

【募集中のセミナー・講座】

<http://trigger110.net/archives/category/seminar>

▽初心者対象セミナー・講座

6月1日(土)「トリガーポイント治療 ベーシックセミナー」兵庫県神戸市
6月23日(日)～「トリガーポイント治療 ベーシック講座」熊本県菊陽町
6月30日～「メディカル・ヨガ指導者養成講座」熊本県熊本市
7月21日(日)「トリガーポイント治療 ベーシック講座」熊本県菊陽町
9月～12月「トリガーポイント治療 ベーシック講座」神奈川県川崎市

▽経験者対象セミナー・講座

6月2日「トリガーポイント治療アドバンスセミナー」兵庫県神戸市
6月26日(水)～「トリガーポイント治療 アドバンス講座」福岡県飯塚市
7月20日(土)「トリガーポイント治療 アドバンスセミナー」愛知県名古屋市

【開催中の講座】

7月7日(日)「TPデンタルセラピスト勉強会」福岡県久留米市
3月～10月「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～7月「トリガーポイント治療 ベーシック講座」神奈川県川崎市

【開催予定のセミナー・講座】

9月～12月「トリガーポイント治療 ベーシック講座」兵庫県神戸市
9月～3月「トリガーポイント治療 後継者育成講座」新潟県新潟市
11月～5月「トリガーポイント治療 後継者育成講座」愛知県名古屋市
11月 「痛みが楽になるセミナー」宮城県仙台市

【書籍紹介「間違いだらけの食事健康法」内科医 崎谷博征著】

マクロビオティック、粗食、菜食主義、低脂肪食といった食事法は、タンパク質や脂質を抑えることに主眼が置かれていますが、一方、カロリー制限食、糖質制限食は炭水化物の摂取量を抑えることに主眼をおいています。炭水化物の摂取量を抑えることは、タンパク質や脂質の摂取を増やすことになるので、まったく正反対の事を言っているわけです。どうしてこのような混乱が起きるのか？

それは、栄養学、医学と言った学問が細分化されすぎて、全体の一部しか見ていないからです。栄養はひとつひとつの栄養素の集まり以上のものです。それをタンパク質、脂質、炭水化物を細分化して、その一部分だけを切り取って考えることから誤りが始まります。部分を切り取って足しても全体にはなりません。

これは私たち人間にみられる大脳思考(分析思考)の陥穽によるところが大きいのです。

また栄養学、医学と言った分野は学問として極めて未熟です。

テオドシウス・ドジャブンスキーは進化生物学を遺伝学と統合させた事で有名は学者ですが、次のような有名な言葉を残しています。

「生物学は進化という視点抜きでは全く意味をなさない」

まさに現代の医学、栄養学がぶち当たっている壁がこの「進化」という視点がスッポリと抜け落ちている点にあります。

▽糖質制限食の問題点

糖質制限食の問題点は糖質にのみ着目して、一部の野菜や果物を制限する一方で、ベーコン、ソーセージなどの加工肉、脂肪の多い肉やチーズ、バターなどの乳製品を制限していな

いことです。糖質が多いかどうかだけを問い、これらの食品を摂取することによる身体へのダメージが軽視されています。

また、日本の糖質制限食は、豆類などの植物性タンパク質の摂取も奨励していますが、植物性タンパク質の吸収率は動物性タンパク質よりも遙かに劣り、腸の炎症を引き起こす原因にもなるので、健康的な生活を営む上では避けるべき食品です。ヘルシーなイメージのある豆類は実はミネラルの吸収を阻害するフィチン酸を多く含む為、ビタミンミネラル不足を引き起こします。

▽乳製品の害

ミルクや乳製品には次のようなリスクが挙げられます。

①カルシウム／マグネシウムのバランスが悪い

乳製品には他の食品よりもカルシウムが豊富に含まれています。しかしその事が健康にプラスに作用するとは限りません。

オークランド大学の研究でカルシウムのサプリによって心筋梗塞にリスクとそれによる突然死が有意に上昇することが報告されています。

カルシウムは動脈を詰まらせるプラークの形成を促し血管を詰まらせます。

さらにカルシウムが心臓血管疾患に悪影響を与える理由として、血液中のマグネシウムの濃度を下げてしまうことにあります。

マグネシウムは心臓に保護的に働くミネラルで、血液中の脂質の改善、不整脈の予防、慢性炎症を低下させる働きがあり、カルシウム／マグネシウムの比率は2：1～1：1がよいとされています。ところが乳製品のカルシウム／マグネシウム比率は5：1ですので、マグネシウム濃度が低下してしまうのです。

②慢性炎症の原因になる。

乳製品に含まれる「キサントキシナーゼ」というミルクタンパク質が小腸粘膜のバリアをくぐり抜け、消化を免れて血液中に入ってしまう。そのため、私たちの身体は「キサントキシナーゼ」に対応する抗体を作り、このタンパク質と似た組成をもつ組織を攻撃するようになります。

これは「分子擬態」と呼ばれ、これらのタンパク質の多くは動脈の内皮細胞や関節にあり、動脈硬化や関節炎の引きがねとなります。

③糖尿病・メタボリックシンドロームのリスクが高まる。

乳製品はG I 値は低いのですが、大量のインシュリン分泌をひきおこします。

2005年に高ミルク食と高肉食のグループに分けて、7日間インスリンの反応性を調べる研究がなされ、高ミルク食のグループではインスリン抵抗性が低下しました。

④有害物質が多量に含まれる。

ミルクは母牛の血液を濾したものに他ならず、母牛の血液中の物質を含むこととなります。その為、成長ホルモン、ステロイドホルモン、抗生物質などが私たちの身体に取り込まれる事となります。

(ひと言)

14年間に亘り「玄米菜食」を続けて来た私にとって、この本はとても衝撃的でした。肉魚を摂らないことで生じるタンパク質不足を解消する為に、豆類はしっかり摂ってきました。しかし穀物にも豆類にもフィチン酸が多く含まれている為にビタミンミネラルの吸収が阻害されていたとは・・・。

【筋ガイド③ 「肩甲挙筋」】

1. 症候・診察

- ・肩甲帯の中でも最もTP障害を起こしやすい筋（35%に診られる）
- ・肩をすくめる時、重いものを持つ時に使用する筋
- ・肩甲挙筋が単独で障害を受けた場合⇒痛みを伴う首の凝りを訴える。
- ・首の可動域が制限される。
- ・TPが活性化した方に回せなくなる⇒後を見るときに身体ごと振り返る。
- ・屈曲時は最後に制限
- ・TPが活性化した時は安静時でも激しい痛み。
- ・斜頸の場合は胸鎖乳突筋の影響が大

2, TPの活性化

1) 姿勢の問題：

- ・頭と首を横に向けてパソコン入力作業を行う。
- ・筋肉が疲労しているときに飛行機など窮屈な姿勢を取る。

2) 心理的問題：世界が私の肩に掛かっている。攻撃性。

3) 活動性問題：テニスのゲーム観戦（観客首）

4) 感染の問題：急性上気道炎、口腔ヘルペス

3, 改善処置

- ・温かいシャワーを浴びながらのストレッチ。
- ・パソコンの高さや椅子の調整。
- ・就寝前にホットパックや温湿布を毎日行う。

