

① イスに腰掛け、左右の脚のふくらはぎを交互につかみ圧痛を比較する。

② 立って、左右の脚のふくらはぎのストレッチを交互に行い、痛みや張りを比較する。

③～⑤ 痛い方の脚の仙腸関節と踵を調節する。

③ 詳細は図15参照 ④ 詳細は図17参照

⑤ くるぶしの下をつかみ、もう一方の手で踵を円を描くように回す。20回ほど回した後、逆方向に20回ほど回す。



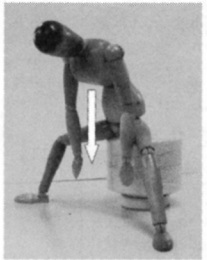
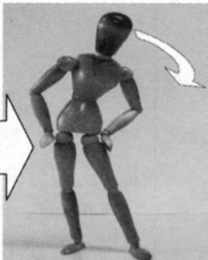







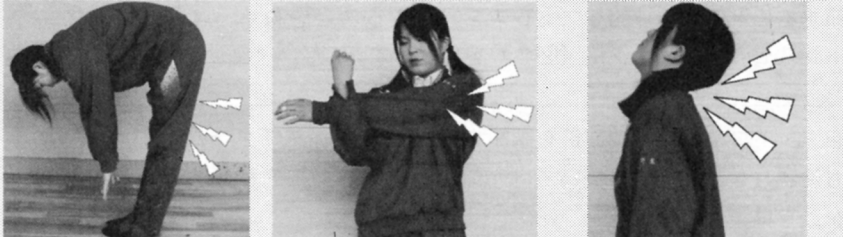
図2 圧痛の確認 図3 ストレッチ感覚の確認 図4 座位四股 図5 立位体幹側屈 図6 踵の調整

図7 ストレスセルフチェック法

前屈して大腿部後面

腕を交差させて肩から肘にかけて

頭を背屈させて首の付け根から肩にかけて



④ もう一度、①②を行い、感覚の変化を確認する。

ふくらはぎの「痛み」や「張り」を感じる原因となる関節を調整することで、それを軽減させました。左右のふくらはぎの「痛み」や「張り」をもう一度比較すると感覚の強弱が逆転する場合さえあります。

図8 瞑想の方法

イスに深く腰掛ける。

目を閉じる。

手のひらを上に向け、大腿の上に置く

腹式呼吸で、吐く息を長く行う。

楽な気持ちで呼吸の出入りに意識を集中する。

瞑想で筋スパズムが軽減する理由

① 吐く息が強調されると副交感神経が優位にはたきりラックスできる。

② 吐く息に意識を集中している間は、精神的ストレスを引き起こしているものから意識が離れ、交感神経の活動が抑制される。

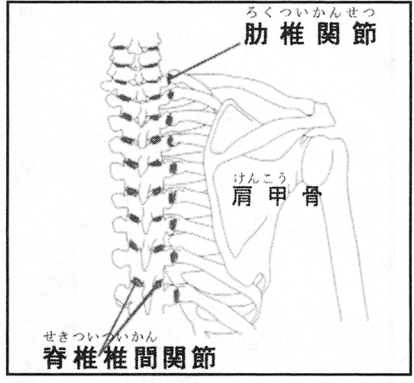



図10 右肩を後ろから見た骨格図

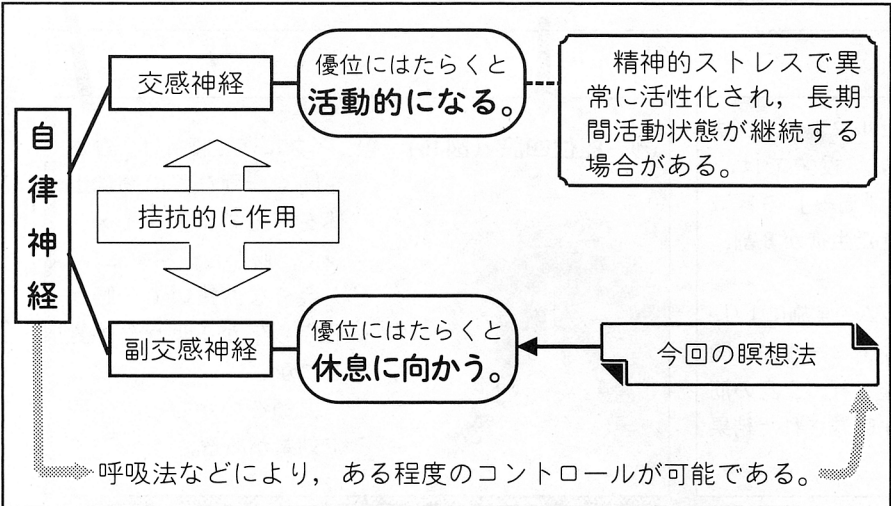


図9 自律神経の機能と瞑想法

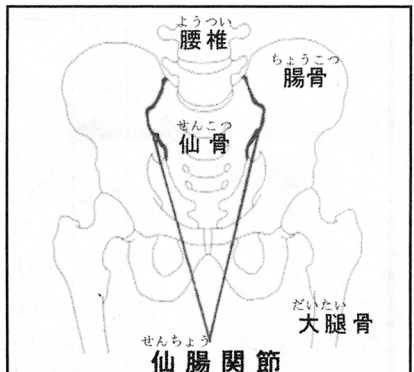


図11 骨盤を前から見た骨格図