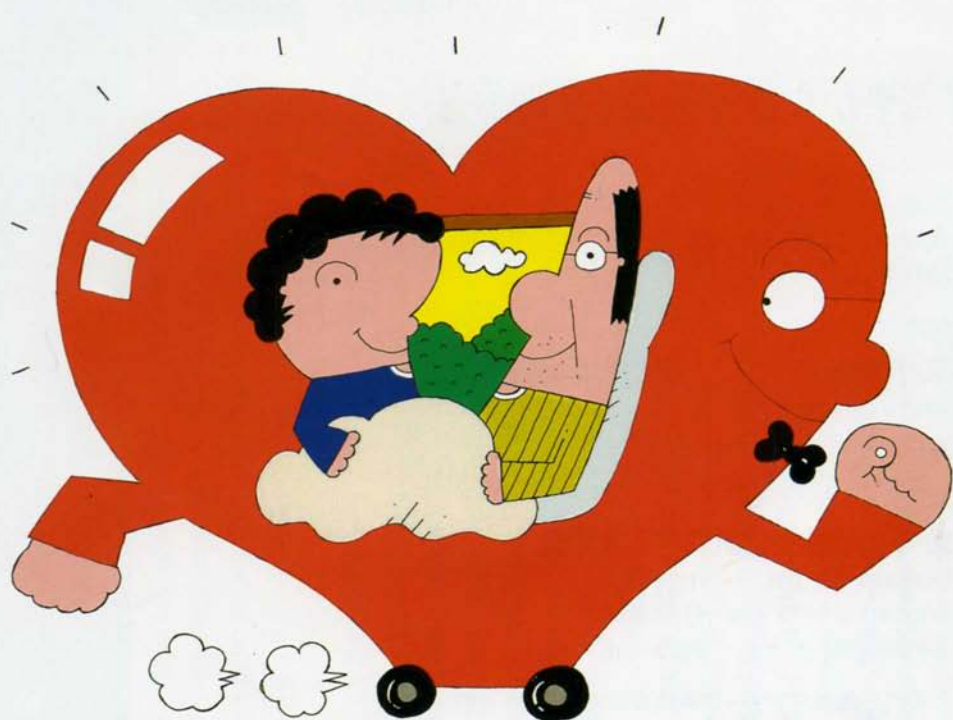


すこやかな長寿社会と東洋療法

シルバー鍼灸マッサージ等調査研究結果より



1992



ごあいさつ

(財)東洋療法研修試験財団
理事長・医学博士

田中明夫

二十一世紀には国民の五人に一人が高齢者になるという未曾有の高齢化社会を迎えるにあたり、古くから国民の健康維持に貢献してきた東洋療法への関心が高まっています。また、若い人たちの間でも、肩こりや腰痛、各種の不定愁訴をもつ人が増えている他、スポーツ分野でも注目を集めています。

その一方、伝統医療として親しまれてきた東洋療法への科学的な解明が徐々に進められつつあり、西洋医療分野でも東洋療法ならではの治療効果に着目する医療従事者・研究者も増えてきました。また、日本や中国などのアジア諸国ばかりか欧米諸国においても東洋療法への関心が急速に高まっています。現在は、まさに東洋療法が大きな飛躍を遂げる転換期とも言えるでしょう。

このような状況のもと、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師の資質向上を図るために、昭和六十三年に関連法律の一部が改正され、試験の実施者および免許付与者が厚生大臣にされるとともに、養成期間が延長されました。

この法改正を受けて関係七団体が母体になり、平成二年に設定されたのが東洋療法研修試験財団です。本財団では、平成五年から実施される国家試験事務および登録事務を行うとともに、厚生大臣指定の定期講習会を開催する他、東洋療法に関する研究調査の推進、出版物の発刊などの情報活動を行ない、東洋療法従事者の資質向上に務めてまいります。

さて、本財団業務の一環として、平成二年度に社会福祉・医療事業団の委託を受けて「鍼灸マッサージ等が高齢者の健康増進に対して有効か」を各種研究機関に調査依頼しました。本誌では、その調査研究の概要を記すとともに、高齢化社会での東洋療法の役割を報告しています。各医療関係者に最新情報をお伝えすると同時に、患者の方々に東洋療法を広く理解していただく一助になれば幸甚に存じます。

本財団では東洋療法の世界を大きく発展させて行くための研修活動および各種情報発信を今後とも続けてまいります。皆様方のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

すこやかな長寿社会と東洋療法

目次

ごあいさつ 1

東洋療法研修試験財団 理事長

田中明夫

対談 2

東洋療法で寅さん一家の健康相談役

女優 三崎千恵子

東洋療法研修試験財団 理事 小川晴通

座談会 6

長寿福祉社会に貢献する東洋療法

全日本鍼灸学会 会長 山村秀夫

明治鍼灸大学大学院 教授 丹澤章八

筑波技術短期大学 教授 西條一止

シルバー鍼灸マッサージ等調査研究 10

高齢者に適した東洋療法

発行所 / (財)東洋療法研修試験財団

編集・写真 / INF.プランニング+出版局

表紙・イラスト / おてもりのふお

この本はすべて再生紙を使用しています。

東洋療法で 寅さん一家の健康アドバイザー

世界一の長寿映画「寅さんシリーズ」で車屋のおばちゃんとして活躍し続ける三崎千恵子さん。そのバイタリティーと健康の秘訣とは。三十年以上も三崎さんを治療してきた小川晴通理事と東洋療法について語り合っていた。

女優
三崎千恵子さん
東洋療法研修試験財団理事
小川晴通氏

東洋療法との出会い

小川 早速ですが、「寅さんシリーズ」は何年目になりますか。

三崎 もう二十三年になりますよ。去年から四十四作目の「男はつらいよ・寅次郎の告白」が公開されてね。

小川 そんなになりますか。早いものですね。

三崎 私は仕事にも先生にも恵まれて、本当に幸せだと思えますよ。でなければ、今日まで芝居をやっていないです。とつくにあの世へ行ってますよ。寅さんシリーズを始めたときは四十七歳でしたが、もう七十を過ぎちゃいました。



先生とはもつと長いおつきあいですね。

小川 そうです。三崎さんが来られるようになって、三十年以上になりますか。あの頃は寝る暇もないくらいに、忙しくておられましたね。

三崎 最初は四十肩で右腕が上がらなくなつて、無理やり連れて来られたのですよ。でも、亡くなった新派の伊志井寛先生がどうしても行きなさいって、言われて……。

小川 当時は、伊志井先生も、柳家金五楼さんや飯田蝶子さんもよく来ていたでしてましたね。

三崎 もう一昔や二昔ではなく、三昔も前になつちやつて……。普段は会え

ない人に、先生のところで会うんですね。私はもう毎日のようにご厄介になつてたから。

小川 あの頃の三崎さんは昼間が舞台で夜はテレビ、どんどん疲労が溜まつてね。あれだけ身体を使えば、どんな病気になるっても仕方がなかった。

三崎 ほんとに、仕事先と先生の所を往復してましたよ。最初は毎日きて、そのうち二日に一回、三日に一回と減つて行き、こんなに頑張りのきく身体になれた。私は小さい頃からリュウマチがあつて、雨が降ると足が痛くて痛くて、泣いておぶさつて学校へ行つてたんですよ。胃腸も弱いし。ずいぶんいろんな治療を試しました。温泉に入つたり、大学病院に五十日も入院したり、体中に注射したりで、ありとあらゆることをしました。それでも駄目だったのを、先生には根本的に治していただいた。

身体だけでなく、心も治す

小川 三崎さんは、精神的なものや疲れなど、すべて胃に負担が行つてしま



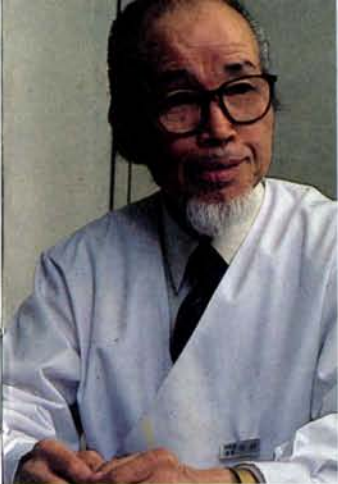
みさき・ちえこ

う体質ですから、大変でしたね。

三崎 そうなんです。吐き気をもよおして、ものがいえなくなってしまうんですよ。役者としては致命傷になるくらいひどかった。そうそう、ひどいときが三年くらい続いて、先生に油ものを止められた。あれには苦労しました。先生は食べ物にとっても厳しかったですね。「そんなものを食べたら死んでしまうよ」って、よく脅かされました。

小川 長く付き合っていると、その人の体質がよく分かるんです。そのままの食生活だと確実にダメだと思うから、強く言う。

三崎 私は、とにかく油物が好きで好きで、仕事の合間にラーメンとか中華ばかり食べてたんです。それをいきなりやめろって言われたから、つらかつ



おがわ・はるみち

クビクする人もおられます。

三崎 寅ちゃんもあれでけっこう怖がりだったんですよ。私だって、そうでしたよ。でも、身体がだんだん良くなるのが自分でわかるんですね。そうそう、本番の日に三十九度の熱が出てしまっって、どうしても出演しなければならなかったとき、これはもう先生にお願いするしかないと思って、治療していただいたら、熱がうそのように下がって、おかげさまで仕事に行けました。あれにはほんとにびっくりしましたよ。

日頃の養生が何よりも大切

小川 歳が行くほど自分で自分の体を治す自然治癒力が弱まってきました。ですから、病気になる前に体調を整えるのが大事になってくるんです。

三崎 そうなんです。このところ私は名古屋の舞台が続いてね、治療が受けられず、鼻の調子がずいぶん悪かったんです。でも、今日診ていただいてスッキリしましたよ。

三十年も通っているって、私と言う

たてすよ。でも、それで体質がガラリと変わって、吐き気もなくなりました。体重も四年間で徐々に八キロも痩せました。今の人みたいに、無理してダイエットをするのは、よくないですよ。

小川 東洋療法では「七情を病まずして、五味を採る」のがいちばん大切だといえます。七つの感情のどれが高ぶってもいけない。五味のすべてをバランスよく採るのが健康の秘訣なんです。どうしても、甘いものが好きな人は甘いものばかり食べてしまう。

三崎 そうですよ。今の人はグルメリとかいって、贅沢ですよ。それで、七情というのは何なのですか。

小川 腹が立てば、笑う、笑えば悲しむ。そうすれば大丈夫です。怒ってばかりでは肝臓が悪くなったり脳溢血になって倒れる。簡単なことですが、これが難しいんですね。逆に、健康な人は七情がなめらかです。

三崎 私は、体だけでなく、心も治していたらいいんですけどね。

小川 逆に体が治れば、無性に怒るこ



と、「そんなに治らないのですか」とみんなに聞かれるんです。でも、そうじゃないんですよ。悪いところが治ってその後は養生として来てるんです。血の循環がとも良くなって、こんなおばあちゃんですけど、みんな私の肌がかれいだって褒めてくれるんですよ。そりゃあ、嬉しいですよ。

小川 東洋療法は血液循環を高めますから、自然と血色も良くなるんです。大事なのは、やはり未病です。病気になる前に治療する。

三崎 それと、じっくり治すことでしょうか？ 今の人は身体を治すのに根気

とも、悲しむこともなくなる。みんな、腹も立てば悲しくもなりません。それが片寄らなければ清算できます。東洋療法というのは、病気だけでなく身体を根本から治すのです。痛みを止めるだけではなく、心も含め身体全体を診ています。

私は寅さん一家の健康相談役

三崎 先生は何気ない注意をよくしてくださった。おかげで、私はずいぶん物知りになって、寅さん一家の健康相談役になってしまいましたよ。先生に教えてもらったことをみんなにも言うてるんです。山田洋次監督も具合が悪いと先生のところによく行かれますね。ずいぶん東洋療法に傾倒しておられますよ。寅ちゃんも撮影に入る前に二回〜三回は通って体調を整えています。でも、裏の社長は怖がつちゃって、鍼をしないんですよ。あん摩、マッサージや指圧だけ。

小川 案外、男性ほど怖がりですね。実際の治療は大したことないのに、ビ

がないですね。薬を飲んで、バツと治らないと、いやなんです。先生は、最初から長くかかると、はつきり言うてくださった。

小川 そうですよ。長い間に悪くなつたものが、二日や三日で治るはずはないのです。とくに、三崎さんは小さい頃から悪かったのに加え、仕事が一ハードでしたからね。

三崎 でも、家の者がびっくりするくらいに私は丈夫になりましたよ。この三カ月間はほとんど一日も休まないで働いていますからね。これも先生のおかげです。自分でいうのもおかしいですけど、この歳で私ほど動ける人はいないと思いますよ。病人を二人抱えて、着物の教室をやって、役者をやって、田舎へも行ったし……。それがやれるんですよ。これは、とつてもありがたいと思つてます。毎日、車の運転もしてるんですよ。

小川 そうやって、毎日の刺激がある、ホケることもないですね。「寅さんシリーズ」のようにギネスブックに載るくらい元気で頑張つて下さい。

長寿福祉社会に貢献する 東洋療法

日本の高齢者は、現在約一、五五〇万に上り、二〇一五年には約三、〇〇〇万に達する。急激に増え続ける高齢者の健康問題に対して、東洋療法は何かができるのか。

●出席者
全日本鍼灸学会会長
山村 秀夫 氏
明治鍼灸大学大学院教授
丹澤 章八 氏
筑波技術短期大学教授
西條 一止 氏

老年性痴呆と寝たきりを 防ぐ東洋療法

山村 日本は世界一のスピードで高齢化が進んでおり、高齢者の健康をいかに維持するかが大きな問題になっています。厚生省では高齢者の保健福祉を進めるための「ゴールドプラン」を平成元年に打ち出しました。在宅福祉や寝たきり老人の予防、高齢者の生きがいづくり、高齢者のための福祉施設の充実、長寿科学研究などを柱に十年間で六兆円の予算を組んでいます。また、東洋療法研修試験財団では全国三ヶ所

で高齢者に対する鍼灸マッサージ等の効果を調査依頼しました。その結果を参考にしながら、このテーマに東洋療法がどう貢献できるのかを話し合っていたのだと思います。

西條 高齢化社会を医療面から考えるとき、老年性痴呆と寝たきりの問題がクローズアップされてきます。患者さん側にも、他人に迷惑をかけたくないという意識が非常に強い。この老年性痴呆と寝たきりの予防や改善に鍼灸マッサージ等があるでしょう。山村 老人の場合はつまづいて骨折をするなど、何かのきっかけで寝てしま



うとすぐに筋肉がやせ衰えてしまう。それと、周りが世話をしてくれるから動こうとする気力もなくなってくる。寝たきりというのは、そういう悪循環からも起こりやすいですね。

丹澤 何らかの治療をすれば、寝たきりにならなくて済む老人が日本には非常に多いと思います。筋肉が萎縮したり関節が変形して運動機能が衰える、いわゆる「廃用症候群」ですね。そうになると、痛みやこりに負けて身体を動かさなくなり、ますます筋肉などが衰えて、結局は寝たきりになってしまふ。そして、刺激が少なくなり、二次的に

ボケにつながるのです。私は二十年間、鍼灸を使って半身不随になった老人のリハビリテーションをやってきました。痛みやこりを和らげることがどれほど四肢機能の復活に有益かを目の当たりにしているのです。

西條 痛みを和らげる効果も大きいのですが、全身的な体調を整えることもでき、高齢者の精神状態にたいへんプラスに働いています。体調がよくなれば意欲が出てきて、ある種の痴呆状態に対しても効果を期待できるのではないのでしょうか。

丹澤 ある片麻痺の老人に運動療法と鍼灸治療を併用したのですが、せめてベッドの上で一人座れば良いと思

身体全体のバランスを整え、 やる気を引き出す

山村 鍼灸マッサージ等は痛みを取り除き、寝たきりを予防するわけですね。他には、どんな特長がありますか。

西條 治療を行えば、腰が痛い、肩がこる、膝が痛いといった痛みが軽減します。しかし、いちばんの効果は先ほど申し上げたように、体調がよくなることでしょうか。血圧が高い人は下が

ってくるし、平常な人はそのままなんです。このように、鍼には自律神経機能を安定させる効果があり、それが精神状態をも良くし、暗くなりがちな生活にも希望がもてるようになります。

丹澤 そこで生活の質とは何を指すのが議論になるでしょう。やはり、何らかの形での社会参加が望まれるわけですが、身体の調子が悪ければそれもできない。今回の研究成果をみますと、「よく眠れるようになった」、「食欲が出てきた」という人が多かったですね。こういうことが生活の質的向上に結びついていく重要なことではないでしょうか。札幌市の大友恵愛老人ホームでの調査結果では、寝たきりが減少し、



やまむら・ひろお



たんざわ・しろうほち



にしじょう・かずし

趣味などに参加する人が増えています。
山村 高齢者は、食欲不振や眠れない、全身がだるい、胃腸の調子が悪いと、よく訴えますね。これは歳とともにウツになりやすいことと深く関係しているのではありませんか。

西條 食欲、不眠、だるさを並べますと、最初のターゲットはまず睡眠だと思えます。よく眠れば、翌朝は気持ちよく目覚め、だるさが解消されて、食欲も自然と出てきます。ウツ傾向の患者さんのほとんどが不眠症になっていますが、調査結果では眠れるようになった人が多かったですね。また、一晩や二晩眠れなくても、その後は眠れて体調が崩れない。これが、患者さんにたいへん安心感を与えるのです。
山村 老人になると平衡感覚が悪くな



を維持させる効果が東洋療法にはあると思うのです。また、人間は血管とともに老いるといえます。動脈の硬化を誰も避けられない。それに付随する脳血管障害や心筋梗塞が死因の上位を占めています。鍼灸マッサージ等には体の循環機能を回復させる作用があり、予防効果も期待できますし、身体全体のバランスを調節することで老化のスピードそのものを遅らせる作用があると考えられます。

高齢者の生きがいづくりのため

山村 高齢者医療をみれば、これらの療法は病気を治すというより、むしろ健康状態を正常に維持し、高齢者の意欲を高めていく。さわやかな気

つたりめまいが出てくると言われますが、そういう面での治療効果はどうですか。

丹澤 平衡感覚を衰えさせないためには脳の血流を正しく保つことが必要です。言い替えれば、身体を動かせば動かすほど平衡感覚も衰えにくいわけですね。そのような健康な身体機能の土地をつくるという意味で、鍼灸マッサージ等は効果があります。

西條 鍼灸の治療法には、患部にダイレクトに働きかける「標治法」と身体全体のバランスを整える「本治法」があります。この本治法は、呼吸機能や消化吸収、排泄機能など全身の循環機能を調節して、体を根本から治そうとするわけです。このような独特の幅広い効果が身体にプラスに働くわけです。

老化のスピードを遅らせる

山村 漢方は免疫機能を賦活するといわれますが、鍼灸なども免疫能力を高めるのでしょうか。

西條 一般的に、風邪をひきにくくな

持ちにさせ、高齢者の生きがいづくりに貢献できるということになりますか。

西條 そう言えると思います。誰でもいずれば死ぬわけですが、日常的に予防的な治療を受けていると、大往生と言われるような死に方ができるかもしれませんね。一方で、特別養護老人ホームや医療現場で老人を集団として管理している場合、その管理するとう意識がどうも老人の生きがいを抑えてしまっているのではないのでしょうか。管理の必要性もありますが、一人ひとりの老人が積極的に精神活動をできる余裕が大切です。とくに、老人性痴呆の場合は人間性を尊重することが大事だと思います。

丹澤 それは重要なことですね。高齢



つたり、その他の病気にもかかりにくいですね。お灸をすると皮膚がつやつやしてきます。これは荒れている皮膚に比べると確かに防御力が強い。抗原抗体反応を高めるといつた免疫機能ではなく、血液循環がよくなったり、白血球やマクロファージの機能が高まることで病気の予防能力を高めていると思えます。

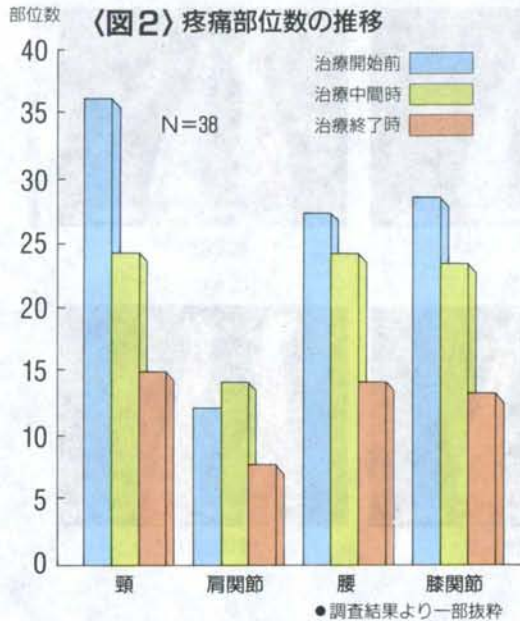
丹澤 老化というのは一言でいえば予備力が不足することです。たとえば、三十代ではもてる力の五割そこそこの力で生きていることができて、それが四十代になると六割、六十代では八割の力を使ってしまう。つまり歳をとるに従って予備力が減ってきて、ちよつとしたことで重篤な状態になってしまうのです。結果的にこの予備力



者福祉といつても施設だけをつくれればいいのではなく、そこに生きがいを感じてもらおう施策が必要なのです。そのためには、鍼灸師やあん摩マッサージ指圧師の人たちが高齢者福祉の現場で働く環境をつくることこそが是非とも必要ではないでしょうか。

西條 そうですね。専門家の世界だけに閉じ込められた医療は、国民の医療たりえないのです。すべて医者に頼るといふ発想ではなく、自分たちで健康を守る必要になるのです。たとえば、鍼灸師やあん摩マッサージ指圧師のアドバイザーに従って、お互いが肩をもみ合ったり、夫婦でお灸をする。そんな小さなことが、健康への意識を高めたり、生きがいに結びついてゆくのではないでしょうか。

山村 このたびの研究調査を踏まえてみますと、東洋療法ならではの特長が現われていて、高齢者福祉にいろんな意味で活かされることが見えてきます。また、このような研究調査が今後とも継続され、新しい調査結果が出てくるのを楽しみにしたいと思います。



シルバー鍼灸マッ

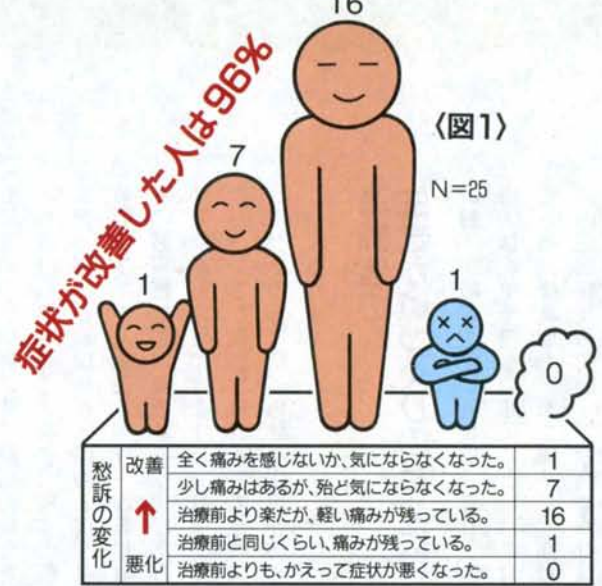
高齢者に適した東洋療法

社会福祉・医療事業団の委託による「シルバー鍼灸マッサージ等調査研究モデル事業」(平成2年度)の一環として、東洋療法研修試験財団では、「鍼灸マッサージ等が高齢者の健康に有効か」を北海道および、茨城、京都の三地区

サージ等調査研究

た東洋療法

において地元医師会と関係7団体による実施協議会とともに調査を行った。その結果、鍼灸の鎮痛効果や自律神経系への調整作用など、多くの効果が確かめられ、高齢者医療に極めて有効であることがわかった。



鍼灸治療前後(初診時と最終時)における痛み愁訴の変化

痛みの軽減に大きな効果

高齢者のうち二人に一人は何らかの身体の不調を訴えており、なかでも「肩こり」「腰痛」「手足の関節が痛む」「体がだるい」といった症状が上位を占めている(「国民衛生の動向」一九九一年)。とくに、膝や腰の痛みは高齢者にとって深刻な問題である。

膝や腰の痛みによって歩行が困難になり、身体を動かさなければ運動機能はさらに低下してしまう。また、友だちと旅行に行けない、ゲートボールに参加できない、といったことから孤独感が強くなり、精神状態へも悪影響を及ぼす。消極的になったり、ウツ状態になることで、身体を動かす気力も衰えてしまうのである。

このような悪循環から寝たきりになってしまふ高齢者は多い。そこで、明治鍼灸大学では、腰痛・膝痛を主訴とする高齢者について詳細に調査研究した。「痛みに対する鍼灸治療の効果はかなり高く、今回の健康度調査では九割

以上の人たちが痛みが軽減したと答えています(図1)。変形性膝関節症の患者について、初診時の苦痛がどれくらい軽減したかを調べたところ、病態の程度に係らず平均値で七・五割の痛みが軽減したのです。腰痛患者についてもほぼ同様の結果が得られました。(矢野忠氏)

一方、北海道鍼灸師会の協力を得て札幌市の大友恵愛園老人ホームにて行なった調査では、患者三八名が訴えた痛みの部位を区分し、それぞれの合計数を治療開始前、治療中、治療後と比較した。

「治療前には合計一九六カ所だったのが終了時には一〇七カ所に減少した。とくに、頸や腰、膝関節での効果が大きかったです(図2)。(高橋憲一氏)

今回、札幌での調査に協力した患者のなかには、「雪道のなかを遠くから通ってくる人もいたが、それでも脱落者はなかった」(高橋氏)。身体がよくなるからこそ、患者たちは寒いなかを治療に訪れたのである。

図3 鍼灸治療前後(初診時と最終時)における体調の変化

	有効	やや有効	変化なし
食欲	15	1	9
睡眠	11	5	9
排便	7	9	9
疲労感	5	11	9
排尿	5	6	14

N=25

食欲不振と不眠に有効性が高い

東洋療法には、患者を心身の両面から捉えることで、ある特定の症状を治療するだけでなく全身の健康を改善させる効果がある。そのため、主訴の軽減と同時に、食欲や睡眠、排便などについても効果が現れた(図3)。

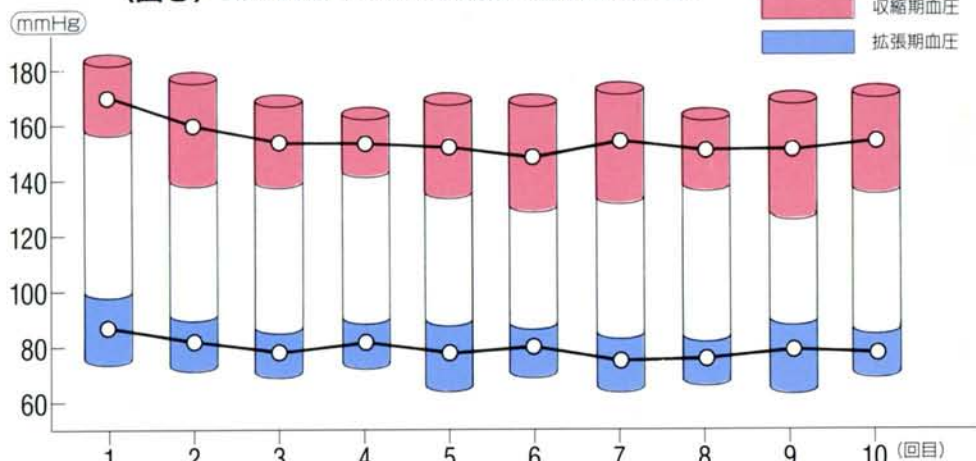
「とくに、食欲と睡眠について有効性が高く、高齢者が健康を維持するうえで必要な体調全般を改善する効果があります。このベースになっているのが、

自律神経機能および末梢血液循環への作用だと考えられます」(矢野氏)

明治鍼灸大学では、自律神経の機能低下が見られた患者二〇名に治療を施した結果、五五%の患者の自律神経機能が改善された。また、下肢の皮膚温度がどう変化するかをサーモグラフィで測定したところ、「平均で〇・二度、〇・五度の上昇を示し、とくに足の冷えを訴える患者についての温度上昇が顕著であった」(図4)(矢野氏)

このように、東洋療法には生体機能の恒常性を高め、末梢血液循環を改善させる作用があり、人間の持つ自然治癒力を喚起させる。また、この療法には副作用がなく、今回の調査研究でも症状の悪化は見られなかった。特に抵抗力が弱まりがちな高齢者に適した療法と言えるだろう。

〔図5〕 鍼灸治療による血圧数値の変化(高血圧群)



● 施術により、高血圧群の血圧は徐々に低下し、5~6回の治療で10mmHg下がったところでほぼ安定した。(血圧は毎回の治療の直前に測定)

■ 調査概要

高齢者の健康増進に与える鍼灸の効果

北海道地区 (社団法人 北海道鍼灸師会等)

調査期間: 平成3年1月11日~平成3年3月16日
 調査対象: 札幌市大友恵愛園老人ホーム入居者(19名、平均79.3歳)および外来者(20名、平均69.8歳)の合計39名。患者の症状は多岐にわたる。
 評価項目: 生理機能検査(皮膚温および血圧の検査)、健康度評価(触診・問診、CMI評価、Zung評価、ストックン尺度法、McGill疼痛評価法など)。
 治療方法: 鍼灸マッサージによる全身調整療法と局部療法の組合せ。治療回数は平均10.2回。

茨城地区 (筑波技術短期大学等)

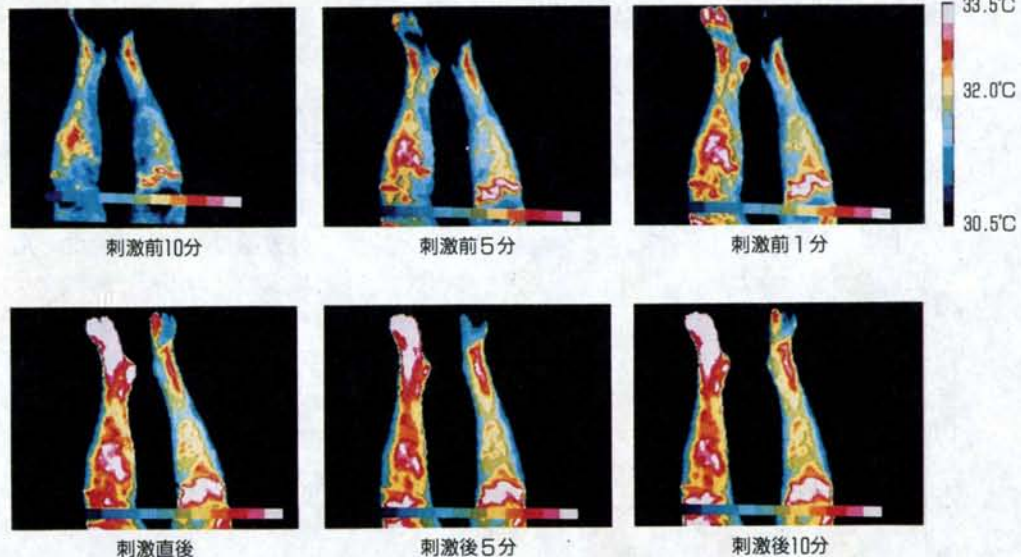
調査期間: 平成3年1月~平成3年3月
 調査対象: つくば、土浦および水戸周辺の老人福祉施設等の高齢者83名。主訴は、肩、腰臀部、下肢の痛みこりなど。
 評価項目: 生理機能検査(心拍・脈波・血圧および皮膚温の検査)、健康状態検査(CMI評価、Zung評価、ストックン尺度法)、体調および主訴の評価表、体表触診所見。
 治療方法: 鍼灸マッサージによる全身調整療法と主訴への局部療法の組合せ。治療回数は平均9.1回。

京都地区 (明治鍼灸大学等)

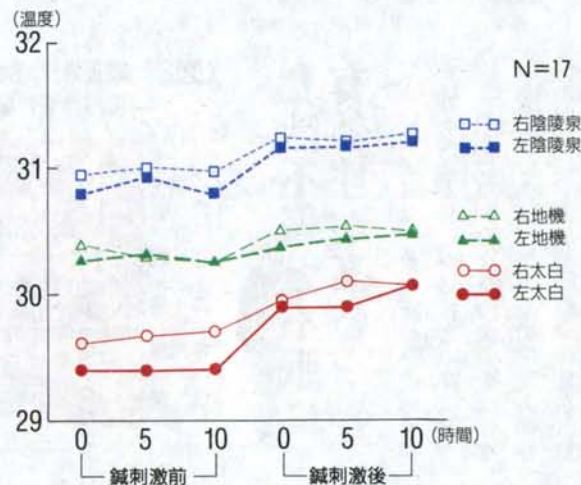
調査期間: 平成3年1月~平成3年3月末
 調査対象: 京都府船井郡日吉町を中心に、明治鍼灸付属鍼灸センター外来で受診している60歳以上の患者51名。平均年齢68.3歳。主訴は膝痛・腰痛、その他(肩こり、冷え症、下肢痛)。
 評価項目: CMI評価、健康度調査、腰痛・膝痛評価、自律神経機能検査(下腿皮膚温分布の測定、体位変換による心拍数および血圧の変動を測定)、レントゲン検査。
 治療方法: 鍼灸による全身調整療法と局部療法の組合せ。平均治療回数は約7回(1回につき約40分)。

大友恵愛園老人ホームでは、一〇回前後の治療によって、患者たちの日常生活は大きく向上した。たとえば、買物に行けるようになった、「好きなダンスを続けられるようになった」、「手を上にあげて高いところの物が取れるようになった」など、患者たちの多くが

以前よりも活発になり、運動量が増えている。高齢者に多いウツ傾向も改善され、人と明るく交流が持て、社会参加を増やしていく。全身の健康状態を改善することで、年齢に応じた運動能力を高め、その運動が身体への好刺激になっていく。東洋療法は、寝たきりへの悪循環を「健やかな長寿への良循環」と転換させるのである。



〔図4〕 鍼灸による皮膚温の変化



「健康をどう定義するかはたいへん難しい」と前置きしながら、高橋氏は、「運動持久力と免疫力が高ければ健康体と言えるでしょう。持久力があるということは、エネルギー代謝が多く、それゆえに身体の回復も早くなる」という。高齢者の場合も、運動によって身体に負荷を与えてエネルギー代謝を高めることが大切だが、若い人のようにトレーニングするわけにも行かない。とくに、筋肉や骨関節、循環器系に問題を抱えた高齢者が運動をすることは逆に身体を悪化させることにもなりかねない。そこで、全身の健康度をどれだけ底上げするかが大切です。それに対して、東洋療法はたいへん効果がある」と高橋氏は力説する。「体調が全般的に改善されることで、運動量が増加し、それによって、さらに循環器系が刺激を受けて、エネルギー代謝も高まり、持久力がついてく

悪循環を良循環へ

財団法人
東洋療法研修試験財団

〒110 東京都台東区東上野6-1-7
TEL 03-3847-9887
FAX 03-3847-9886