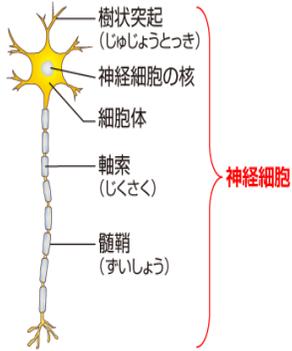




**神経の働き：「感じる」と「動かす」**

神経には大きく分けて2種類あり、痛みや熱さなどを伝える感覚神経と、身体を動かす運動神経があります。この2つの神経は脳から始まり、背骨の中を通る脊髄に連なり、そこから枝分かれして手足へと伝わります。



**神経の障害：しびれ・痛み・麻痺**

- ①感覚神経が神経根や末梢神経で障害された場合には、手足の感覚に異常なしびれや痛みという症状が出現します。頸椎や腰椎ヘルニア、糖尿病などが原因となります。
- ②運動神経が脳や脊柱管で障害されると、手足の動きが悪い、手足の麻痺が現れます。脳梗塞や脊柱管狭窄症、頸椎症などが原因となります。

**①しびれ痛み対策：神経の圧迫解消と軸索の流通改善**

**長く伸びる神経線維**  
神経の基本単位は神経細胞と軸索を中心とする神経線維から成ります。脊柱管狭窄症では神経線維が圧迫され、軸索輸送の流れが止まり、情報伝達や栄養が遮断されます。圧迫部位を見つけ、その付近の筋肉や関節を柔らかくして、神経線維を解放することが、しびれや痛みの改善に大切です。鍼灸やマッサージ、運動療法も有効です。

**②麻痺対策：繰返し動作で神経細胞を賦活**

脳梗塞では虚血な酸欠状態で神経細胞が壊死します。しかし脳には千億個以上の神経細胞があり、さらに1本の神経は億単位の神経線維の束で成り立っています。しかも普段は神経細胞全体の1割も使っていないのです。反復動作によるリハビリは、ダメージを受けた神経細胞を賦活し、使っていない神経細胞を活性化し呼覚まします。

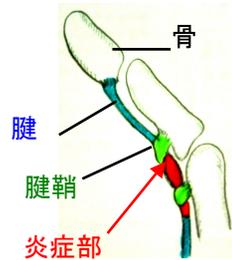
佐藤 史明 柔道整復師・機能訓練指導員

**\*\* 身近な鍼灸治療 \*\***

なぜ鍼を刺し、お灸をすることでさまざまな症状は改善されるのでしょうか？また、どのような病気に効果なのか疑問に思ったことはありませんか？皆様に理解して頂けるよう鍼灸の適応する疾患を実例と共に紹介致します。

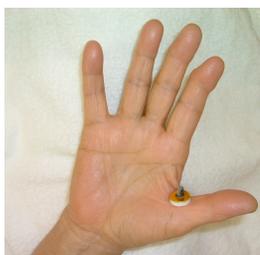
**「バネ指」治りにくい？**

指を滑らかに曲げにくく、無理に曲げると引っかかりや、痛みが生じ、握る動作が難しい疾患です。正式には、「弾発指(だんぱつし)」といいます。例えるなら、腱は自転車のブレーキワイヤーで腱鞘はワイヤーカバーです。ワイヤーが部分的に錆付いてはワイヤーカバーとの間に引っ掛かりが出来て、ブレーキレバーが動きにくくなります。これがバネ指です。



**何年も溜まった老廃物が原因！**

腱に疲労物質が蓄積し、腱鞘との間に摩擦が生じて右図の様に炎症が起こり、スムーズに指が動きにくいのです。さらに、今回の場合は加齢に伴う血液循環や新陳代謝の低下により、筋肉や腱に老廃物が蓄積し易くなったのです。



**【バネ指の治療 80代女性】**

親指の関節で一番痛みがあるところにお灸をしました。お灸の作用は腱の緊張を緩めて、腱を錆付かせていた老廃物を熱で溶かし落として、血流にのせて解毒作用を促します。左写真のようにせんねん灸でも十分に効果あります。数ヶ月の結果、長年の痛みが和らぎ、ツツパリ感が軽減しました。親指を曲げる動作も楽になり、握力も向上しました。「お灸は深部にまで温熱刺激を透すので、関節部位の慢性的な痛みや動きにくさに大変効果が期待できますよ。」  
鈴木 英聖 鍼灸師・機能訓練指導員

**安心立命**

今年も皆様の健康のため、鍼灸、漢方、リハビリ・体操にさらなる磨きをかけて、安心をご提供して参ります。ご利用を心よりお待ちしております。  
光和堂代表堀口和彦&スタッフ一同



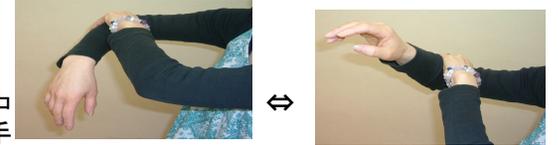
**体を動かし痛みやしびれと上手につきあう！**

しびれを改善するための運動療法の基本は、緊張した筋肉を緩め血流を促進させ、ストレッチで柔軟にすることです。神経線維を弛ませた状態で、体を動かすことで、筋肉と神経の絡まりを解放し、しびれや痛みを軽減することができます。

★深呼吸…ゆっくり大きく3回。深呼吸で血中の酸素を高め、筋肉への供給量を増やします。

**体操① 手・腕のしびれの改善**

★首のストレッチ…首の回転で肩や腕に痛みやしびれが出る場合は、入浴などで身体を温めた後、首を大きくゆっくり回して、首の筋肉を解し頸椎の動きを良くします。(10秒×2回)



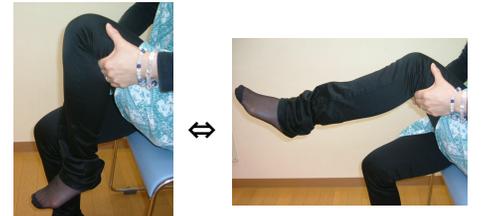
★手首ぶらぶら…親指で肘内側の正中神経を押さえて、手首をぶらぶらと振ります。(8回×2セット)



★手首のストレッチ…甲側と手掌側を交互に伸ばします。痛みやしびれが憎悪したら、手首ぶらぶらに戻ります。(10秒×2回)

**体操② 足のしびれの改善**

★腰のストレッチ…仰向けになり両膝を曲げ、左右に両膝を倒します。さらに両手で両膝を抱えてお尻から腰を伸ばします。



★足ぶらぶら…両手で膝の後ろを抱え、指で坐骨神経を押さえながら足を振ります。交互に行ないましょう。(8回×2セット)

**ポイント：筋肉・関節の柔軟 → 神経線維の解放！**

「まず身体の緊張と解禁！そして続けることが大切です。」  
横山 邦子 スポーツインストラクター

**あの頃私は若かった⑤**

宮島昌美さん 平成19年より通所介護を利用しています。



← 1961(昭和36)年 家族で集合写真。右が宮島昌美さん 左が奥様のマリ子さん。50年前、流石にお若いですね！新年の思い出として撮ったそうです。

1982(昭和57)年 → 還暦のお祝いでご自宅にて。当時、お相撲さんの後援者をしており、特に仲の良かった栃双葉と京龍が、お祝いに来た時の写真です。

