

【ご挨拶】

先月号でもお知らせ致しましたように、痛みで困っている方の駆け込み寺として貢献できる治療院が関東地区で広がる事を願って、3月から神奈川県川崎市で、トリガーポイント治療が的確に出来る治療家の育成を始めます。

トリガーポイント研究所の活動を応援して頂く「賛助会員」を1月に募集致しましたところ、団体会員2団体、個人会員17名の方に新規及び継続のお申し込みを頂きました。お預かりした会費は筋筋膜性疼痛症候群の周知活動に大切に使用させていただきます。

【今後の活動予定】

3月2日(土)「トリガーポイント講座(ベーシック)」:兵庫県神戸市
3月3日(日)「トリガーポイント講座(アドバンス)」:兵庫県神戸市
3月10日(日)「TPデンタルセラピスト養成講座」:福岡県久留米市
3月16日17日「トリガーポイント治療 後継者育成講座」:神奈川県川崎市

4月6日(土)「トリガーポイント講座(アドバンス)」:愛知県名古屋市
4月13日14日「トリガーポイント治療 後継者育成講座」:神奈川県川崎市
4月20日(土)「トリガーポイント治療 体験講座」:神奈川県川崎市
4月21日(日)「トリガーポイント治療 入門講座」:神奈川県川崎市
4月28日(日)「トリガーポイント整体講座」:熊本県熊本市

5月11日12日「トリガーポイント治療 後継者育成講座」:神奈川県川崎市
5月18日19日「トリガーポイント治療 ベーシック講座」:神奈川県川崎市
5月25日(土)「トリガーポイント講座(ベーシック)」:京都府京都市
5月26日(日)「筋筋膜性疼痛症候群と分子整合栄養医学のセミナー」:京都府京都市

【ストレス度チェック】

先日、九州大学病院院長久保千春先生の研修に参加しました。その折「ストレス度チェック」の話がでましたので、皆さんにもご紹介します。

あてはまる:2点 どちらとも言えない:1点 あてはまらない:0点

- ①ちょっとしたことでイライラする
- ②ユーモアや冗談が言えない
- ③気分が沈みがちである
- ④なかなか眠れない
- ⑤普段なら何でもないことに過敏になる
- ⑥将来に希望が持てない
- ⑦何事にも関心がない
- ⑧何をするのも億劫だ
- ⑨ずっと緊張している
- ⑩肩こり、頭痛がする
- ⑪下痢、便秘をしやすい
- ⑫食欲が低下してきた

(判定) 合計点0~3=ストレス度「弱い」
3~8点=「やや弱い」
9~13点=「やや強い」
14~26点=「強い」

【ヨーガ療法の効果について】

九州大学病院での研究。

(目的) ヨーガ未経験者を対象に、継続的にヨーガを行うことによる、ストレス軽減効果及びその持続効果を調査する。

(方法) 4 週後、8 週後、12 週後に早朝尿の検査及び心理テストを行った。
12 週でヨーガを打ち切り、24 週後の早朝に尿の検査及び心理テストを行った。

(結果) ①感情プロフィールテストの経時的変化

緊張、不安、抑うつ、怒り、敵意の傾向が 4 週 8 週 12 週と時間の経過と共に下がり、また、活気度は増し、疲労感、混乱傾向は低下した。
ヨーガを中止し 24 週後に検査したときに、これらの感情が戻って行ったが、開始時よりも良い状態を保っていた。

②症状の経時的変化

身体症状、強迫傾向、対人過敏傾向などが時間の経過と共に有意に低減し、ヨーガを中止した後の調査では明らかに戻ってしまう傾向にあったが、開始時よりも良い状態を保っていた。

(結語)

ヨーガによって活力が増強したり、ネガティブな感情が改善したり、精神症状を軽減させたりする事が示唆された。
また不安や敵意の改善傾向は持続することが示唆された。

トリガーポイント研究所では、筋筋膜性疼痛症候群や筋の反射理論を組み入れたエクササイズ、メディカル・ヨガ（トリガーポイント・エクササイズ）を開発し、痛みで困っておられる方や、治療家の方にご紹介しています。

慢性化した場合は、改善を早めるにも、悪化を防ぐにもセルフケアがとても大切です。
上記のようにヨーガ自体にも大きな効果がありますが、それに筋筋膜性疼痛症候群の視点や筋の反射理論を組み入れたメディカル・ヨガは、さらに大きな効果が期待できます。

メディカル・ヨガ（トリガーポイント・エクササイズ）が体験できる場所は下記をクリックして下さい。 <http://trigger110.net/link/medical-yoga>

トリガーポイント研究所 佐藤恒士
サイト⇒ <http://trigger110.net/>
facebook ページ⇒ <http://www.facebook.com/triggerlabo>