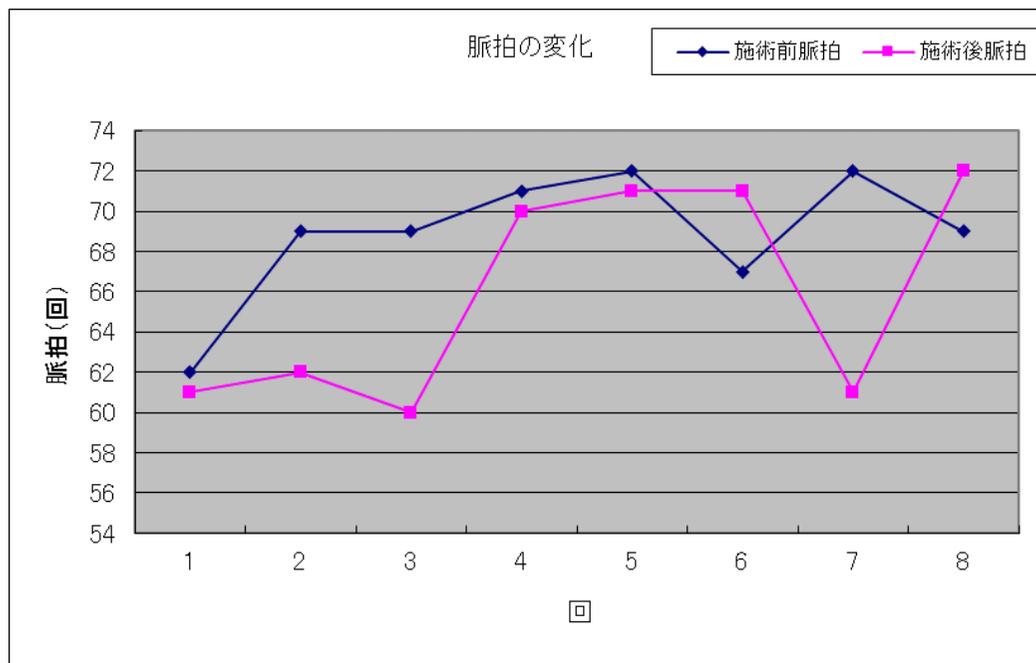
図 5-2 「脈圧」に対するクール（7日間）内の評価値の変化



「脈圧」に対するクール（7日間）内の評価値の変化を示す。

初回の脈圧は施術後の方が脈圧の差は大きいですが、2回目以降は全て施術前の脈圧の方が脈圧の差が大きくなっている。

図 5-3 「脈拍」に対するクール（7日間）内の評価値の変化



「脈拍」に対するクール（7日間）内の評価値の変化を示す。

脈拍は6回目と8回目以外は施術後低下した。

IV. 考察の部

クール毎の変化を、採取したデータ 5 項目で見ると「頭痛」「肩凝り」「大腸の不調」3項目は、1クール目から徐々に数値を下げ4クール目で、最低値を示している。1クール目は前週の後半からお盆休みに入り、自宅ゆっくり過ごす時間が多く、睡眠も普段よりゆっくり取ることが出来たため、お盆休み明けで仕事が始まった週だったが比較的疲労感は出ていないと思われた。2、3、4クールで数値が下がり続けた原因は、1クールのお盆休み明けからは仕事も始まり、出張が続き、肉体労働を行った事や、ホテルでの睡眠の質の悪さ、出張先での精神的ストレス等が重なった事が考えられた。さらに3クール目に於いては、出張が続いた疲れがとり切れないことが、疲労・肩こりとともに重度の偏頭痛を発症し、数値を下げた主な原因と考えられた。「頭痛」と「肩凝り」は密接に関係しているものと思われ、「肩凝り」が酷くなる事が「頭痛」を誘発しているものと推測された。「精神状態」は5クール目、

「疲労感」は 6 クール目で最低値を示しているが、遠方への出張が続き、肉体的疲労に加え、精神的疲労もピークに達したのだと思われた。全体的に 4 クール目以降は徐々に数値は上昇傾向にあった。仕事のペースに於いては特に変化が無いため、このような結果が出たのは、週に 1 回の継続したボディートリートメントが改善に繋がったと推測された。

施術日からの日数の変化については、採取したデータ 5 項目全てに於いて、2 日目に上昇しその後は下降し続けていた。これは毎日起床時にデータを取ったため、施術後最初のデータが 2 日目となり、2 日目にボディートリートメントの効果があったことが推測された。本人も心身共にリラックス出来、身体も楽になったと自覚していたが、次の施術までの週末にかけて徐々に疲労感は増し、状態が戻ってしまっていた。

「血圧・脈拍」は、今回ボディートリートメントを行う事によって、血圧が降下する事を期待したが、「最高血圧」は 2 クール目のみ施術前より施術後が高く、「最低血圧」に於いては 1、5、8 クール目以外は上昇する傾向がみられた。血圧は測るタイミングや環境など様々な要因が関係し、一概に今回の結果がボディートリートメントと直結したかは断定しづらい面があるため、今後も定期的なボディートリートメント及び血圧測定を行う事が良いと思われた。「脈圧」は脈圧の正常値は 30～50mmHg であり、施術前後ともにほぼ正常値範囲内であるが全体的に施術前の方が脈圧が高く出ている。「脈拍」は、6、8 クール目以外は低下しており、副交感神経が優位になりリラックスした状態になったと推測された。

V. まとめ

定期的なボディートリートメントを行い、KK スケールを用いて評価をしてもらう事によって、ボディートリートメントが、クライアントの主訴に対する QOL 向上に貢献出来る事が分かった。被験者は、慢性的な肩凝り、背部の張り、頻繁に発症する偏頭痛に悩まされ、これらが仕事の効率の低下に繋がる要因の一つとなっていた。そのため今回のボディートリートメントを行う事で、血流が良くなり、筋肉が緩み、精神的にもリラックスする時間を取る事ができ、一時的に良い兆候がみられ、仕事の効率へとも少し繋がったように感じたとの事であった。全体的に見ると、施術後 1～2 日は肉体的、精神的にも良い状態ではあるが、週の後半になるにつれて、仕事での疲労やストレスが重なり、次のクールが始まるまでには状態が元に戻ってしまっ

いる傾向にある。しかしボディトリートメントを定期的に行う事で、精神的・肉体的負担の軽減を本人も実感しているので、被験者本人の生活や仕事への取り組み方について見直しをしていくとともに、今後もボディトリートメントを継続して行い、被験者の QOL を向上させ活力ある生活へと繋げていきたい。

参考文献

- 1) 川口香世子 The Journal of Holistic Science Vol.2 No.1 13-22 (2008)
- 2) 水野陽子 The Journal of Holistic Science Vol.7 No.1 14-33 (2013)
- 3) 牧野美智子 The Journal of Holistic Science Vol.7 No.2 4-20 (2013)
- 4) 佐藤博子 The Journal of Holistic Science Vol.10 No.1 31-48 (2016)

論文受理：2016年12月25日

審査終了：2017年2月1日

掲載決定：2017年2月15日

2016年 RAHOS 主催
『理学療法士に学ぶ機能解剖学（初心者コース）』セミナーに参加して

兼松 晶美

2016年9月18日、19日の2日間にわたり、理学療法士である吉田茂人先生による「理学療法士に学ぶ機能解剖学（初心者コース）」のセミナーが開催されました。このセミナーは2006年から定期的に開催されており、経験者対象と初心者対象のコースがあり、私は昨年から参加しました。今回は6月26日の経験者と初心者の合同で行われたセミナーを経てからのセミナーとなりました。

実技実習になるため、動きやすい服装での受講となり、テキスト『運動療法のための機能解剖学的触診技術 下肢・体幹』と、吉田先生が用意して下さった3枚のプリントが教材として用いられました。講義は、まず座学にて触診していく骨、筋肉、神経の走行の説明から始まり、アプローチの方法の説明、アプローチのデモンストレーション、その後実際に受講者同士で触診していき、確認していくという流れで行われました。

（9月18日のセミナー）

実技実習の第1日目は、①安静姿勢、②筋の働き方、③人の体はつながっているこの3点の説明から入り、続いて膝周辺と股関節の骨格、筋肉神経について学びました。

① 安静姿勢（リラックス姿勢）

安静姿勢とは、楽で、力が抜ける、本当に楽な姿勢のことです。クライアントにとって本当に楽な姿勢はどのようなものなのか、それを見極めて、その状態にすることが最も大切だということでした。まずそれができなければクライアントの主訴を改善することは難しく、そこがスタートラインということになります。クライアントは誰ひとりとして同じ条件の方はいらっしゃいません。それぞれのオリジナルの対応が必要となります。また、安静姿勢は時間経過によっても変化していきます。

その都度、瞬時に対応していく必要があるとのことでした。タオルなどを用いて、いろいろな場合の対応方法を吉田先生は教えてくださいました。全神経を集中させて、この安静、姿勢を確保し続けることがとても重要になることを学びました。体の全体を見ることはとても大切なことだと再度実感しました。リフレクソロジーやボディートリートメントを行う時に、クライアントの体の状態をよく見て、苦しいところはないか確認しているつもりでも、まだまだ観察が不足している時があると反省させられました。

② 筋の働き方

筋肉の働き方には3通りあり、1.求心性収縮、2.遠心性収縮、3.等尺性収縮です。収縮とは筋肉に力が入っている状態のことをいいます。このなかでも特に筋肉の疲労を伴うのは、2.遠心性収縮（遅い動作、伸びてきく）と、3.等尺性収縮（筋肉の長さを変化させずにきく）とのことでした。筋肉の働き方を理解することで、どのような動きが負担になりやすいかを知ることができます。どのような生活パターンで、何が原因で、それぞれのクライアントの筋肉疲労がおきているのか、それを探るための情報収集はとても大切なことだと教わりました。リフレクソロジーやボディートリートメントを行う時、必ず問診をとります。この問診はとても重要であることは川口先生からいつも教わってきました。情報収集はこの問診の時間だけではなく、さりげない会話や仕草などクライアントに接している時間全てが対象になると学びました。

③ 人の体はつながっている

人の体は、神経や筋肉、筋膜などで全てつながっていて、近年特に筋膜についての研究が進み、色々な文献が出ているとのことでした。筋膜などで人の体は全部つながっており、どのようなことが影響を及ぼしているのかというお話をさせていただきました。特に古傷については、思いもよらない影響が出てくることもあるとのことでした。古傷というものは、クライアント自身忘れてしまっていたり、思い出したくない記憶につながっている場合などもあり、情報として聞き出しにくいこともありますが、これが把握できることでクライアントの主訴にアプローチしやすくなることが多いとのことでした。実際に吉田先生も最近右腰痛に悩まされていたところ、27歳の頃に右脚アキレス腱を切った傷があり、筋膜の勉強をしてきた他の先生の助言でそこをほぐしたら右腰痛が改善された経験をなされたというお話をしてく

下さいました。体はつながっているということを実感した経験だったそうです。クライアントから古傷を含めさまざまな情報を聞き取るとはとても大切であり、それを実現するにはクライアントからの信頼を得ることが重要だと考えさせられました。人の体がつながっていることが理解できると、クライアントが痛がる部分に対して、別の部分へのアプローチによって痛みが軽減されることを教えられました。よく考えて、聞き出して、目的をもって触診して、検証して、結果を真摯に受け止め、そのデータを知識として積み重ね、一人でも多くのクライアントを楽にしましょうと先生はおっしゃいました。

《股関節》

まず股関節の骨、神経、筋肉についての説明がありました。テキストを用いて位置を確認し、時にはその場で立ち上がって自分の体で確認するなどして、きちんと理解できるように説明してくださいました。

骨…股関節のまわりの骨を正確に把握して、確実に触れることができれば、そのまわりの筋肉を触りやすくなるとのことでした。骨の名前は当たり前ですが、漢字ばかりで覚えづらく、分かりやすいものではありませんでしたが、先生の説明の後だととても理解しやすいものになっていました。意味が分かると頭に入りやすかったです。

▶腸骨稜～上後腸骨棘～仙腸関節、尾骨、坐骨結節、上前腸骨棘、下前腸骨棘、脊柱、大腿骨大転子 などの確認

神経…坐骨神経の走行のプリントを用いて、体の中をどの方向に坐骨神経が走っているのか説明がありました。どのあたりで神経が曲がっているのか、どのように走っているのかが理解できると、痛みが出やすい部分が想像しやすくなり、また痛む理由も理解しやすくなりました。

筋肉…筋肉の位置を正確に確認できるように、動かして分かるところは実際に体を動かし、触って実感することで確認していきました。大殿筋、中殿筋など、今まで漠然としていた部分が、動かして硬くなることで場所がとても明確になりました。

▶大殿筋、中殿筋、大腿筋膜張筋～腸脛靭帯、縫工筋、梨状筋 などの確認

それぞれの説明が終わると、次にアプローチのデモンストレーションがあり、引き続き相モデルにて実技に入りました。

先生のデモンストレーションで、骨から辿っていき、筋肉の場所を説明されると、ノートの上だけの知識が立体的に頭に入ってきました。実際に相モデルで一つひとつ骨と筋肉を確認していく時も、自分ではきちんと触っているつもりでも先生のチェックを受けるとズレていることが多く、自分の理解の浅さ、また手の感覚の鈍さも痛感いたしました。また、それぞれ体格に違いがあり、一人ひとり全く違うので、当たり前のことなのにびっくりしている自分がいました。想像してイメージして触りにいくことは大切ですが、思い込みはいけないと反省しました。先生はなかなかきちんと骨や筋肉を探り当てられない場合も丁寧にポイントを教えてくださりながら、見つけていく方法を教えてくださいました。

リフレクソロジーやボディートリートメントでの手の当て方が、いかに曖昧なものであったか気づかされ、次のクライアントにはこうしよう、ああしようと考えながら、ひとつも聞き漏らさないように集中していました。

先生は、筋肉がきちんと使われていないと、どのような体勢になるのか、どのような歩行になるのかなど実際に体現して下さり、そのためにはどのようなストレッチや筋肉トレーニングが有効かなども教えてくださいました。これは、私たちがクライアントにアドバイスする時の大きな材料になるとともに、自分自身が長くこの仕事をしていくうえで必要なものでもあったと思います。

《膝関節について》

次に膝まわりの骨格について説明がありました。股関節の時と同じようにテキストを用いて位置などを確認していきました。

骨…大腿骨内側踝・外側踝、脛骨内側踝・外側踝、膝蓋骨、脛骨粗面、ガーディヤ結節 などの確認

筋肉…大腿四頭筋（大腿直筋、内側広筋、外側広筋、中間広筋）、ハムストリングス（大腿二頭筋、半腱様筋、半膜様筋）、膝窩筋 などの確認

なんとなく触っていた内・外くるぶしなどの骨なのか、膝蓋骨は力を入れていないと上下左右にかなり動くものだとか、力を入れると脛骨粗面のあたりは筋肉が付着しているところだから硬くなるとか、実際に触り、実感していきました。すぐに分かるものもあれば、ガーディー結節のように分かりづらいものもあり、その都度、一人ひとり丁寧に教えていただきました。でもこれはたくさんの人の体を触り、経験を積んでいかないと本当の自分の知識になっていかないものだと思います。

坐骨神経痛の方は、とくに腸脛靭帯が硬くなっていることが多く、故にここをほぐすと楽にしてさしあげることができることなども教えていただきました。腰痛持ちのクライアントも多く、自分のトリートメントに取り入れることができることで、すぐに実践して確実なものにしたいと思いました。

膝窩筋はとても小さな筋肉なのですが、膝を守っている大切な筋肉であり、とても頑張っている筋肉とのことでした。位置については少し分かりづらく、何度触っても先生のチェックがないと確信しづらかったです。ここをほぐすと膝に痛みのある方には有効とのことでした。

大腿四頭筋、ハムストリングスの起始、停止もテキストを見ながら相モデルで確認しました。私はかなり体格がよいのに大腿四頭筋がかなり乏しく、このままだと膝を悪くするかもしれないですねと先生に指摘されました。実際に膝が痛むことがこの頃よくあったので、この筋肉のストレッチと筋力トレーニングをしなければと思うと同時に、クライアントへのアドバイスに役立てたいと考えました。

骨や筋肉の名前は詳しく覚えなくても、どこにあるのか、どのような働きをしているのかを知り、イメージでき、発想を繰り広げられるようにしていくことが大事と先生はおっしゃっていました。もっともっと人の体に興味をもち、探求することをしなければいけないと考えさせられました。

(9月19日のセミナー)

第2日目は、足部の骨格、筋肉神経についての講義でした。

リフレクソロジーを行う私たちにとって、とても重要な部分です。足の骨はとて多く、骨が多いぶん筋肉も多いところです。また、細かいので分かりづらいところもありましたが、先生の丁寧な説明のおかげで霧が少し晴れていくような学びでした。

骨…内果、外果、距骨、舟状骨、楔状骨、立方骨、中足骨

筋肉…後脛骨筋、長短腓骨筋、長母趾屈筋、母趾外転筋、アキレス腱、前脛骨筋

筋肉と腱は骨に付着しているので、正確な骨の位置を理解することから始めました。まず先生が用意してくれたプリントを用いてイメージラインの書き方、そこからそれぞれの骨の位置の探し方の説明、続いてデモンストレーションがあり、相モデルにて実技の確認という流れで講義は進みました。

先生が考えたイメージラインというものをまず正確に足底に引くことで、複雑にみえていた足底の細かい骨の位置を探っていきました。先生は何度も同じ内容を、言葉を変え、表現を変え、私たちに理解しやすいように足の骨モデルなども使用して説明してくださいました。

足の骨は何度も試験勉強の時に書いてきたのに、実際の足を前にすると全く分からないもので、理解することの難しさ、実技の大切さを痛感しました。

足の内側に舟状骨、内側楔状骨のきわのラインを探し、次にショパール関節を探し、イメージラインを引き、リスフラン関節を引いていきました。1つ間違うと全て狂ってしまうので緊張の連続で必死に探していきました。先生のチェックを受けた後も再度指で確認して、手の感覚を養おうと皆さん一生懸命にモデルの足を触っているのが印象的でした。それぞれのアプローチの方法のポイントを細かく分かりやすく、何度も説明してください、とても勉強になりました。

一番難しかったのは、足の甲側に楔状骨のラインを引くことでした。なかなか中足骨のきわがイメージできず、指の感覚が鈍い私は本当に苦労しましたが、先生のおかげでなんとか引くことができました。ラインの引き方も、ただラインをつけるのではなく、きちんと骨の形状や向きを考えて引くことが大切だと教えられました。斜めになっているところ、まっすぐなところなど、頭では理解していたつもりでも、実際にラインを引いたときに骨をイメージしきれていなかったことに気づき、曖昧な自分の勉強の仕方を反省しました。どの方向からも骨の位置、形がイメージできるようになれば、もっと効率的な手の当て方ができて、クライアントにとってよいトリートメントができるようになると思いました。中足骨と楔状骨の境目の確認も行い、長腓骨筋など筋肉の停止部も理解できるようなポイントも教わりました。

骨の位置、関節の位置の確認作業の次に、筋肉を触りにいきました。テキストを見て、先生のアプローチの方法のポイントを思い出しながら探していきました。特に重要な筋肉として、後脛骨筋、長・短腓骨筋、長母趾屈筋をあげて説明してくださいました。

- ▶後脛骨筋：足の内側のアーチが内側につぶれないようにする筋肉
- ▶長・短腓骨筋：足の外側のたてアーチがつぶれないようにする筋肉
- ▶長母趾屈筋：足の内側のたてアーチがつぶれないようにする筋肉

それぞれの筋肉の起始、停止の位置を確認して、どのくらいの長さがあるのか、体の表面から触ることができるのはどこなのかなどを教わり、アプローチするならどの部分なのかなどを学びました。これもテキストを読めば詳しく説明が書いてあるものですが、写すだけではなかなか頭に入ってこないものでしたが、先生のデモンストレーションのおかげで、前よりイメージがつくようになったと思います。ただ個人差があるので、繰り返しになりますが多くの人の体を触って、訓練していく必要があると思いました。

その他、前脛骨筋などはリフレクソロジーでもトリートメントの手の当て方が難しいところです。ここも起始部、停止部、筋膜の幅の知識がきちんとあるとないとトリートメントが変わると思いました。川口先生にもよく教わり、注意されることですが、“筋肉のきわまできちんと触る”ということをしなければほぐすことはできないと学びました。

2日間を通して、骨、筋肉、神経の学びをさせてもらいましたが、全て重要なことばかりで、全てすぐに役に立つ内容のものばかりでした。言葉だけではなく、実演や体験談、図解などさまざまな方法を駆使して教えていただきました。今まで学んできたリフレクソロジーやボディートリートメントの手技をもっと向上させるためにも、正しい解剖生理学を正確に自分のものにすることが大切だと思いました。次回からも受講して、さらに知識を深められるよう精進していきたいと思っています。

2016年 RAHOS主催
『アレクサンダーテクニーク
(トリートメントが楽にできる体を作る)』に参加して

中村 悦子

講師 かわかみひろひこ先生

開催日 11月8日

2016年11月8日、RAHOS主催の『アレクサンダーテクニーク』のセミナーがケーケアロマ・品川セミナールームで開催されました。アレクサンダーテクニークのセミナーに参加させていただくのは今回で3回目でした。アレクサンダーテクニーク独特の言葉づかいや表現方法を掴みかけてきた時でしたので、さらに深く成果を感じることができました。

午前は基本を、午後は施術中の苦手な動作についてひとりひとり先生にアドバイスをいただきました。

ふたりひと組となり、ひとりが後ろから骨盤の上を支え、横に力を加え、どこに力が加わったか感じてもらい、次に腰を押さえられている人に重心を下すイメージをしてもらい同じように横に揺らすと、加わる力に対し、強くなる人、弱くなる人とあり、人によって違うというワークをしました。クライアントに対して、凝視することは獲物を捕える時の見方なので、相手はその視線に気づき、頭では安心できる場と分かっている、逃げたい気持ちになり落ち着かなくなるとのことでした。

また、6メートル以内にいる人には自律神経系がお互いに影響しあい、触れるとダイレクトにつながるとのことでした。気持ちをゆったり持ち、全体を見ることが大切だと思いました。

次に首を「右に回す」「左に回す」どちらの方が動かし難いかというワークをしました。私は右に向く方がつらいと感じました。視神経は頭の中心に寄ってから離れていくのでそれをイメージすることと、ヴィー(息が続くまでのぼす)と何回か声に

出すと解放されて回しやすくなると教えていただきました。

また、動きに違和感がある時は、昔の記憶や怪我の傷跡などと結び付いて動きにくくなっていることもあるとのことでした。ワークの後は動かし難かった右側の可動範囲が広がりました。

次に右腕を「上げる」「下げる」どちらの方が動かし難いかというワークをしました。私は上げる方が動かし難いと感じました。人体を真横から見ると肋骨は後ろの方が上がっているの、胴体の奥行きを感じ後ろが上へ広がるイメージで、肩甲骨が上へ外へと広がる意識で 肩、肘、指を上げていくと動きやすくなるとのことでした。反対に下方向へ力がかかると、背中をつぶしてしまい、横隔膜と背骨をつぶす力が入ってしまうとのことでした。さらに筋肉が収縮しすぎて血行が悪くなり、腕が固まってさらに動き難くなるとのことでした。

モデルになってもらった人の肩甲骨が上へ外へと広がるイメージをした後の姿勢を見ると、そちら側だけ自然な感じに肩が上がり、ふっくらと奥行きのある姿勢になり違いがはっきりと分かりました。力の方向を上を意識するだけでこんなに体が楽になることにも驚きました。

次に、首を「上に向ける」「下に向ける」どちらの方が動かし難いかというワークをしました。私は上に向ける方が動かし難いと感じました。頭蓋骨と環椎後頭関節（耳の後ろ、胸鎖乳突筋の前あたり）が動いて、首が上下に動き、そこから尾骨まで胴体の奥行きに注意を向けて、「耳の下から傾き、背中、胴体の側面が上に広がる」と思うと楽に動くとのことでした。

地面から脇の下に向かって噴水がどーっと湧き上がるイメージをするとよいと教えていただきました。イメージをしていくとだんだん首がのびやかに動くようになりました。

首を「右に回す」「左に回す」、次に右腕を「上げる」「下げる」、首を「上に向ける」「下に向ける」の3つのワークから、動かし難い時は、力が違う方向に向いていると体が教えてくれていて、何が違うのか探すことで動かし易くなるということを学びました。

次に椅子に「座る」椅子から「立つ」どちらの方が動かし難いかというワークをしました。「座り難い」と感じる時には、「太腿が長い長い」と思うことで、拮抗する筋肉が同時に収縮するのを防ぐとのことでした。「立ち難い」と感じる時には、斜め後ろに向かって指を指す動作を両手でしてから立ち上がると、楽に立つことができるとのことでした。

また、股関節を解放した方が脚に負担がかからないので脚と骨盤を分けると良いとのことでした。トレーニング法として、椅子に片脚を乗せて左右に揺らし、揺らしている方の大転子を掴みながら揺らし、次に坐骨に下から手を当てるという動作を、右脚と左脚と両方行うことを教えていただきました。そうすると、地面に足がしっかりと着いて来ることを感じる事が出来ました。毎日行くと良いとのこと、毎日教えてやらないとすぐ忘れてしまう感覚とのことでした。

午後の実技では、施術中のどんな動きが苦手か出してもらいました。

- ・ボディートリートメントエフルラージュの時、左肩が上がってしまう。
- ・ボディートリートメント尺取虫の動きの時、ひとさし指に力が入らない。
- ・リフレクソロジー円回し。
- ・リフレクソロジーの時、引く動作が安定しない。

の4項目について、ひとりずつみていただくことになりました。

・エフルラージュの動作について

肩甲骨を上へ外へ、視神経は頭の中央に寄る、股関節の後ろ側を意識し、足の裏→腸骨→手→相手をぬいぐるみと思ってエフルラージュをすると良いとのことでした。副交感神経には社会的なつながりを変化させるという働きがあり、お互いに影響し合うということを教えて頂きました。エフルラージュをする時も、ぬいぐるみを思うと副交感神経が高まり、クライアントとのより良いコミュニケーションを取ることができるとのことでした。

視神経は中央に寄るというイメージは、左右の眼の動きが出ることにより、左右の腕の力が楽になり、股関節を解放することで脚の負担を減らし、足の裏→腸骨→手→手をすることで腕への負担を減らすとのことでした。

このようなことを意識するだけで、クライアントへ与える印象がまったく違うことを肌で感じました。左右均等にしっかりと体重が乗った柔らかいエフルラージュになり本当に驚きました。

・尺取虫の動きについて

肩甲骨を上へ外へ、視神経は中央に寄る、腕は内から外へのイメージ、胴体の奥行きを感じて、足の裏→腸骨→手→相手をぬいぐるみと思ってすると良いとのことでした。脳の中には体の地図があるが実際とズレていることがあるとのことでした。

実際の関節ではないところに、脳の中の関節と思い違いした関節があって、そこを曲げようとするので、体に負担をかけ、適切な運動ができないということでした。実際の関節を脳に教えることが必要なのだそうです。

また、人それぞれ視界をどのようにとるとサポートが強くなるか違うそうなので、先生に片目ずつ「視野を広げる」「視野をまとめる」どちらの見方がサポートが強くなるか見ていただきました。私は右を広く左をまとめるとサポートが強くなったので、そのようにイメージしてやってみると、柔らかいけれどしっかりとしたアプローチになりました。あまりに変わるのでもとも不思議に思いました。先生もどうしてなのかわからないけれどいろいろな発見があるとのことでした。



・円回しについて

同じように肩甲骨を上へ外へ、視神経は中央に寄る、胴体の奥行きを大事にして、足の裏→腸骨→手→相手をぬいぐるみとやってやるとよいそうです。

自分の指からピーッと相手の百会に向けてレーザーが通るイメージをすること、しっかり足をつけて体重が乗るように、私は椅子が高かったので下げることを教えていただきました。すると、クライアントによく通る円回しとなり、違いがはっきりしました。下半身をしっかりと使って行うことで、肩や指が力まずにゆったりとした動きをすることができました。この感じをしっかりと掴んでおきたいと思いました。



・引く動作について

股関節を解放して「曲げる脚を長い長い」のイメージで引くとよいということでした。脚のサポートがないまま引っ張るといやな引っ張り方になるとのことでした。

実際に相手にベッドに寝てもらい、腕を力で引っ張って起こそうとすると、ずるずる横に引っ張られて上手く起こすことができませんでしたが、股関節を解放して「太腿長い長い」と意識しながら行くと、相手は楽に起き上がることができました。このように太腿で引く感じであるとよいとのことでした。



また、ほほ笑むことで交感神経を鎮めて柔らかい施術になるとのことでした。私は腕に力が入ってしまうので、腕は内から外へ、手が長い長い、背中の上に広がって股関節を解放するイメージを持つと良いと教えていただきました。教えていただいた通りに行うと、とても苦手だった引く動作がしっかりできるようになりとても嬉しく思いました。この感覚も忘れないように練習をして体でしっかりと覚えたいと思いました。

今回はとてもたくさんのヒントをいただけることができ、実り多いセミナーでした。一番心に残ったことは、セラピストが緊張したり、気負い過ぎたり、力んだりして交感神経の高い状態では、クライアントとのコミュニケーションを図れず、効果的な施術も行うこともできずにクライアントを不安にさせてしまうことです。また、施術時の視線を意識すること、体の奥行きを大事にすること、体を解放することでまったく違った施術になることを体験できたことです。ゆったりとした奥行きのある施術ができるようになりたいと思いました。体がイメージを覚えるように、少なくとも3週間はやって欲しいとのことでしたので、首の左右、上下を向く、腕の上げ下げ、骨盤と脚を分ける動作を毎日やっていきたいと思いました。

貴重なセミナーに参加させていただきまして、ありがとうございました。

「東洋医学理論・頭頸部のマッサージ」
セミナーに参加して

山保 久美子

私は今まで、長年看護師として病院勤務をしていたので、西洋医学と深く関わってきていました。RAHOS の自然知食講座で東洋医学について少し触れましたが、それ以外はほとんど触れてこなかったので、ホリスティックセラピーを行う上で、少しでも理解し視野を広げたいと思い、セミナーに初めて参加させていただきました。

セミナー前半は理論で、東洋医学の特質と古代医学の広まり方を復習という形とすることで説明され、この日本では漢方という形で東洋医学が根付いたということでした。その後「気は物からも生まれる。万物すべての物は気で成り立っている」という言葉を最初に耳にした時、納得する部分もありましたが、東洋医学になじみがなかった私にとって、最初は独創的な世界に入り込んでしまった感じがしました。



東洋医学では、全体的・統一的な考え方「整体観」があると説明されました。人体は様々な要素が関連しあって構成されている統一体であり、それが人体だけでなく、それを取り囲んでいる自然界とともに、相互に関連して統一体をなしているという考え方でした。それは、肩とか足などに問題があっても、局所だけを見るのではなく、常に全身とのバランスを意識しなければならないということです。ホリスティックな観点でトリートメントを行うということと同じことだと思い、自分が今まで学んできたことと繋がって、そこから先生の話は興味深く聞くことができました。

その後、東洋の哲学についての説明がありました。哲学というとなんか難しく敬遠しがちだったのですが、分かりやすく説明して頂きました。

まず一つ目に、天人相応説（相似象）についてです。自然界のしくみを作っている要素と、人の体のしくみを作っている要素は基本的に同じだという考え方でした。人は自然界の一部であり、人は自然界より大きな影響を受けるということ。それは例えば、昼は活動し、夜は休むとか暑さによる夏バテがある、寒くて風邪をひくなどといった事だと思いました。普段何気なく生活している中で、私は考えたこともありませんでしたが、確かにそうだと思います。

二つ目に五行についてです。自然界の中の木・火・土・金・水の5大要素で構成されている事、この考え方に当てはめられたのが五臓六腑ということで、火—心臓—小腸、金—肺—大腸、木—肝臓—胆嚢、土—脾臓—胃、水—腎臓—膀胱ということでした。絵を書いて説明していただいたことで、人間の臓器はすべて繋がっていて、その臓器は外界のものと繋がっているということ、そしてその全部がまわっているということがとても分かりやすく納得できました。

三つ目は陰陽論についてです。自然の様々な現象や物事は陰陽に分けることができ、これらは対立しあいながら統一し、たがいに依存しあうことによりバランスを取っているという考え方です。陰陽太極図を用いて説明されました。陽の中には陰があり、陰の中には陽がある事。陰と陽は常に動きながら互いのバランスを保っているというお話があり、このことから、陰・陽どちらかが100%になる事はないと理解できました。そして、自然の流れに逆らわずに生活をすれば、健康でいられるということだと思いました。

東洋医学は、複雑すぎて難しいと思っていましたが、それはとてもシンプルで明瞭なことなのだと思います。理論の説明が終わるころには、東洋医学が少し身近に感じ、引き込まれていました。

セミナー後半の実技では、頭・頸部のマッサージをレクチャーしていただきました

た。その後は一人ずつ一通り先生の施術を受けました。ぐっと圧が奥に入っていくのを感じられ、そして、圧を外した時に戻っていくのを感じました。短時間の施術で目がスッキリし、肩も軽くなり、落ち着いた気持ちになりました。



その後は実践で、数人の方と相モデルで練習をしました。初めて行ったこともあり、いざ自分で行ってみると、手順と指圧の場所をとらえること、圧をかける事だけに一生懸命になってしまっていました。途中、圧を外すときに戻っていくのを感じることが必要だとアドバイスを受けましたが、これまでの私の施術は、圧をかけることだけに一生懸命だったことに気付きました。簡単なようで凄く難しかったです。

今回のセミナーを通して、自分自身の状態を東洋医学に当てはめ、身近に感じることから始め理解していこうと思いました。そして今後、ホリスティックセラピーを行う上で、今回学んだことを役立てていきたいと思っています。

第 10 回評議員会議事録

日時：H28年12月9日（金）午後12時～午後13時

場所：品川 KK アロマトリートメントオフィス

出席者：川口、石畑、柚原、田中、今田、坂井、中澤、若松、佐藤、水野（順不同敬称略）

議題 1：RAHOS アロマ講座の使用精油について

精油の農薬検出が多くなっているというメーカーの情報を受け、今後欠品となる精油が増えることが予想されるため、アロマ講座の使用精油についての見直しを検討した。結果、当面は現在の使用精油のままとするが、今後欠品数が増えてきた際に、再度検討することとした。

議題 2：RAHOS アロマ認定試験について

受験時に必要となる課題提出物について、内容を再度確認した。

議題 3：来年度 RAHOS 主催の各種セミナーについて

現在設定されているセミナーに加えて、新規セミナーの開催を検討した。

議題 4：RAHOS プラクティショナーミーティングについて

来年度の担当者を決定した。

議題 5：RHOS ホームページについて

新規のホームページ立ち上げについて、今後の担当者を決定し、運営内容について検討した。

以上
文責 水野陽子

ホリスティックサイエンス学術協議会では以下の資格を発行しています。

1. ホリスティック・ボディ・トリートメント

植物オイルで行う、ボディ・トリートメントです。オイル・トリートメントの基本となります。

課題：ケースヒストリー 50 ケース

実技試験：ボディ・トリートメント (45分)

実技試験合格者には **RAHOS** 認定 ホリスティック・ボディ・トリートメント・セラピストのディプロマを発行します。

2. アロマセラピー関連

① 初級

アロマセラピーの基礎理論と生活の中に香りを取り込む方法を学びます。

16 種類の精油と 2 種類の植物オイルを学習します。

課題：精油使用レポート

課題提出者には **RAHOS** 初級ディプロマを発行します。

② 中級

精油をブレンドしたオイルでセルフケアの方法を学びます。

20 種類の精油と 4 種類の植物オイルを学習します。

課題：セルフケア・レポート 20 ケース

精油理論レポート

課題提出者には **RAHOS** 中級ディプロマを発行します。

③ 上級

精油をブレンドしたオイルを用い、全身のトリートメントを学びます。

17 種類の精油と 7 種類の植物オイルを学習します。

課題：オリジナル精油事典作成、ケースヒストリー 100 ケース

筆記試験：アロマセラピー理論

実技試験：フルボディトリートメント (60分)

筆記試験、実技試験とも合格した者には、**RAHOS** 認定アロマセラピストのディプロマを発行します。

④ リカバリー・サポート・アロマセラピー

看護師、介護士など医療従事者向けの講座です。初級講座で学習する内容を基本とし、医療、介護現場で役立つアロマセラピーの知識、精油、トリートメント・テクニックを学びます。

課題：初級講座に準ずるもの

筆記試験：アロマセラピー理論

実技試験：パーツ別トリートメント

筆記試験、実技試験とも合格した者には、RAHOS 認定リカバリー・サポート・アロマセラピストのディプロマを発行します。

3. Diet Enlightener (自然知食講座)

セラピストに必要な、食事内容の分析方法や、食に対する意識を高める講座です。

筆記試験：栄養素の働き、食生活のアドバイス症例など

筆記試験合格者にはRAHOS 認定Diet Enlightenerのディプロマを発行します。

RAHOS 認定資格 対応講座開講スクール一覧

2017年4月10日現在

講座名 認定校名	ホリスティック・ ボディ・ トリートメント	アロマセラピー (初級、中 級、上級)	リカバリー・ サポート・ アロマセラピー	Diet Enlightener (自然知食講座)
東京都練馬区 マーリン (石畑麻里子)	○	○	○	○
茨城県日立市 シトロンハウス (柚原圭子)	○	○	○	○
静岡県藤枝市 チアー (増本初美)	○	○	○	○
神奈川県横浜市 クオーレ (田中典子)	○	○	○	○
広島県廿日市市 MAKOTO (今田真琴)	○	○	○	○
兵庫県神戸市 Re-Creational (坂井恭子)	○	○	○	○
愛知県名古屋市 な・ご・み (水野陽子)	○	○	○	○
長野県長野市 クローバー (中澤智子)	○	○	○	○

富山県富山市 クローバー（若松装子）	○	○	○	○
広島県三原市 ハレルヤ（正山美幸）	○	○	○	○
北海道旭川市 ピュア・ハート（佐藤博子）	○			
愛知県名古屋市 優しい時間（羽藤ひとみ）	○			

各校連絡先

認定校名	所在地	メールアドレス
マーリン (石畑麻里子)	〒177-0045 東京都練馬区石神井台 TEL 090-9318-2454	contact@merlin-i.com
シトロンハウス (柚原圭子)	〒319-1416 茨城県日立市田尻町 TEL 0294-44-7227	k.yuhara@basil.ocn.ne.jp
ちあ～ (増本初美)	〒426-0078 静岡県藤枝市南駿河台 TEL 054-644-2033	masu-s.h@thn.ne.jp
クオーレ (田中典子)	〒223-0062 神奈川県横浜市 港北区日吉本町 TEL 045-941-1764	info@room-cuore.com
MAKOTO (今田真琴)	〒738-0011 広島県廿日市市駅前 TEL 0829-32-0205	ansanbl@ybb.ne.jp
Re-Creational (坂井恭子)	〒651-1244 兵庫県神戸市北区 松が枝町 TEL 080-5633-8865	re-creational@natural.zaq.jp
な・ご・み (水野陽子)	〒463-0021 愛知県名古屋市 守山区大森 TEL 090-4217-4699	y_mizuno@refle-nagomi.jp
クローバー・長野 (中澤智子)	〒381-0034 長野県長野市大字高田 TEL 026-223-6884	clover_refle@amber.plala.or.jp

クローバー・トリー トメント・オフィス (若松装子)	〒939-2376 富山県富山市八尾町福島 TEL 090-7003-3538	ws.clover@gmail.com
ハレルヤ (正山美幸)	〒723-0065 広島県三原市西野 TEL 080-1932-8066	info@refle-h.com
ピュア・ハート (佐藤博子)	〒070-8043 北海道旭川市忠和3条 TEL 090-7643-4474	hiro-st@mx5.harmonix.ne.jp
やさしい時間 (羽藤ひとみ)	〒467-0048 愛知県名古屋市瑞穂区 TEL 052-833-7028	tee-off@gf7.so-net.ne.jp

評議員一覧（2017.4.10 現在）

評議員名	連絡先	所属
石畑麻里子	contact@merlin-i.com	マーリン
今田真琴	ansanbl@ybb.ne.jp	サロン MAKOTO
坂井恭子	re-creational@natural.zaqa.jp	リラクゼーションスペース Re-Creational
田中尚子	hisako.sandcastle@gmail.com	サンド キャッスル
東郷清龍	0980-82-5585 (FAX)	(社) 八重山ホリスティック 療法研究会
中澤智子	clover_refle@amber.plala.or.jp	リフレクソロジーサロン クローバー
長谷川哲也	tet63@jiu.ac.jp	城西国際大学・薬学部
増本初美	masu-s.h@thn.ne.jp	リフレクソロジー&アロマセラピー サロン Cheer
水野陽子	y_mizuno@refle-nagomi.jp	アロマセラピー&リフレクソロジー サロン na・go・mi
柚原圭子	info@citron-house.com	Citron House
若松装子	ws.clover@gmail.com	クローバー・トリートメント オフィス
田中典子	info@room-cuore.com	クオーレ
佐藤博子	hiro-st@mx5.harmonix.ne.jp	ピュア・ハート

The Journal of Holistic Sciences 投稿規程

- 1) 本誌は自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著（短報、一般論文）、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。その範囲は医学、薬学、獣医学、看護学、心理学から社会学、哲学等に及ぶ広範な領域を含みます。
- 2) 投稿には、著者の内 1 名以上が本協議会の会員であることが必要です。
- 3) 投稿原稿に対しては、編集委員会から委嘱された複数の審査員による査読が行われます。本誌への掲載可否は、審査員と投稿者の意見を総合的に検討し、編集委員会が判断します。判定結果は原則として原稿受理日より 2 ヶ月以内に文書でお知らせいたします。
- 4) 投稿原稿に使用する言語は日本語あるいは英語とします。
- 5) 日本語原稿の場合、1 枚目には日本語・英語の両文で「表題」「著者名」「所属名」を明記して下さい。2 枚目には英文要旨（100～200 ワード）と英文キーワード 5 個以内を明記して下さい。
- 6) 原稿の作成には、原則として MS 社のワードおよびエクセルを使用し、図および写真は jpg ファイルとして作成して下さい。出力した原稿およびコピーの計 2 部と全ファイルを記録したフロッピー 1 枚を送付して下さい。
- 7) 図（写真を含む）、表は、本文中に図 1、表 1 のように番号を明示し、出力原稿の右端に挿入位置を朱書きで指定して下さい。図表は各 1 枚に出力し、余白に図表番号、著者名を明記して下さい。図表の表題、説明、用語・記号の説明は別紙にまとめ、出力したのものも添付して下さい。
- 8) カラー印刷のご希望は、別途ご相談します。
- 9) 原稿の長さは原則として、図、表を含め刷り上りで、総説 15 頁以内（16,000 字程度以内）、一般論文（フルペーパー）は 12 頁以内、短報（ノート）は 6 頁以内、事例報告は 10 頁以内とします。
- 10) 参考文献は、本文中の引用箇所に、引用順に 1)、2)、3)・・・の通し番号を右肩に付し、さらに原稿末にその出典をまとめて記載して下さい。引用文献の記載方法は下記に従って下さい。
 - a. 雑誌の場合。論文表題、著者名（全員）、雑誌名、巻（号）、はじめのページ-終わりのページ、発行年
 - b. 図書の場合。書名、著者名（全員）、編者名（全員）、出版社、出版地、はじめ

のページ-終わりのページ、発行年

1 1) 審査意見および著者校正の送付先(住所・電話・FAX、Eメール)を明記して下さい。

1 2) 別刷りは実費にてお受けいたします。

1 3) 投稿原稿の送付先:

〒108-0074 東京都港区高輪 3-25-27 アベニュー高輪 304

電話: 03-3442-3699

The Journal of Holistic Sciences 編集部

入会のご案内

協議会員登録をご希望の方は、以下の項目にご記入の上、rahos@jcom.zaq.ne.jp宛にご送信下さい。折り返し、必要書類などを送らせていただきます。なお、ご入会には、本協議会評議員1名の推薦が必要になります。

①氏名:

②メールアドレス:

③電話番号:

④FAX番号:

⑤住所(連絡先):

⑥ホリスティックサイエンス分野における略歴(400字以内)

事務局より

本誌 (The Journal of Holistic Sciences) への投稿を募集します。本誌では自然療法、代替療法、補完療法等に関わる、総説、原著 (短報、一般論文)、事例報告ならびにシンポジウム講演録等を掲載します。原著 (短報、一般論文) には査読委員会による審査がおこなわれますが、これによって学術論文として社会的な評価を受けることができます。投稿原稿は、投稿規程に従って作成し、下記の編集部宛に郵送して下さい。

〒108-0074 東京都港区高輪 3-25-27 アベニュー高輪 304
The Journal of Holistic Sciences 編集部

協会ホームページの閉鎖について：

武蔵野三鷹ケーブルテレビ株式会社の事業が JCOM 武蔵野三鷹に移管されたことに伴い、ホームページサービスが停止されました。従来の情報提供の場が無くなりましたが、本誌 The Journal of Holistic Sciences については、過去の全内容を <http://www1.jiu.ac.jp/~tak56/The%20Journal%20of%20Holistic%20Sciences.htm> にて公開することになりました。

速報

新ホームページが公開になりました。

<https://rahos-therapist.jimdo.com/>

編集後記：この半年間に、世界の情勢は大きく変化しました。アメリカに、新しい指導者が誕生し、従来のグローバル化からローカル化へ大きく方向性が変化しました。この潮流は、旧西側ヨーロッパ諸国にも波及し、大きな選挙を控えるドイツやフランスの動向が注目されます。筆者が小学生の頃の学校では、日本は国土が狭く、資源にも恵まれないので、世界の国々と仲良くして、貿易（当時は加工貿易と言いました）で国力を養わなければならない、と教えられました。この状況は、今も変わりなく、世界が保護主義、孤立主義の傾向を強める中で、ホリスティックな観点から、宗教、民族、文化を超えた融和と相互理解に貢献することが求められていると思います。(H.B.)

The Journal of Holistic Sciences Vol.11 No.1 2017年4月10日発行

発行所：ホリスティックサイエンス学術協議会

〒108-0074 東京都港区高輪 3-25-27 アベニュー高輪 304

電話：03-3442-3699

発行人：川口香世子

編集人：The Journal of Holistic Sciences 編集部

印刷：ポニー印刷



ホリスティックサイエンス学術協議会
Research Association for Holistic Sciences