

ボディワークと自律神経

自律神経に必要な 「運動の要素」

一般社団法人

日本アレルギーリハビリテーション協会 代表

理学療法士 及川 文宏

8.18 (日)

10:00~16:00



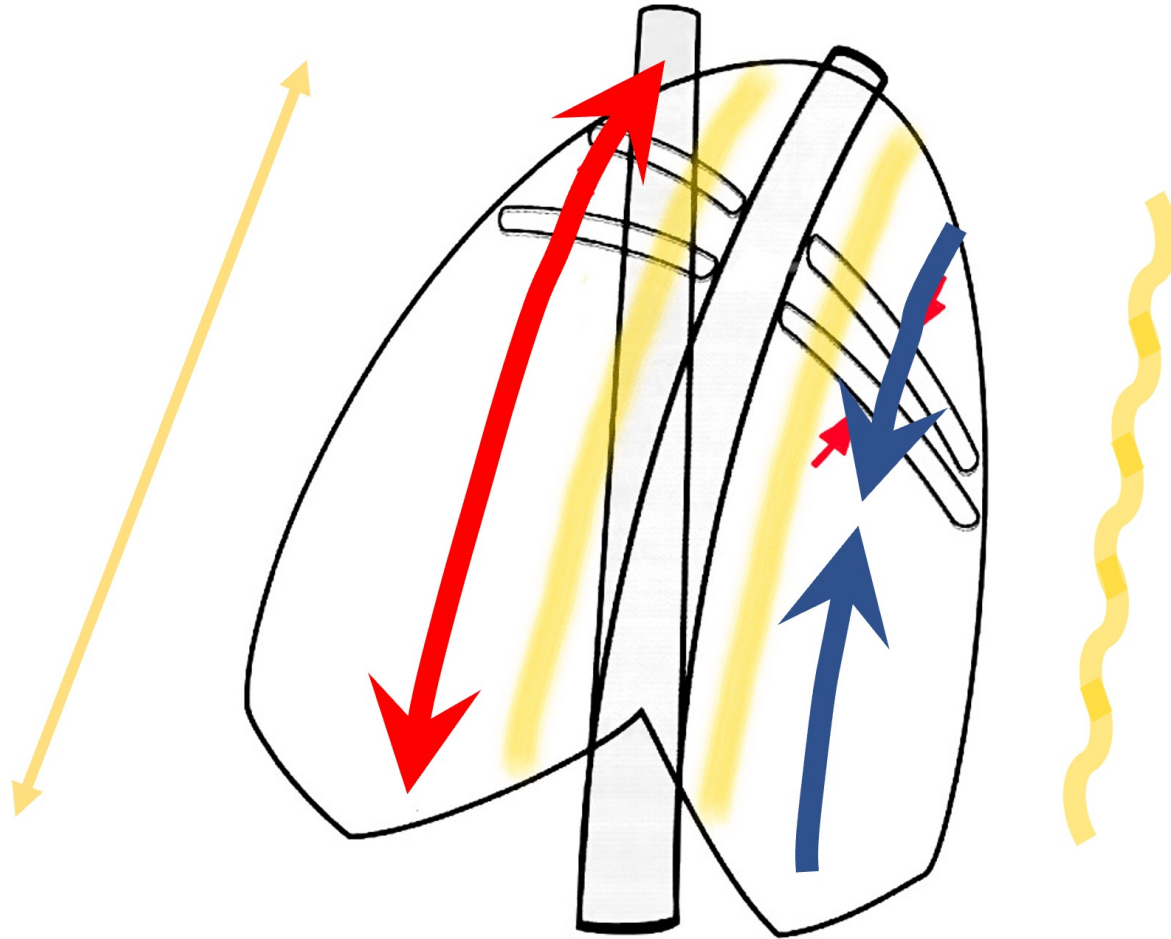


自律神経に問題のある人の 身体的特徴（一部）

- **脊椎**：動きに問題あり．触れた時に違和感、痛みが生じる
動きが過少な部位と過剰な部位が存在する
- **筋緊張**：持続的に収縮してしまっている部位が多い
（アイドリング状態のベースが高い）
- **筋膜**：過剰な連結が認められる
- **神経**：滑走性の低下
- **内臓**：位置・動き・柔軟性に問題あり
- **血管**：血流に部位による偏りがある
- **呼吸**：浅い、速い、止めてしまうことが多い（横隔膜の柔軟性低下）



交感神経幹と脊椎・肋骨の動き

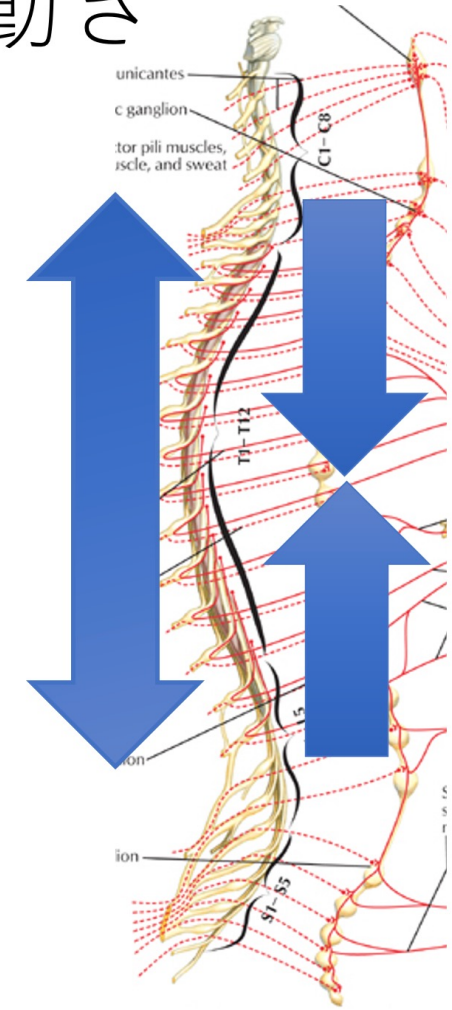




自律神経のために必要な動き

脊柱の重力方向の
『軸伸展』と『ゆるみ』
の動きが必要不可欠

椎間関節の動きが
呼吸に伴って
自然に生じるのが理想





血流や汗をコントロールしている脊椎

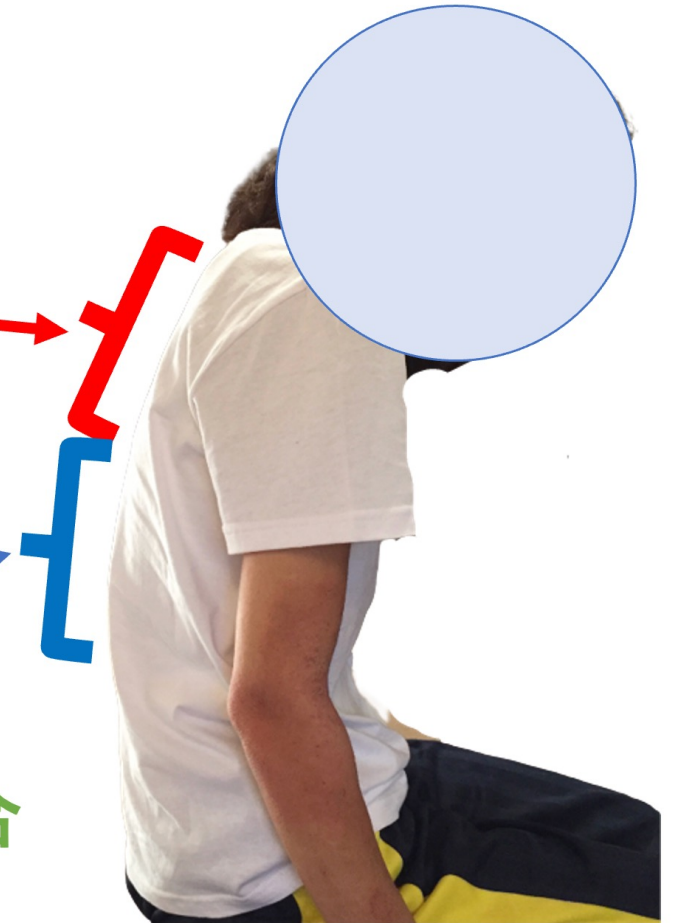
- 顔～首～上肢の発汗トラブル、
冷え、皮膚症状が強い人

→ **上位～中位胸椎レベル**

- 骨盤から下肢の発汗トラブル、
冷え、皮膚症状が強い人

→ **下位胸椎レベル**

※交感神経の問題から生じる症状の場合
の大まかな覚え方



交感神経ストレッチ

脊椎近くを走行する「交感神経幹」に必要な刺激を入れるためのストレッチ

全ての動きを行うのではなく

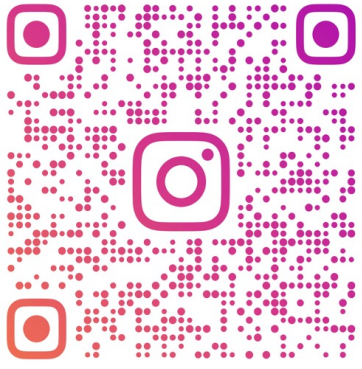
脊椎の動き・柔軟性・制限

を評価した上で

患者さんごとに必要な動きのみ

を継続的に行なうよう指導

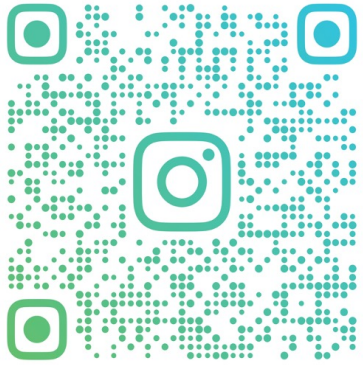




交感神経ストレッチ①

屈曲 + 回旋、肩甲骨外転





交感神経ストレッチ④

胸椎：屈曲＋**回旋**、肩甲骨外転
(**頸椎：逆回旋**、腰椎：伸展)

胸と顔を
逆に向ける



ご清聴ありがとうございました。

- **自律神経の知識箱** 📦

自律神経について学べる
無料のLINEのオープンチャット
誰でも参加可能



研修会詳細



- 日本アレルギーリハビリテーション協会
及川文宏

- **SNSまとめてます** ⇒

https://linktr.ee/Fumi_Oikawa



Linktree

