

『身体が硬くなっている』

以前は全くなかったのですが、先々月くらいから起こった身体の変化として飲み込みがしにくくなっている方が多くみられます。怖いのは本人に自覚がないことです。

具体的にどういうことで気付くかというと、施術中にお客様が上向きに寝ていて、唾を飲み込むときに顎を上げて唾を飲み込まれます。

この動作は無意識で自然に行っているのですが、私が指摘するまではほとんどの方がそれに気付かれていません。



今年の5月に、保育所ですりおろしたりソゴをのどに詰まらせて亡くなった生後6か月の女児のニュースが大きく取り上げられました。こういったことが他人事でない時期が来ています。

私がオステオパシーを学び始めたのは2015年です。また、その前から理学療法士の資格を取ってから触診のセミナーに参加したりしていたので、年々身体があまりよくない方向に変化しているのを感じます。また、その変化は徐々にスピードアップしています。

簡単に言い表すと、『**身体が硬く締まっている**』です。

私だけの話でしたら、加齢のせいかとも思うのですが、いろんな年代のお客様に同じ時期に、同じような変化が起こってきています。

『身体が硬く締まっている』という例をいくつか挙げるよ、

① 頭

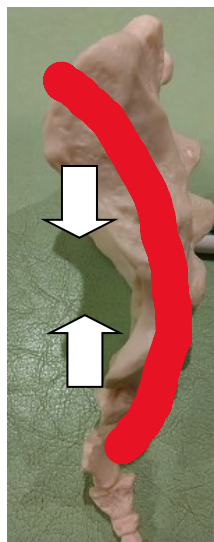
施術に利用するツボやポイントが近くのポイントと距離が近くなっている。つまり頭蓋骨が小さくなっている。2010年代はまだ施術後はむくみが取れて頭が小さくなっていましたか、2、3年前からは硬く締まった頭が軟らかく大きくなっています。

② 胸郭

全体に上に持ち上がっているのと上下につぶさられていて、吸うのも吐くのも思っただより少なくなっています。普段は気付かないですが、確認すると皆さん気付かれると思います。

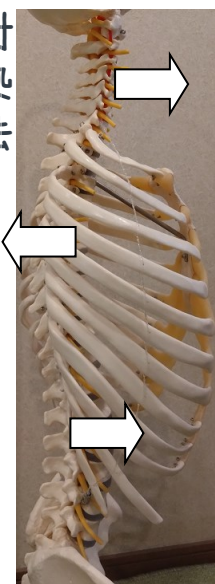
③ 骨盤

横幅が狭くなっているのは数年前からありましたが、今年に入ってから上下もつぶされて仙骨の湾曲が強くなっている方がほとんどです。



④ 背骨

湾曲が強調されている。または、湾曲が無くなって全体にまっすぐになった分、側彎することばバランスを取っている。



◎ 対処法

① 頭 頭皮マッサージを毎日やってみてください。皮膚を動かすことばその下の筋肉にも刺激が入ります。

② 胸郭 肋骨やお腹のストレッチ感覚で深呼吸をしてみましよう。練習しているうちに大きく呼吸できるようになります。

③ 骨盤

④ 背骨こちらも一般的なストレッチをしてみてください。骨盤に関しては股関節周りのストレッチが効果的です。

次回は何かこのような変化を与える原因なのかについて、私の考えを述べていききたいと思います。