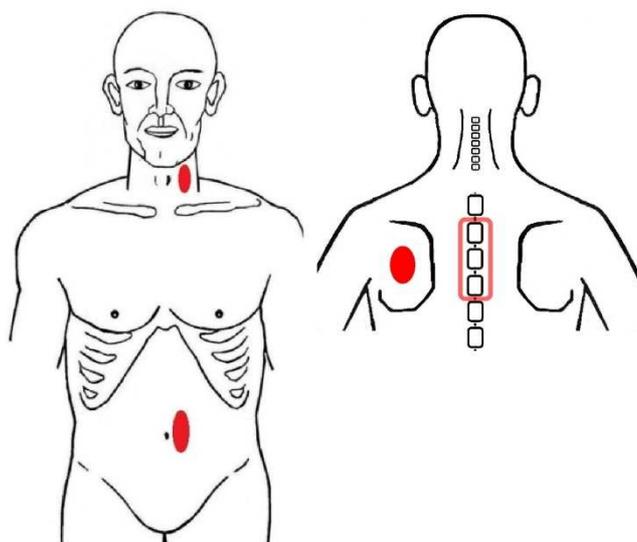


『天城流湯治法による線維筋痛症のセルフケア』

(かなり詳しいバージョン)



線維筋痛症は、図の赤い部分の滞りが特徴で、原因は咀嚼不足による大腸系とすい臓系のストレスで、左の首も咀嚼不足で硬くなる。

- オヘソの左横は、すい臓系でここの滞りが解消されるとかなり痛みは改善される。
- 左の肩甲骨の部分は、すい臓のストレスで硬くなり、この部分の滞りは、得体のしれないような痛みや、どこが痛いのかはつきりわからなかったり、いろんな場所に痛みが移ったり、逆に痛みを感じにくくなったりする。
- 喉の左横が滞ると、痛み過敏になる症状が出ることもある。
- 胸椎の第3・4・5番がぶれてしまっていることが多く、治療を受けて緩和しても翌日に悪化したり、後日ぶり返したりしやすい。

※本来ならば、実際に施術を受けた上で、個別に今一番必要なセルフケアを学ぶべきですが、それが難しい現状の方もおられるので、内容が多く説明も細かくなっていますが、ここに書かれた内容を全て完璧にやらないと改善しないというわけではありません。

p2.セルフケアについて
咀嚼 飲水 お風呂

p7~9.左のど
肩甲骨筋 胸鎖乳突筋 斜角筋群

p3.噛み合わせ

p10.胸椎

p4.顎関節症

p11~12.うつ症状

p5.大腸系・すい臓系
臍の横 左肩甲骨 内もも

p13.グルタチオン
運動
お問合せ

p6.お腹を柔らかくするセルフケア

セルフケアについて

自分のからだは自分で治す(守る)

医者や治療家は、治しているのではなく、治るためのサポートを行っています。

治しているのは自身の自己治癒力です。

セルフケアをすることで、自分の身体との信頼関係が強くなり、本来の自己治癒力を取り戻していきます。

痛みの過敏がひどくならないように、自分自身で加減をしながら、できる範囲で楽な体勢でやりやすいセルフケアから始めましょう。

咀嚼(そしゃく)

一口40回がボーダーライン。少ないと内臓にストレスがかかる。

よく噛むことで食べ物をこまかくし、唾液とよく混ぜることが大切。

唾液には消化と抗菌作用を持った酵素が含まれます。

飲水

一日に1.5～1.8リットルの真水(まみず)をこまめに飲む。

真水は胃腸に落ちる前に、体が反応して胸のあたりで吸収され、リンパ液に混ざって全身を巡り、デトックスをしてくれる。

味や色のついたもの、お湯や湯冷まし、炭酸水などは胃腸まで落ちる。

真水以外も飲んで良いが、飲水量にはカウントできません。

症状が強い時は、トイレがづらいかもしれませんが、なるべく1.5～1.8リットルの水を飲んで一日に6～7回はおしっこをすることが望ましいです。

お風呂

人は風邪をひいた時、自己治癒力を引き出すために体温を上げ発熱する。

入浴は、発熱状態に体温を上げることを人工的に気持ちよくできます。

温めると煮こごりが溶けるように、体内の癒着も取りやすくなり、お湯の中は痛みが半分から三分の二減るので、ほぐしやすくなります。

サポートしてくれる人

動けない時、自分の手でするのがつらい時や、電磁波過敏などがあるので代わりにセルフケアの動画を観てもらったり、サポートしてくれる人が周りにいると心強いです。

噛み合わせについて

歯科医師による調整

線維筋痛症は、専門的な特殊技術を持つ歯科医による噛み合わせの調整で症状が緩和されたケースもあります。

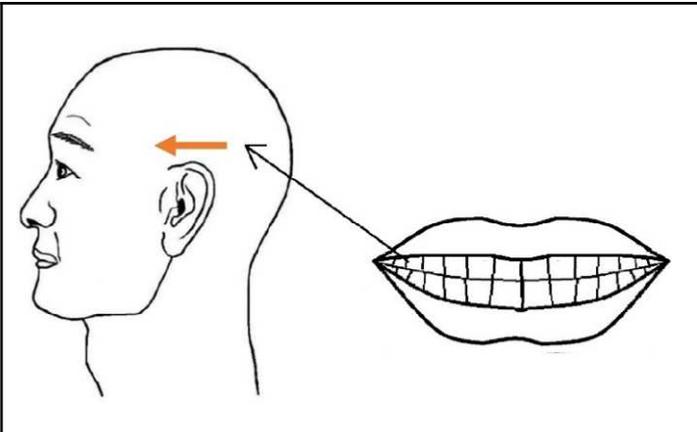
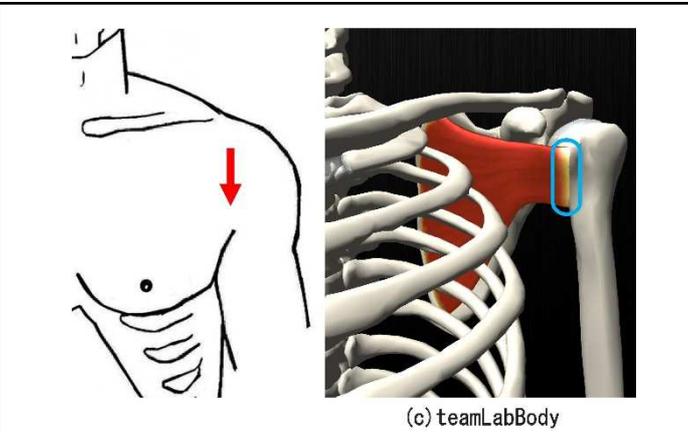
噛み合わせが悪くなると左右の顎の筋肉のバランスが悪くなり、身体の歪みや滞りを引き起こすことがあります。

差し歯やかぶせ物などの歯科治療を行ったがゆえに噛み合わせが悪くなった場合は、その部分の調整をするために削ったり盛ったりする必要があるかもしれませんが、片噛みなどの体の使い方の癖によって左右の顎の筋肉のバランスが崩れた場合は、歯を削って調整をしてしまうと体の歪みが悪化してしまうこともあります。

筋肉が原因なのか歯が原因なのかを判断できる歯科医に診ていただくことが重要です。

セルフケアによる調整

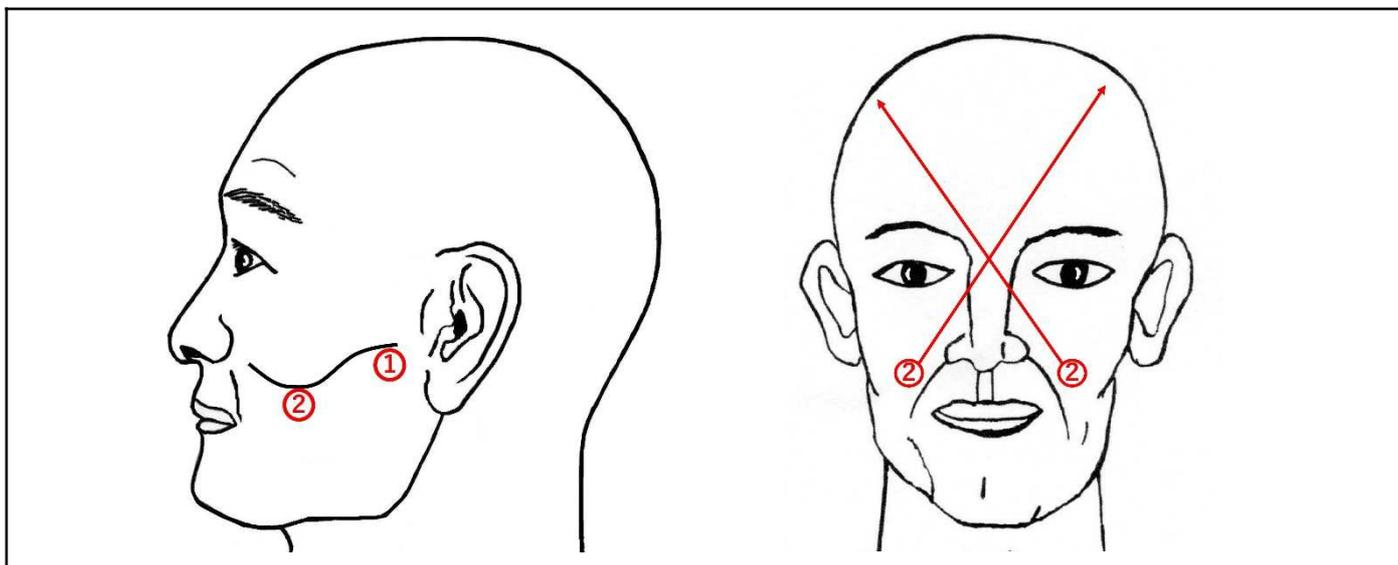
前後左右バランスよく噛めている人は、ごくわずかですので、ほとんどの人に必要なセルフケアです。

	 <p>(c) teamLabBody</p>
<p>まずは左右の奥歯の当たり具合を確認し、片側ずつほぐして奥歯の当たり具合の変化を感じるようにします。</p> <p>耳の上2cmの部分をもろから前側に頭蓋骨(ずがいこつ)に張り付いてしまった頭皮とスジを剥がすように親指の先を使って数回ほぐす。</p>	<p>前後の噛み合わせは、四本指を脇の下に入れて親指の先で肩口の部分を骨から筋肉を剥がすようなイメージで数回ほぐします。</p> <p>両側ほぐしますが、特に左側は大腸系なので念入りにほぐします。</p> <p>外から見えないので、わかりにくいですが、多少ずれてても大丈夫です。</p>

顎関節症

顎が痛くてよく噛んで食べるのが難しい時や口が開けにくい時に行います。

顎関節症も咀嚼(そしゃく)不足と片噛みが原因になりますので、噛み合わせ調整のセルフケアをしてから以下のセルフケアを行います。



左右同時に行います。

①耳の前のくぼみで、口を開けると盛り上がってくる部分の前へり

②ほほ骨の前側の下へりで指が奥に入る部分を頭の中心に向けて斜め上後ろ向きに

①と②の部分を以下のようにほぐします。

人差し指か中指で押しながら小さな円を10回描くようにしてほぐし、ほぐしながら口をなるべく大きく開けて小さな円を10回描くようにしてほぐす。

開けてほぐす閉じてほぐすを2～3セット行う。

次に口を開けて下あごを左に動かして小さな円を10回描くようにしてほぐし、右に動かして同じようにほぐす。

下あごを左にしてほぐす右にしてほぐすを2～3セット行う。

YouTube

『シェアお願いシリーズ 顎関節症』

<https://youtu.be/uvYyh2oMmx4>



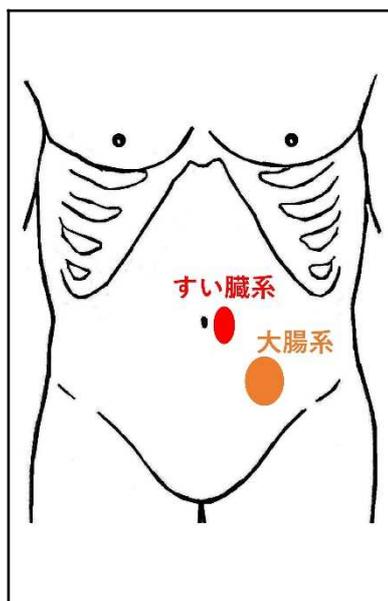
YouTube

『【臨床】長年の痛みがあつという間に解消!?天城流湯治法【ダイジェスト】』

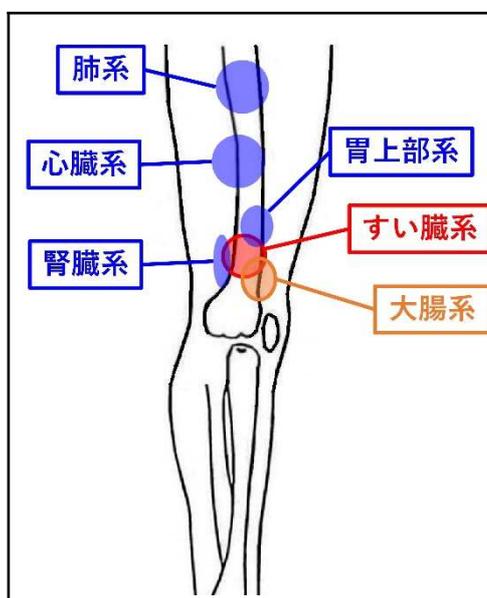
<https://youtu.be/nESygZTyS5U>



すい臓系・大腸系

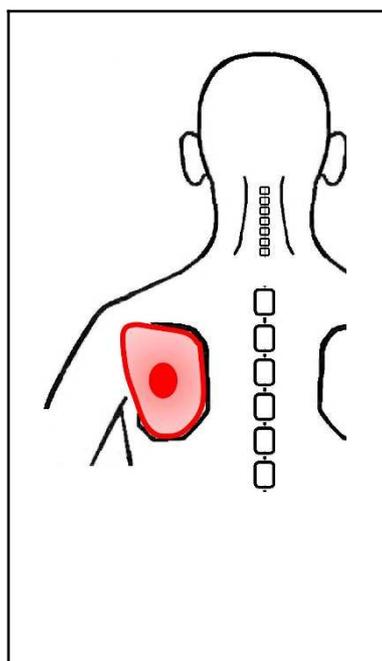


まずはオヘソの左のすい臓系の生レバーの様な感触の滞りを触って確かめる。
 ここがほぐれると60～70%の痛みが改善されるが、触ると激痛を感じる事があるので、指先で氷を溶かすように優しく押し小さく「の」の字を描くようにほぐす。
 すい臓のストレスは、大腸のストレスが長く続いたことも原因なので、大腸系の部分も同じようにほぐす。
 あまりに痛い場合は、お腹全体も硬くなっているなので、後述の『お腹を柔らかくするセルフケア』を行い、『左内もも』と『左のど』をほぐすとオヘソの左横をほぐす際の痛みがやわらぐ。



左の太ももを両手でつかむようにして両手の親指の先で内ももから裏ももに向けて、大腸系、すい臓系の部分の筋膜を骨から引き剥がすようにほぐすと大腸とすい臓のストレスが緩和される。
 指が痛いときは肘でほぐすといいが、最初はかなり痛いこともあるので力加減に注意する。
 動画の「一般的な腰痛」のほぐし方を参考にして優しくゆっくりと行う。

YouTube
 『天城流エクササイズ腰』
<https://youtu.be/vWpeU2mjDAI>

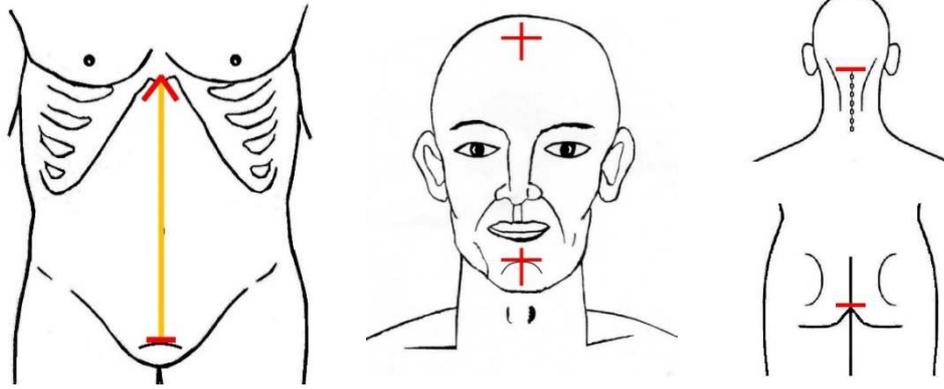


ここをやさしくほぐすと痛みはかなり解消されてきて、どこが痛むのかははっきり自覚できるようになる。
 セルフケアは、左脇の下から右手を通して四本の指の爪先で張り付いたセロファンテープを剥がすようなイメージでほぐす。
 地肌を直接ほぐす時は爪で皮膚を傷つけないように注意する。
 手でほぐすのがつらい時は、机の角でほぐしたり、硬く厚みのある本の角の上に寝転んでほぐす。
 物の角を使う時はタオルなどをかぶせて当たりを柔らかくする。

YouTube
 『得体のしれない身体の痛み』
<https://youtu.be/e9PvuOK4cFI>



お腹を柔らかくするセルフケア



動画URL
<https://vimeo.com/337055722/243f8a3cb3?fbclid=IwAR1-C9NIZNLQCgZr7nUirCTIzp7lkyEzkTLLORmq23Tg9-PgMdAjdqdSKdE>

お腹と背骨の靭帯(じんたい)を緩める

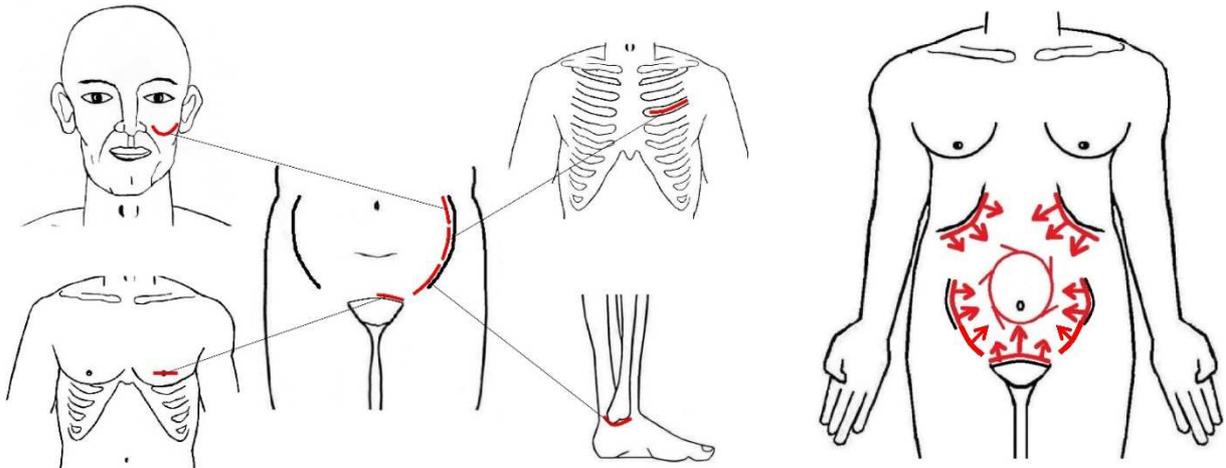
お腹が硬い状態が続くとお腹の前側を支える腱と背骨を支える靭帯が引っ張られて硬くなるので、まずはその腱と靭帯を緩めます。

以下の部分を爪先で切るように刺激すると緩みます。

- みぞおちの部分を「へ」の字に、恥骨の上へりを横向きに。
- 下あごの部分に十字に。
- 後頭部の出っ張った骨の下へりと尾てい骨と仙骨のつなぎめを横向きに。



動画QRコード



下腹部を緩めてからお腹をほぐす

骨盤内側は、以下の部分(左右両側)を爪先で切るように刺激すると緩む。

- ほお骨の下へりを小鼻から耳のほうへ
- 第3肋骨と第4肋骨の間
- 内くるぶしの下へり

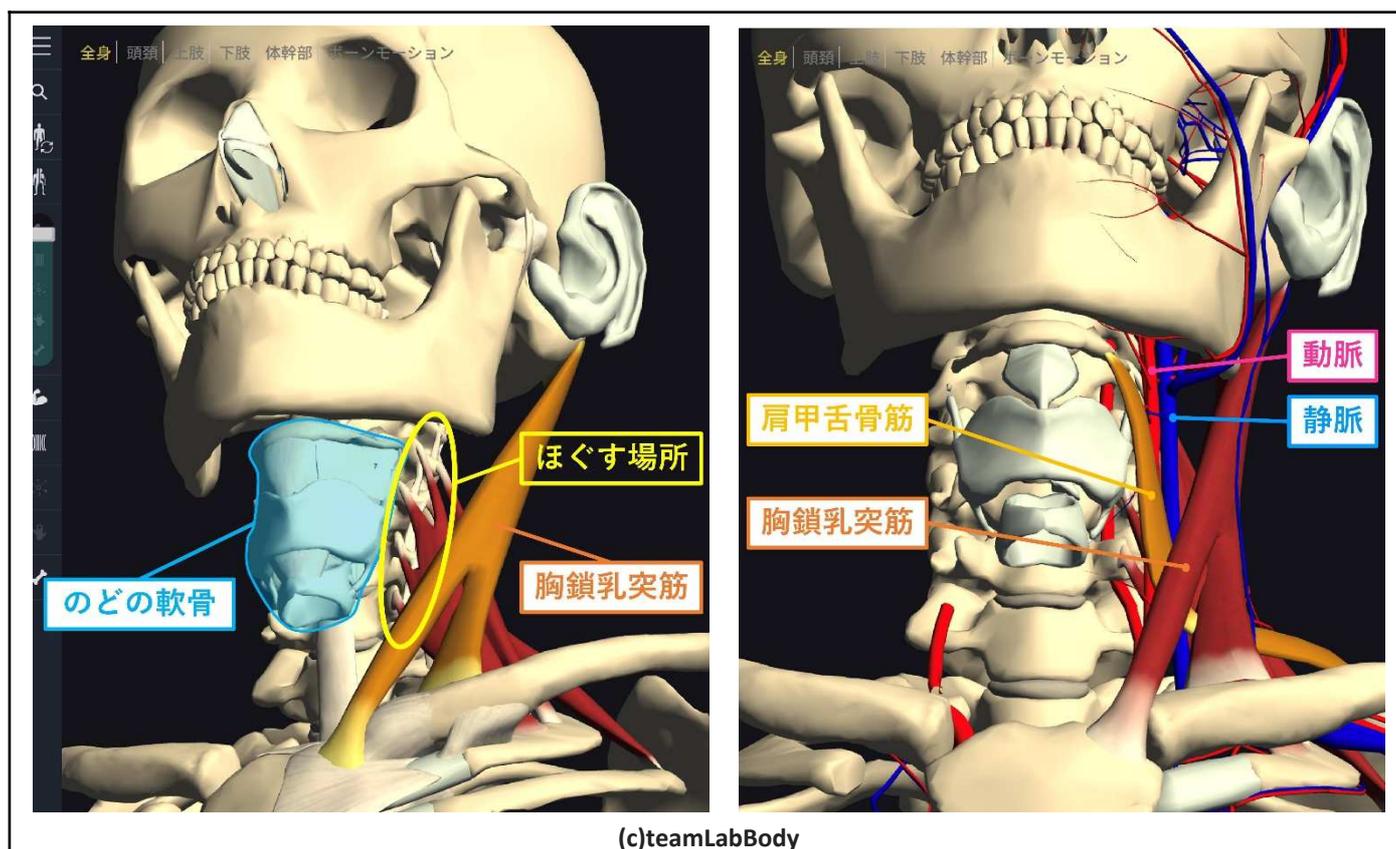
YouTube
 『免疫力を高める天城流メソッド』
<https://youtu.be/fB2aK44qYw0>



あばらのふちと骨盤のきわ(腸骨と恥骨)をおへその方に向かって、両手の親指以外の四本を使って痛くない範囲で優しくほぐす。

最後におへそを中心に右手が下、左手を上両手を重ね掌で「の」の字回しにお腹を動かす。お腹が柔らかくなると姿勢を正しやすくなります。

左のど①



のどの左横が滞ると、痛み過敏になる症状が出ることもある。

この症状は頸椎(けいつい)にくっついていて斜角筋群(しゃかくきんぐん)が硬くなっているのが原因で、斜角筋群は前斜角筋、中斜角筋、後斜角筋の3本がある。

この斜角筋群は身体の万能薬のような筋膜で、この3本の筋膜を爪先と指先の間のわずかな部分を使って「はがし」「ゆるめる」と様々な疾病の対応や後遺症なども改善へとつながっていく。

ただし、ここの頸椎の部分は頭から身体に多くの神経や血液・リンパなどがつながっている繊細なところなので、他者に行う時は強い施術や荒い対応をしてしまうと大事に至るので十分注意すること。

自分でほぐす場合は大事に至ることはないので優しく丁寧に行う。

左右同時に行うと柔道の絞め技のようになり、危険なので必ず片側ずつ行う。

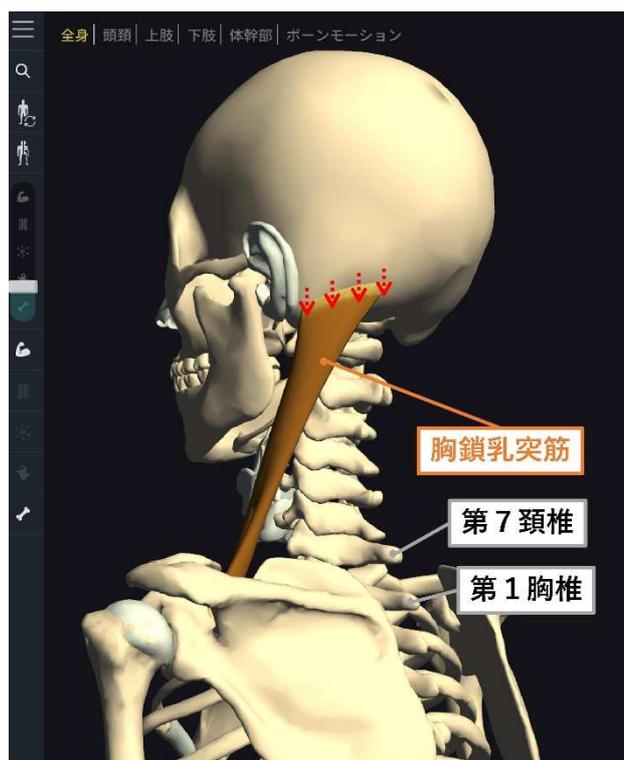
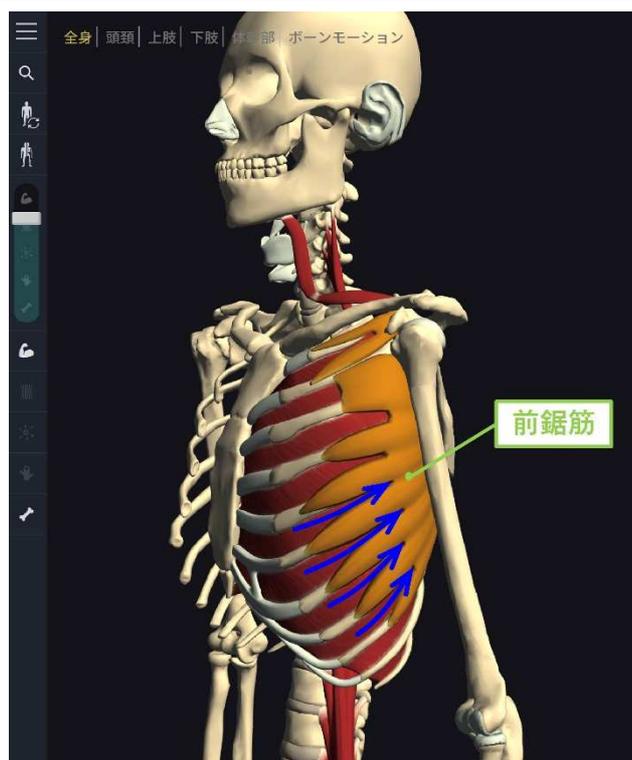
指の腹で押すと血管を圧迫してしまう可能性があるため、指先と爪先のわずかな部分を使うことで血管のほうから避けてくれるので圧迫されない。

この部分がほぐれるとかなり楽になりますが、外からは見えない細かい部分なので、図を観てイメージしながらほぐします。

最初はわかりにくいかもしれませんが、慣れてくれば感触がわかるようになります。

斜角筋群の周囲には肩甲舌骨筋(けんこうぜつこつきん)や胸鎖乳突筋(きょうさにゆうとつきん)があるので、その二つの筋肉を緩めると斜角筋群をほぐしやすくなります。

左のど② 肩甲舌骨筋・胸鎖乳突筋



(c)teamLabBody

肩甲舌骨筋(けんこうぜつこつきん)

前鋸筋(ぜんきょきん)を背部に向かって肋骨と肋骨の間を四本指の爪先で猫が爪とぎをするようにほぐすと肩甲舌骨筋と中斜角筋が緩む。

YouTube

『【天城流湯治法】下顎の出っ張りが超!!簡単な施術で...!?』

https://youtu.be/MvtAIYNeF_g

前鋸筋が緩むと鼠径部(そけいぶ)が緩むので足のむくみが解消されやすくなり、第7頸椎と第1胸椎が緩むので背すじも正しやすくなります。

YouTube

『【臨床】長年の痛みがあっという間に解消!?天城流湯治法【ダイジェスト】』

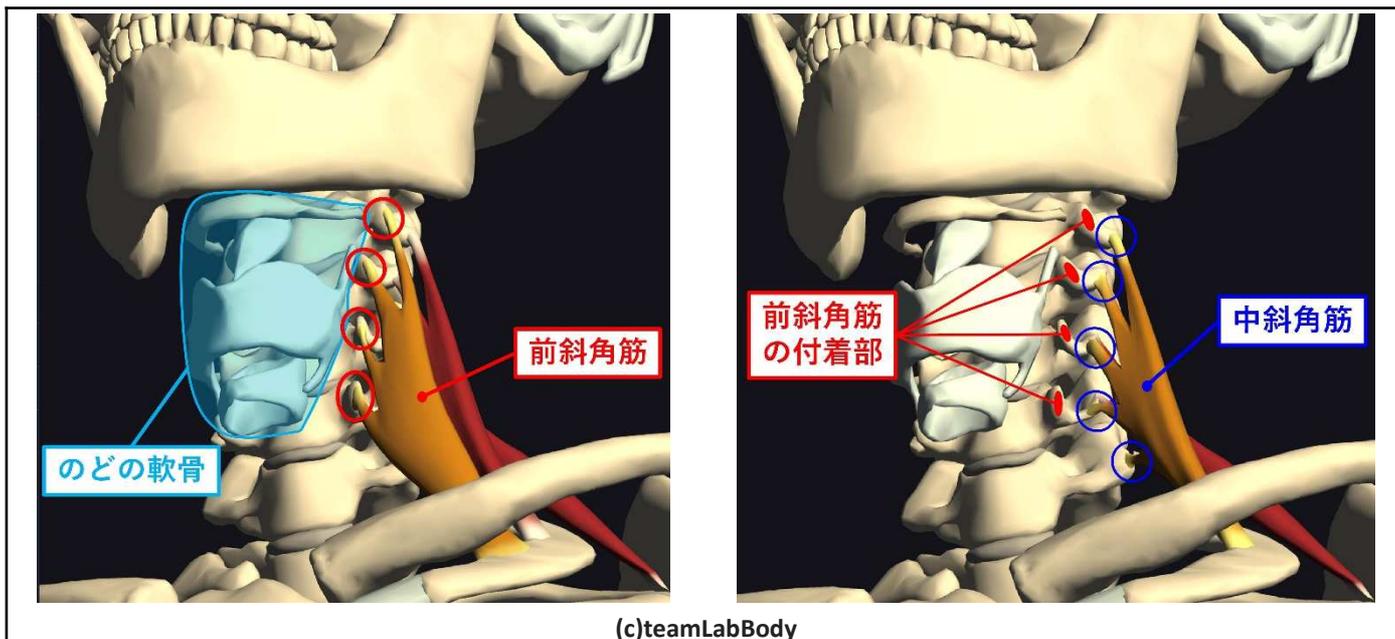
<https://youtu.be/nESygZTyS5U>

胸鎖乳突筋(きょうさにゅうとつきん)

胸鎖乳突筋は、耳の後ろの出っ張った骨から頭がい骨の下へりの部分をはがすようにほぐすと緩む。

頭がい骨と胸鎖乳突筋がくっついている部分の周囲を四本指を使って爪先が皮膚から滑らないように小刻みに下に向かって剥がすようにほぐすと緩む。

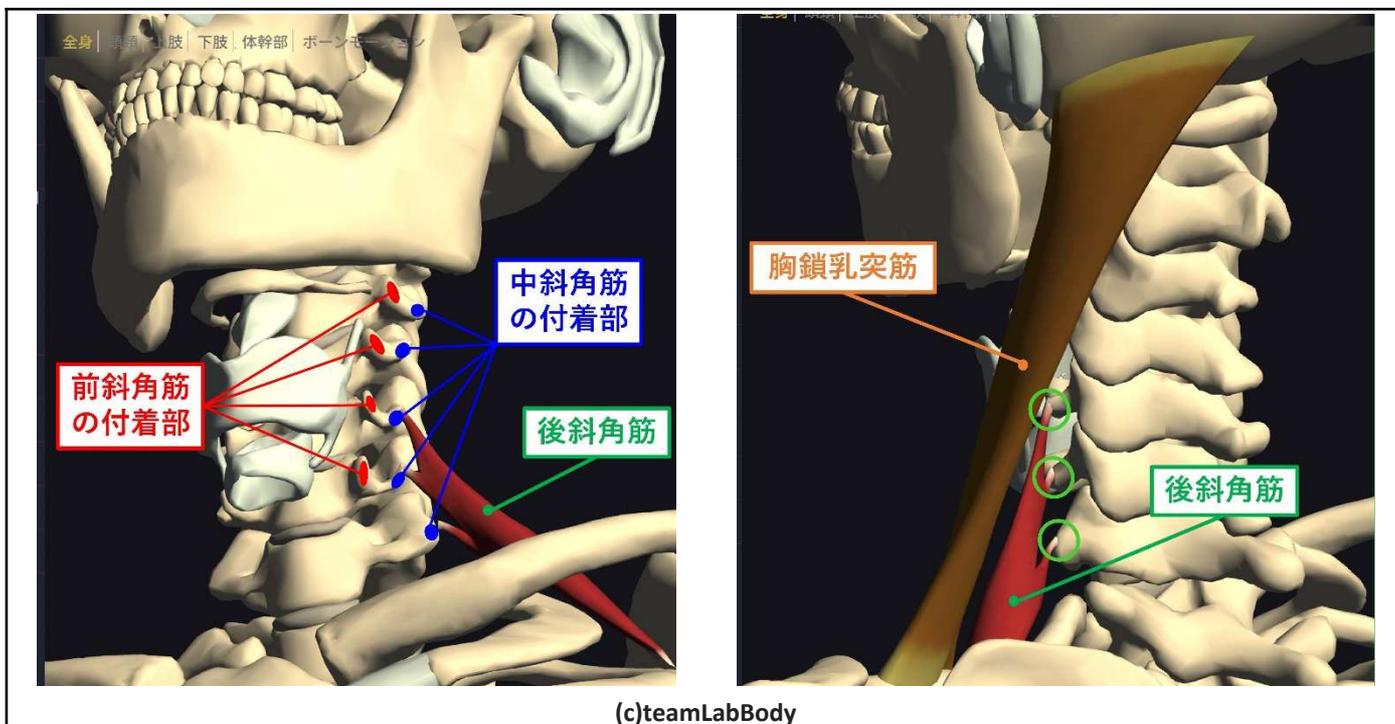
左のど③ 斜角筋群



のどの軟骨の外へりから右手の親指の先を入れると奥に首の骨の突起に触れることができる。

爪で皮膚を傷つけないように、指先と爪先のわずかな部分を使って斜角筋と骨の付着部の硬い部分を内から外に向けて2mmほど優しく動かします。

同じ骨の前側に前斜角筋、後ろ側に中斜角筋があるので、2か所ずつほぐしていく。

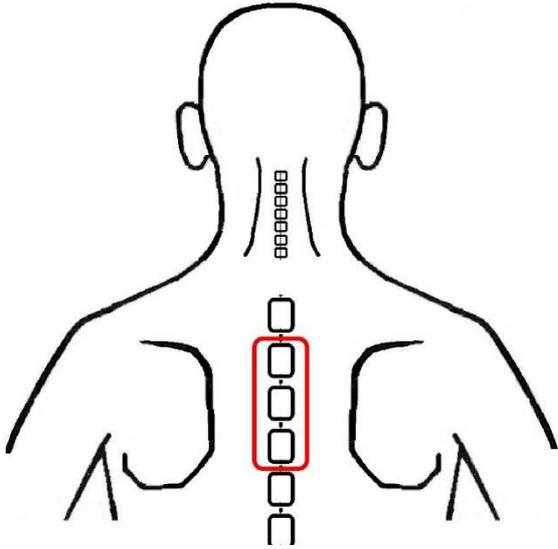
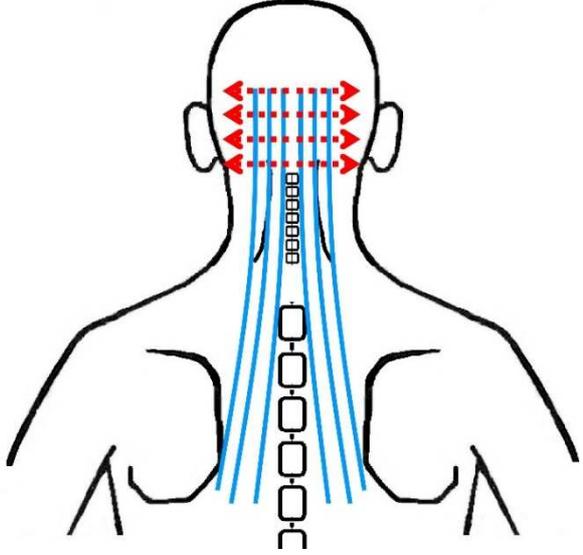
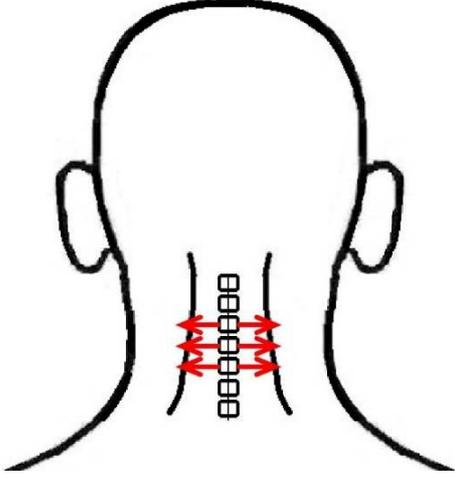
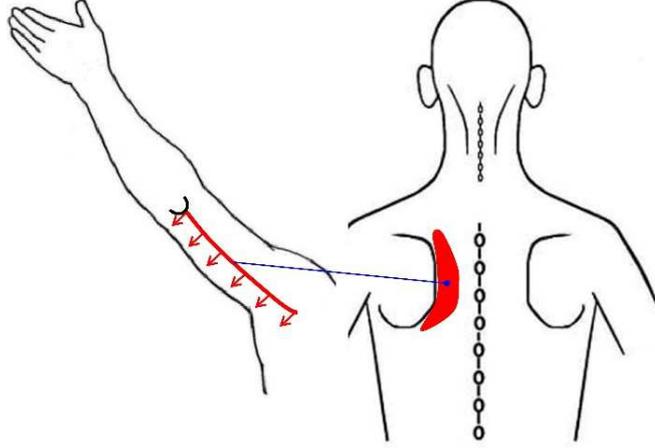


全部で10か所硬くなっているところがある。

後斜角筋は中斜角筋と同じような場所にくっついている。

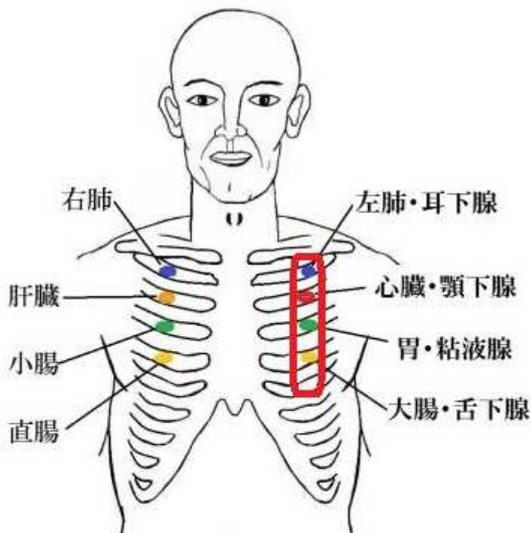
後斜角筋の部分は胸鎖乳突筋の後ろから右手の親指を入れるとほぐしやすい。

胸椎

	
<p>線維筋痛症になっている人のほとんどが胸椎の3番4番5番がブレていて、施術をしても、翌日、痛みがぶり返したり、更に痛くなってしまう事がある。</p>	<p>青線は筋肉の腱(けん)で、後頭部の中心から外側に向かって親指の爪先で頭蓋骨にくっつけている皮膚や腱をずらして剥がすようにすると背中がゆるむ。 同側の手を使って片側ずつほぐす。</p>
	
<p>首や背中の上部のストレスで頸椎の4番がくぼむように凹むと胸椎の3番4番5番の動きが悪くなって丸まって猫背になる。頸椎の3番4番5番の中心から外側に向かって、両手の四本指の甲側を合わせて爪先で片側ずつ剥がすようにほぐすと胸椎の3番4番5番がゆるむ。 仰向けに寝て行くとほぐしやすい。</p>	<p>親指以外の四本指を使い、二の腕の下側を外側から骨と筋肉を引き剥がすようにして、肘から腕の付け根までほぐすと肩甲骨の内側の筋肉がゆるみ胸椎の引っ張りも緩和される。 図は左側だけだが、右側も同じようにゆるめる。</p>

うつ症状①

線維筋痛症は左ノドが硬くなっているなので左側の頭部の血流に影響が出やすい。左側は思考や計算や判断力を司るので、線維筋痛症による様々なストレスも相まって判断が鈍ってしまうため、うつ症状が出ることが多い。



咀嚼不足で唾液の分泌が足りないと胃荒れや便秘になり、肺、心臓を含む内臓系のストレスが起きてくる。

肋骨と肋骨の間にも内臓系と唾液腺と関連する部分があり硬く滞る。

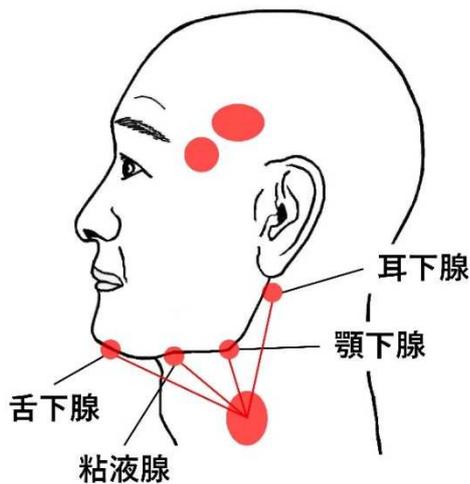
胸が硬くなると呼吸も浅くなる。

うつ症状セルフケアの参考動画

YouTube

『天城流湯治法 免疫力をあげる自己指圧法』

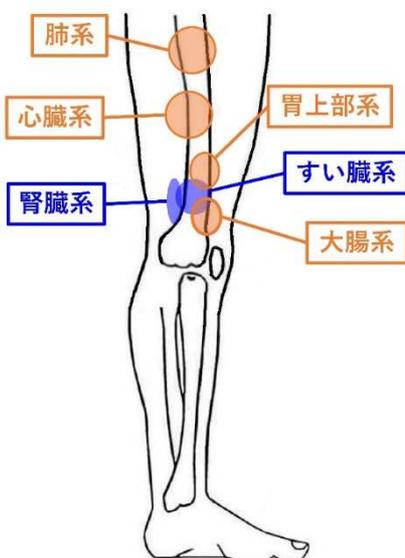
<https://youtu.be/7Spln72nag>



こめかみの部分とこめかみの斜め上の奥歯で噛むと動く部分を人差し指と中指で押して円を描くように両側ほぐす。

こめかみの斜め上の部分をほぐすと脳内麻薬やα波が出て頭の中がフワッと気持ち良くなる。顎の骨の下へりの奥にある4つの唾液腺を指先で押して小刻みに動かし、唾液が出てくるのを感じながら両側ほぐす。

咀嚼不足で滞ったノドもほぐす(『左のど』参照)。



左の太ももを両手でつかむようにして両手の親指の先で内ももから裏ももに向けて、肺系、心臓系、胃上部系、大腸系の部分の筋膜を骨から引き剥がすようにほぐすと内臓系のストレスが緩和される。

指が痛いときは肘でほぐすといいが、最初はかなり痛いこともあるので力加減に注意する。

動画の「一般的な腰痛」のほぐし方を参考

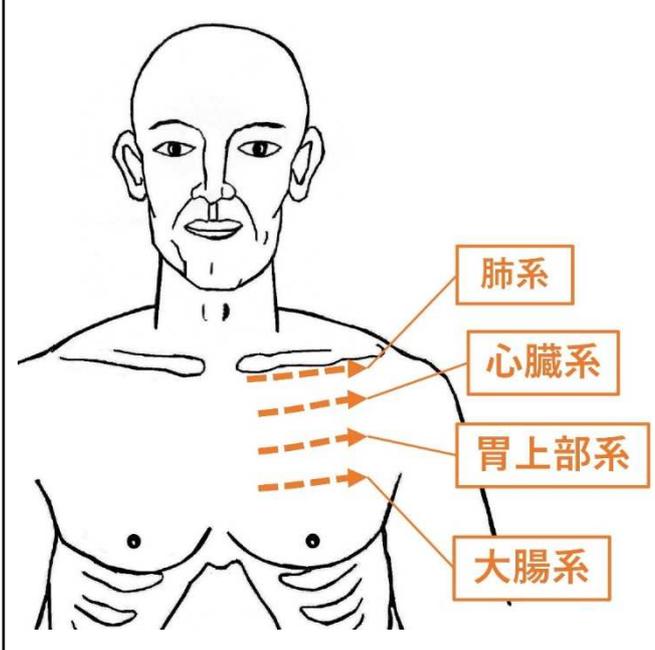
YouTube

『天城流エクササイズ腰』

<https://youtu.be/vWpeU2mjDAI>



うつ症状②



左の鎖骨の下から肋骨と肋骨の間を、右手の親指の先で外側に向かって小刻みにほぐします。

唾液が出てくるのを感じながらほぐす。

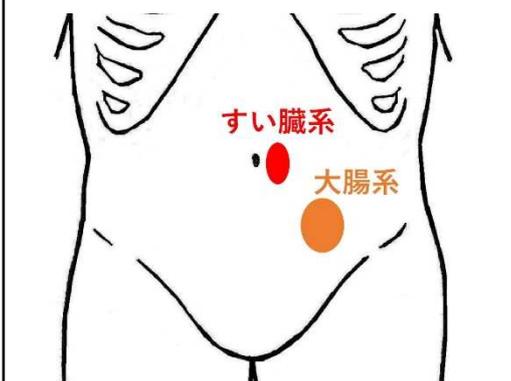
親指が疲れやすかったり痛い場合は、親指と人差し指の腹を合わせて両指の爪先を使ってほぐす。

鎖骨と第二肋骨の間が肺系。
(鎖骨と第一肋骨は重なっている)

第二肋骨と第三肋骨の間が心臓系。

第三肋骨と第四肋骨の間が胃上部系。

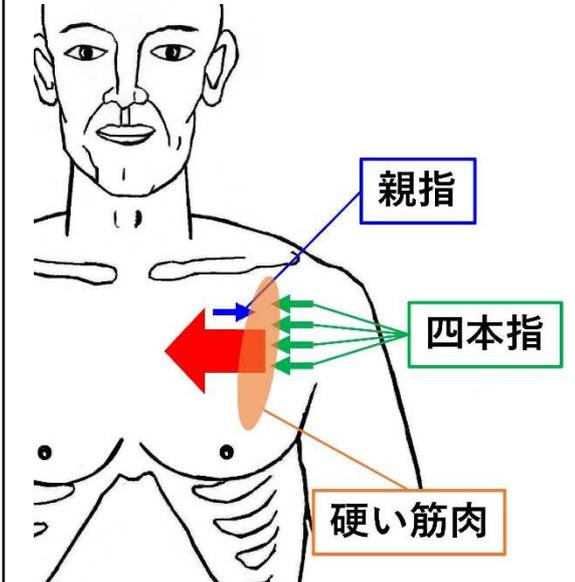
第四肋骨と第五肋骨の間が大腸系。



左内ももと左胸をほぐすとお腹の大腸系も緩んでくるので、おへその左下の大腸系の部分も直接ほぐすと更に大腸のストレスが緩和し、便秘も解消されてくる。

指先で押しながら小さく「の」の字を書くようにして押し回してほぐす。

丁寧にほぐす場合は、前述の『お腹を柔らかくするセルフケア』を先に行う。



呼吸が浅くなっていると、まるでベルトのように硬くなった胸の筋肉が滞りを作っている。

右手の四本指を左わきから肋骨と胸の筋肉の間に入れ、親指と四本指で硬くなっている筋肉をできるだけ深く掴み、肋骨からむしり取るように引っ張ってゆるめる。

いきつくところまで引っ張ったら2～3秒キープしてから離し、下方に手をずらして、同じように掴んで引き剥がすようにして、二段階で硬くなった胸の筋肉全体をゆるめる。

グルタチオン

天城流湯治法の施術を受けた後すぐにグルタチオンという解毒・抗酸化作用のある点滴を病院で受けると症状が改善しやすくなる。

施術によって滞りが解消され、長い間、溜まっていた老廃物質や疲労物質が全身に流れ出すので身体が怠くなったりするのを解消し、薬物や重金属などの体にとつての異物を解毒する働きがあります。

必ずしもグルタチオンを使う必要はないですし、自分でセルフケアを行う場合は、急激に流れ出すことはないのです。

早く改善しようと考えると、一気に全身の滞りを取る施術を受ける場合には、注意が必要です。

運動

寝たきりの状態からある程度動けるようになったら、身体の使い方の改善と再び滞るのを防ぐために適度に運動をすることも大切です。

始動法と錬棒術は毎日の習慣にするとかなり身体が変わってきます。

始動法(しどうほう)

朝起きた時と寝る前に行う。
歪んだ身体を整える簡単なエクササイズ。
YouTube「天城流湯治法・始動法」 →



錬棒術(れんぼうじゅつ)

胸椎の矯正にも有効。
背骨を緩める非常に優れたエクササイズ。
YouTube「天城流錬棒術」 →



資料作成編集

奥田 行孝

天城流湯治法 鬆身法師範

この資料で扱っている手法は全て天城流湯治法の手法です。

ご質問等は以下のサイト内の『お問合せフォーム』にてお願いいたします。

お問合せフォーム

<https://yawaragidou.com/contact/> ⇒

