

そぼくな疑問

Q

操体法とは、どのような治療法ですか。
最近の操体法事情について教えてください。

栃木県(Y・K)

操体法は、仙台市で温古堂診療室を開業していた、故橋本敬三先生(医師)が 東洋医学や数々の治療法などを学び、それらをためしみて体系づけてまとめたもので、呼吸、飲食、身体運動、精神活動の四つの営みと、環境を含めたそれら五つの同時相関相補連動性を原始感覚を基軸に説いているものです。

ここでは、私の体験した操体法の一部を紹介してみたいと思います。私は1983年から5年ほど橋本敬三先生の代診として温古堂診療室に勤務をさせていただきました。当時橋本先生は86才、私は26才でした。橋本先生の教えは、「コン君は原始感覚を指導しろ、思ったことはどんどんやれ！」いつもこんな感じでした。

橋本先生の本には、「操法は、気持ちのいいほうに息を吐きながら動いて 三〜四秒たわめて、瞬間脱力をさせる。(三〜四回繰り返す)」などと書いてあります。(目安操法)

私は、なんとなく基準がわからないので、先生に恐る恐るこんな質問をしてみたのでした。「先生、操法の回数や呼吸や脱力方法は全部気持ちのいいようにすればいいのですか?」と。

そしたら橋本先生は「そうだ、気持ちのよさで治るんだからなー」とのことでした。ここで、操法が患者さんの気持ちのよさに合わせ

て行う操法へと進化したのでした。(原始感覚操法)

そんな操法をいろいろとためしてみると、それでよくなる人もいるのですが動きの気持ちよさがなくて、よくなる患者さんもいることがわかりました。動きの快感が味わえないと、やはり歪みは改善しにくいようなのです。このようなとき、皮膚をずらしてあげて心地よさを味わってもらおう操法、皮膚(かわ)の操法が有効になるようです。(皮膚操法)

このように、操法を「目安操法」「原始感覚操法」「皮膚操法」などと分類してとらえ、患者さんひとりひとりにふさわしい操法を選択して行うこともできると思います。

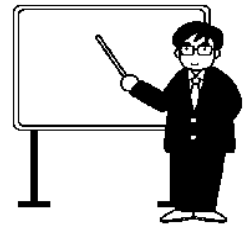
ここで私が皮膚操法を使った操体法の講習会の様子を紹介してみますのでよかったらためしてみてください。

今日は、河北町主催の「リハビリ教室」という脳卒中などの後遺症のある人たちが対象の操体講習会でした。ほとんどの人は、片麻痺で車いすや杖歩行です。20名ほどの人がテーブルを囲んでイスに腰掛けていました。「こんにちわー」講習会が始まりました。今回はひとりずつ「皮膚の操法」を私が手伝って、その味を味わってもらおうことにしました。

というのは、前回、説明してやって見せたのですが、「かわを動かす」

と言っても、みんな揉んだり押しただけで、うまいことできなかったんです。ということで、最初はおばあちゃんの肩、二の腕、肘の下と3カ所のかわを、内と外にねじるようにやってみました。「どれが気持ちがいい?」と聞くと、「肘の下を外にしてもらうのがいい」と即答でした。私がそこをびったりじゅわ〜と動かしてゆくと、勝手に手を内側にひゅ〜とねじるのです。動いてくださいと言われなくても、動かしたくなったのでしょうね。カワの気持ちよさで、眠っていた筋肉が目覚めてうごめいている。そんな感じでした。「そうそう、動きたいようにいいように動かしてえ」といったら、見事に連動して動いてくれました。「いい感じがなくなったら教えてよお」一分位やってたででしょうか、「はい、よがすう」というので、ゆっくりとかわを戻しながら、へばりついた手をメリメリとはがしました。「手がうーんと軽くなったわあ、さっきまで痛かったのに、・・・」となりでじいちゃんが「ほおっ」といいながら、自分の腕をひねっていました。

さてそのじいちゃんの番です。肩を両手で挟むようにして、かわを外にほんの少し動かしたのです。そうしたら「なんだ一、すーっとしてきもちいいやー」ときよとんとして肩を見て「そんなにギツとしてねえんだなあ」といいました。見ているともっと強くやっているように見えたのでしょうね。そして、自分でも肩に手を当てて、



A

回答者

操体医学研究所 今治療室

今 昭 宏 先生

〒981-3361

宮城県黒川郡富谷町あけの平3丁目15-18

TEL/FAX 022(348)5985

soutai@r6.dion.ne.jp

<http://soutai-kon.com>

かわを動かしてみるようにいい、やってもらいました。「少しでもきもちいいんだなやー、これならだいたいの人できるなや」てなことでした。それにしても、ここにいる人たちは、どうしてこんなにワイワイ元気で明るいのだろう。あちこち痛くてマヒして、しびれて歩けなくなっているのに……。不思議な集団なんです、ここの人たち。

次は左側の手足が硬くなってマヒして「俺は腰がイデンデガすう」と笑って言うおじさんです。「どれどれ、腰のかわも動かしてみればイイ感じがあるかもしれないな」と私は横に立って、腰のあたりの洋服とシャツをまくりあげて、皮膚に直接手の平をくっつけてじわーっと下と上に動かしてみました。私の感じでは、下にはつっぱって動かしにくく、上にはすーっと動かしやすかったのです

が、「下さしてもらおうど気持ちいいなや〜」とのやはり即答でした。カワの動きにつられるように、背中あたりも動き出しました。からだの動きには気づいていない感じで、「へえーっ、かわっこうごがしてるだけなのに、なんだやあ、腰すーっと軽くなってきたわー」とみんなにニコニコアピールしました。30秒程やってたでしょうか。私は手をはがし、「ちょっと自分でもやってみてえ」と言いました。右手を腰に当てて、ちょこちょこ動かして、「あれーっ、おれがすっ上の方がきもちいいなあ？、なんでだべせんせえ」と首をかしげていいま

した。「さっきと今は違うんだから変わってくんよ、からだも感じも」「とにかく、その時にイイ感じになるようにかわをずらしてやればいいんだあ」「ほら、そうやってやっているうちにも変わってくるでしょう、腰の感じ」「ほんだねえ、変わったねえ、何ともねぐなったら、もういいんでがすよね」「いい感じがなくなったら、まあ大体おわりにしていいんです」「へえーっ、こんんで効ぐんだー、かわっこずらすだけでー」

「いやーホント楽になったわあ」とうれしい顔で立って腰をくるくる回しました。

次は、となりのちっちゃいばあちゃんの番です。左のマヒで足が痛いという、今回ははじめての方でした。私は腰掛けているばあちゃんの左側にしゃがんで、「はじめてですよねえ」といいました。「はい」ばあちゃんはぺこんと頭を下げていいました。ほかの人たちは、好き勝手なことをして遊んでいます。なんなんでしょう、操体の講習会だというのにこの雰囲気は。でも、なぜかとても心地いい。このどうでもよさ。私は片膝をついたまま「どのへんが調子よくないのかなあ」とききました。

「足が痛くてねえ」とばあちゃんは自分の細い太モモをさすって痛い顔でいいました。「このへんですかー？」と私は両手を細モモの前にそっと置いて、かわを内と外に動かしながら「どっちがイイ感じがするかなあ」とたずねました。「そりゃ、内のほうがいいですよ」

とのことで、私はズボンの上から、じわーっとモモのカワを内に動かし、「……………」と少しだまっていた。するとばあちゃんが、なにやらぼそぼそと話し出したのです。「わだしはねえ、42のときに頭の血管がつまって左の手足が動かなくなってねえ、そのあと心臓も何回も手術して、ほらごさこんなのくっついてるんですがすう。なんでこんなごどになってまで生きねばなんねえのがねえ」と、しつとりうるうる話すのでした。そのとき、私は、何も答えることができなくて、ただだまってその話をきくしかできませんでした。そして一分くらいたったのでしょうか。私は「こうしてもらっていると、気持ちいいですかあ？」と、手を当てたままきました。「いいきもちでがすう」ばあちゃんは少しほほえんでそういいました。

20名ほどを順番にやっていたら、つんつんと私の肩をだれかがつつきました。

なんだあ、と思って振り向いたら保健師さんです。

「せんせえ、もう時間ですよ、バスきて待ってますんで、そろそろお」とのことでした。

「あら、もうそんな時間。わかりました」「こんな感じで、家でもやってみてくださいね。」

といって、目の前のおじさんの背中をささーっ、ささーっとなでさすって、おわりにしました。

参考

万病を治せる妙療法（操体法）

橋本敬三著 農文協