

第4回 体の診方の勉強会

体験型ワークショップ
骨盤の傾きと腰椎の動きの連動を理解
して評価に活かすための勉強会

山本龍誠

19:00より 骨盤の高さを正確にとる勉強
会が始めます

LIVEは冒頭部分のみになりますがのぞき見し
ていってくださいね(^^) /

今日のゴール

骨盤が傾いた時の腰椎の動きを理解して、正
確にアライメントがとれる

そして、腰椎と骨盤の高さの整合性をとるこ
とができる

重要なお知らせ

実は骨盤の高さを正確にとる勉強会は、本日
で終了です

というのも、この勉強会は次のステージに進
もうとしているからです

骨盤の高さを正確にとる方法

- 第1回：アライメントの取り方
- 第2回：深部感覚の正常化
- 第3回：股関節の左右差で整合性とする
- 第4回：腰椎のアライメントで整合性をとる

これで、骨盤の高さ事態は自信もって正確にとれるようになってきてると思います

だから、この骨盤の高さを正確にとることで、なにができるのか？ということのステージに次回より進んでいきます

そもそも...

骨盤の高さの左右差って臨床上なにが重要なの？

なんで、わざわざ骨盤の高さを正確にとるような勉強会なんてやってるの？

腰痛、膝痛、股関節痛みの軽減とかが一般的な考え方

だけど、そんな一般的なことのために、私達はお金と時間を割いている訳ではありません！

なぜ？

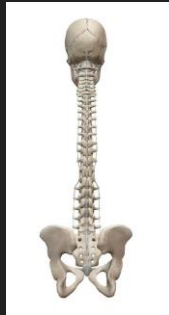
骨盤の高さを正確にとるような勉強会を、こんなに細かく丁寧に4回もやっているのか？

Q：なんで、骨盤の高さの改善が不定愁訴の改善につながるの？

これが答え！

不定愁訴の改善につながるから

A：シンプルに背骨で頭蓋まで繋がっているから



そういえば、そもそも不定愁訴とは？？
どういったものがあるのでしょうか？

頭痛 頭重感 めまい 立ちくらみ 眩しい 目が見えにくい 目が疲れやすい 目が乾燥する 口が乾く・唾が出ない
動悸 胸部圧迫感 体温調節異常 血液循環不全 血圧不安定 消化器系異常
吐き気・胃部不快感・食欲不振 下痢・便秘
全身倦怠感 発汗異常 冷え性 不明熱 精神神経系異常 うつ症状 不眠・寝つきが悪い 横になりたい 無気力・意欲が出ない
天候依存 気分が晴れない・気が滅入る 不安感・恐怖感 異常に過敏・集中力低下 焦燥感・イライラ

整体でも、病院でも介護保険施設でも、よく訴えのある症状ですよ

だけど、現実こういう不定愁訴をどうすればいいのかは分かっていない

だけど、なんとかしたい！そう思って18年考え続けてきて、実は最近いろんな知識が組み合わさって...

狙って評価して改善できるようになってきたんです(^^) /

その秘密こそ
骨盤の高さ

からの・・・

頭部のつながり

そこに到達するための道のりがこち
ら
↓↓↓

1～3回
・骨盤の高さを正確にとる

第4回
・腰椎と骨盤の関係を理解

第5回
・股関節と腰椎の原因追求

第6回
・胸椎のアライメント評価と骨盤

第7回
・頸部のアライメント評価と骨盤

第8回
・頭部のアライメント評価と骨盤



第9回：不定愁訴改善のための骨盤～
頭部の評価と治療特別セミナー

そして、第10回！
お楽しみに(^^)／

ということで、今日は骨盤の高さと腰椎
の関係性について学んで行きましょう！

骨盤の高さを正確にとための10の打ち手

- ①相手の正中線上にポジションをとる
- ②目線の高さを腸骨稜にあわせる
- ③骨盤（寛骨）の解剖学的特徴を理解する
- ④骨盤の高さをどこでとるのかを決める
- ⑤骨盤の高さを自分の手のどこで感じるのかを決める
- ⑥自分の深部感覚のズレを知る
- ⑦自分の深部感覚の修正方法を知る
- ⑧他の関節との相互関係を考えて確率をあげる
- ⑨そもそも、なんのために評価をするのか？目的を明確にする
- ⑩決断する

まずは、大事な考え方の復習から(^^)／

もし...Aが〇〇なら
Bも〇〇なはずだ！

この考えは、骨盤に限らず評価全般において常に持っておくといいです

患者さんの機能を把握するためにも
セラピストのスキルの思考的成長のためにも

さて！この思考を元に、今日の本題に入りたいと思います

もし...骨盤が右に傾いているなら、腰椎は〇〇なはずだ！

どうなってるはずでしょうか？？

答え：左側屈しているはずだ！

ここは、シンプル
に考えてOKです



そうしないと、ひっくり返っちゃうので。
傾てばかりもいられないって訳です！

なので、骨盤の高さを正確にとりたくて、
整合性を腰椎で確認したい場合は...

これだけ覚えておけばOK

骨盤が傾いている側と反対側へ腰椎
が傾いている

WORK !
自分の体で確認してみましょう(^^) /

- ①自然立位で自分の腰椎のアライメントを確認する
- ②体重を左足にかけると骨盤は右に傾く。腰椎
* 右股関節外転、左股関節内転の動きですよ(^^) /

体重を左足にかけた場合...

②骨盤は右に傾くので腰椎は左側屈

※右股関節外転、左股関節内転の動きですよ(^^)/

③自分の指で腰椎の左側屈を確認



体重を右足にかけた場合...

②骨盤は左に傾くので腰椎は右側屈

※右股関節内転、左股関節外転の動きですよ(^^)/

③自分の指で腰椎の右側屈を確認



確認出来ましたか(^^)/

あとは、実際に患者さんの場合どう評価するか？ですね(^^)/

腰椎のアライメントの 取り方

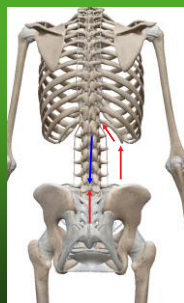
①仙結節から指を滑らせてL5棘突起を触診

②腸骨稜の上から指を滑らせて第12肋骨を触診

③12肋骨を辿ってT12を触診

④その下のL1棘突起を触診

⑤L1とL5のラインを指でなぞって確認



コツはきちんと「腰椎」だけを狙ってアライメントをとることです

これで、骨盤の傾きと腰椎のアライメントの整合性をとることもできます(^^)／

WORK !

骨盤の傾きと腰椎のアライメントの整合性をとってみよう！

だけど...長年これでやってきて、実は少しアライメントとりにくいなーって思っていました

なので、最近はこんな感じで実はやってます！！

機能的な腰椎のアライメントをとる！！

機能的な腰椎??
私が言ってるので、チャットGPTに聞いてもまだ出てきませんよ(^^)／

腰椎と胸椎の違いは関節面の方向

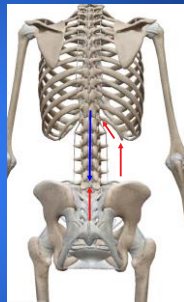
その意味でT10.11、12は機能的にも部位出
的にも胸椎と言えるのか微妙かなと(;^_^A

なので、T10まで腰椎にしちゃう！！

そして、それでアライメントとると側屈は
結構分かりやすいですよ(^^)／

機能的な腰椎のアライメントの取り方

- ①仙結節から指を滑らせてL5棘突起を触診
- ②腸骨稜の上から指を滑らせて第12肋骨を触診
- ③12肋骨を辿ってT12を触診
- ④その上のT10棘突起を触診
- ⑤T10とL5のラインを指でなぞって確認



もし触診が難しかったって人は教えてください
さいね。オプションで脊柱の骨指標の触診
勉強会やりたいと思います

暇あるかな(;^_^A

骨盤の高さを正確にとるだけであれば...
もうこの知識だけで十分です

だけど、私達が目指しているのは不定愁
訴の改善とその評価方法！

そこに到達するためには、さらに追加の知識が必要になります

なぜか？

最終的に治療部位を特定しようと思った時に、正常な部位を治療部位から外していく必要があるから

そのために、必要な知識が、カップリングモーション

カップリング...
なんか好きな言葉です(^^)ﾉ

このカップリングモーションとは??

脊柱において、回旋と側屈がある一定の法則によっておこること

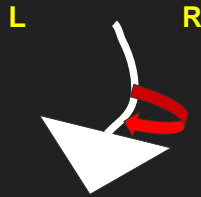
腰椎のカップリングモーション

腰椎が前弯位の場合...

回旋と側屈は反対方向におこる

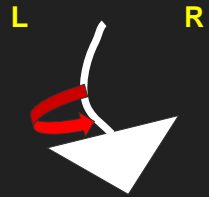
前弯位で腰椎左側屈の場合...

左側屈+右回旋



前弯位で腰椎右側屈の場合...

右側屈+左回旋



一度自分の体で確認してみましょう！

そのまえに、予備知識を1つだけ！

OS-OC原理

捻じれ部位から遠位になればなるほど、その影響を大きくうける

本当に臨床的なたくさんのお礼を
えてくれる原理です。感謝です。

つまり、腰椎のわずかな捻じれは体全体の回旋角度に「超！」影響をあたえる！

WORK②

自分の体で腰椎の側屈と回旋を確認してみましょう

立位で体重を左足にかけた場合...

- ①骨盤は右に傾くので腰椎は左側屈
*右股関節外転、左股関節内転の動きですよ(^^)
- ②ということは、腰椎は右回旋
- ③ということは、右回旋の可動性が大きくて左回旋に制限がでているはずだ



後ろからみえます

つまりこういうこと！

立位で体重を左足にかけた場合...

右回旋の可動域



立位で体重を右足にかけた場合...

- ①骨盤は左に傾くので腰椎は右側屈
*右股関節外転、左股関節内転の動きですよ(^^)
- ②ということは、腰椎は左回旋
- ③ということは、左回旋の可動性が大きくて右回旋に制限がでているはずだ



後ろからみえます

つまりこういうこと！

立位で体重を右足にかけた場合...

左回旋の可動域



ということです！
大丈夫でしたか??

確かにカップリングしてますね(^^)／

ん？そういえば...
前湾位の場合・・・??

そうなんです(;^_^A
実は、中間位～後湾位では変わってきます↓↓↓

腰椎が**後湾位**の場合のカップリングモーション

腰椎が後湾位の場合...

**回旋と側屈は同じ方向
におこる**

同じ方向なんかい！！

仕方ないので、また確認してみましよう(^^)/

次は座位で行います！
座位だと前弯消失してるので(^^)/

WORK 3

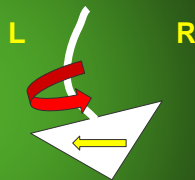
座位Ver
自分の体で腰椎の側屈と回旋を確認してみましょう

座位で体重を左殿部にかけた場合...

①骨盤は左に傾くので腰椎は右側屈
*右股関節外転、左股関節内転の動きですよ(^^)/

②ということは、腰椎は右回旋

③ということは、右回旋の可動性が大きくて左回旋に制限がでているはずだ



後ろからみえます

つまりこういうこと！

座位で体重を左にかけた場合...

右回旋の可動域

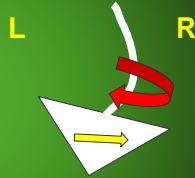


座位で体重を右にかけた場合...

①骨盤は右に傾くので腰椎は左側屈
*右股関節外転、左股関節内転の動きですよ(^^)

②ということは、腰椎は左回旋

③ということは、左回旋の可動性が大きくて右回旋に制限がでているはずだ



後ろからみえます

つまりこういうこと！

座位で体重を右にかけた場合...

左回旋の可動域



大丈夫でしょうか(;^_^A

今回は、腰椎に前弯位と後湾位でそういう動きがあるということさえ分かっているらOKです

次回、この知識を活かして、すこしずつ骨盤傾きの原因を評価するようなことに入っていきます

お楽しみに(^^)

また、次回お会いできること楽しみにしております

感情リリース体験セミナー

- ・ 不定期開催
- ・ ZOOM
- ・ 今のところ無料
- ・ 大体1週間前にメールとSNSで募集しています

* 先行優待はメールなので、それで埋まったらSNSでは募集しません



ご清聴ありがとうございました。いつの日か天草にもおこしください



みなさまの臨床にお役立ちしてもらえたら嬉しいです(^^) /

また、次回お会いできたらうれしいです

次回
腰椎と股関節の原因を削除する方法

5月9日（火） 19：00～20：00（予定）

また、メールにてご案内いたします(^^) /

* ゆくゆくは、毎月第1と3火曜日にやる予定です