



接骨院に 心理学を入れてみた

〔3〕

寺田接骨院 寺田弘志

JR茨木駅近くの接骨院が私の仕事場だ。
そこへ最近、ちょっとうれしいニュースが舞い込んだ。

「完走どころか、自己ベストを5分も更新できました」
大阪マラソンに参加したAさん、全身筋肉痛といつつも、笑顔がさわやかだった。

右膝をいためたAさんが、はじめて当院に来られたのは、レース本番の3週間前だった。
もっとも問題なのは右膝だったが、右膝をかばって無理に走られたせいで、体のあちらこちらがいたんでいた。

左膝や左足首は、内側にねじれていた。
ねじれをなおしても、次の日には元にもどってしまう。
クセがついてしまっていた。

腰椎は不安定だった。
腰の左側が縮みすぎていたのを伸ばすと、次の日は右側が縮みすぎる。
右側の縮みすぎを伸ばすと、次の日は左側が縮みすぎる。
ねじれかたが、コロコロと変わってしまう。

腰の影響を受けて、背中、肩、首、股関節にも痛みが出ていた。
3週間は十分な期間とはいえなかったが、幸いAさんは毎日のようにリハビリに通うことができた。
クセのついた関節は思い切って強めに矯正し、不安定な腰椎は慎重にひかえめに矯正する――それを繰り返した。

日が経つにつれて、少しずつクセがとれ、腰椎も安定してきた。

ただ、レースに間に合うかどうかは微妙なところだった。

レースの前日、体はほぼまっすぐになり、バランスはとれていた。

痛いところも少なくなっていた。

ただ、入念に施術してみても、右膝の痛みは完全にはとれなかった。

最後の最後に、あとはこれしかないというテーピングをさせていただいた。

それ以前にもテーピングを試していたが、これが有効というテーピングは見つかっていなかった。

最後のテーピングは、本番で効果を確認してもらえない。

「合わなかったら、レースの途中ではがしてくださいね」

「わかりました」

「けがをしているんだから、完走できたらもうけものくらいのつもりで」

「そうですね、完走をめざします」

「ちょっとけがをしているくらいが、力がぬけていい成績が出ることがありますよ」

「そうなんですか？」

「野球とか、ゴルフで、けがしてて8分くらいの力でやったほうが、意外とうまく打てたとかね」

「へー」

「成績は気にせず、楽しんでください」

「はい、楽しみます！」

結果は、冒頭のように「完走どころか自己ベストを5分も更新できた」だった。

テーピングも合っていたようで、最後まではがさずにすんだようだ。

けがをしていたのに、Aさんが自己ベストを更新できたのはなぜだろうか。

私に考えられるのは、次の三つのような理由だ。

一つ目は、けいれん対策。

過去のレースの後半で、Aさんは両脚にけいれんを起こしていた。

私が勧めたマグネシウム以外にも、Aさんはけいれんを防ぐ栄養分をとっていた。

それはAさんのけいれんを防ぐだけでなく、体調も良くしただろう。

縮みすぎた筋肉を伸ばすようにはったテーピングも、けいれんを起こりにくくしたはずだ。

適度に締め付けると、筋肉は疲れにくくなり、収縮スピードが上がる。

対策が功を奏して、けいれんは起こらず、今までより速く走ることができた。

二つ目は、膝の治療と、体のゆがみやバランスの調整。

Aさんは背骨が曲がり、骨盤がねじれていたため、右脚は外側、左脚は内側の筋肉が縮みやすくなっていた。

体がゆがんでいると、関節の可動域は狭くなり、もっている筋力も100%発揮できなくなる。

体のぶれが大きくなり、推進力にロスが生じてくる。

反対に、体のゆがみがとれて、バランスが良くなると、可動域や筋力が改善し、エネルギー効率が良くなり、スピードアップにつながる。

三つ目は、Aさんがレースを楽しんだこと。

私は、心理的なサジェッションをいくつかしている。

例えば、けがで完走できないことを想像していると、そのとおりになりやすい。

明るいイメージを持っていたほうが元気も出る。

けがをしているというハンデを「ちょっとけがをしているほうがいい成績が出ることもある」とリフレーミングしてみた。

また、気負いすぎて力んでしまうと、カミがかえってブレーキになってしまう。

ダイレクトに「力まないように」と言われても、人は力を抜きにくいものだ。

力まないように努力すれば、かえって変な力が入ってしまう。

「楽しんでください」と言われたほうが、リラックスしやすい。

野球やゴルフの例を挙げたのは、間接的なイメージをねらったメタファーだ。

成績を気にしない。気負わない。楽しむ。——そういう姿勢でのぞめたことで、Aさんは力まずに、のびのびと走ることができ、記録が伸びた。

「先生のおっしゃったように楽しんだら、いい走りができました」

「良かったですね。きっと行けると思っていましたよ」

「市長とか森脇健児とか追い越しながら写真を撮ったり、いろんなエイドをいっぱいもらったりしたんです」（エイド＝走りながらつまめるお菓子などのこと）

「ほんとにたのしそうですね」

「そういうのしてなかったら、もっと記録、良かったかなー」

心理学から学んだことが、大なり小なり、施術の効果を高めてくれている。

