

国際統合リハビリテーション協会（IAIR） 認定講座

対話的腰痛アプローチ

Interactive Low back Pain Technology

ILPT

ベーシックセミナー 【入門編】

講師 赤羽秀徳 （あかは ひでのり）

自己紹介

生物

高校2年 腰痛 牽引

大学3年 右足部 ガラスにて損傷

大学4年 右膝痛

社会1年 自転車事故

1994年 右半月板損傷

2000年 腰部激痛

2006年 下肢痺れ

2009年

2010年

2015年

心理

落ち込み

落ち込み

希望

社会

スピードスケート

アイスホッケー部

トライアスロン

建設会社退社 リハ学へ

東大病院、自転車ロードレース

ロードレース断念

東大退職、クリニックへ

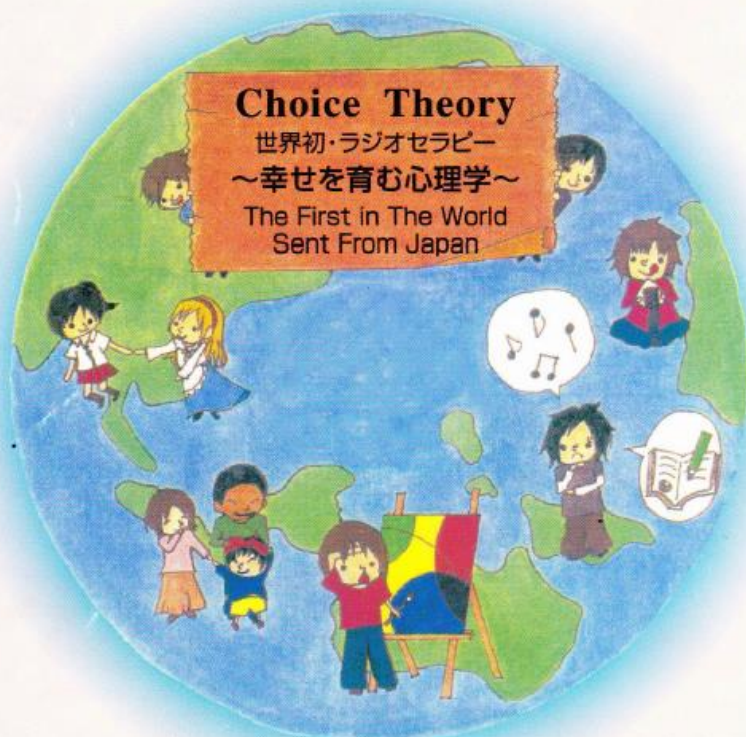
IAIRとの出逢い

(一社) 赤羽総合腰痛研究所 設立

ラジオ!

『幸せを育む素敵な人間関係』

選択理論心理学



宇都宮 民・愛媛選択理論研究会

グラッサー博士の起こした 奇跡！

「問題を抱えている人は皆、
身近で大切な人との人間関係
が悪い」ことに気づきました！

「大切な人との関係が良くと、
人の脳は、

良い気分 になり、

やる気、

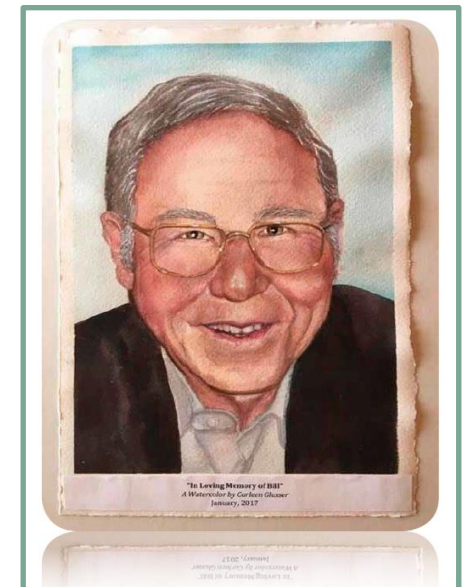
思いやりを持ちやすい」

ことにも気がつきました。

そこで博士は、「**脳の働き方**」と
「**人間関係を築く7つの習慣**」を
選択理論としてまとめ、

精神科病棟（1965年）や
刑務所、学校（1990年）で
教え、**劇的**な成果を上げました。

現在、世界**60**数か国に広がって
います。



CONTENTS

1. 腰痛**総論**と押さえるべき医学的知見
2. 腰痛治療に必要な**生物・心理・社会的**要因の基礎
3. **運動療法・認知行動療法**の効果的な組み合わせ方
4. 治療効果を3倍に高める**コミュニケーション**スキル
5. 腰痛の慢性化・**難治化**の要因
6. 運動療法・認知行動療法の基礎
7. **手術を回避**できた症例紹介

固定術を回避できた一例

40歳代 Dx：うつ状態を伴う慢性腰痛、身体表現性疼痛疑い

2005年5月 A病院にて ヘルニア摘出術

2007年6月 A病院にて 同部位 再手術



同 10月 長時間ドライブ後、腰痛再発

B病院に、2ヶ月半 外来通院

電気、マッサージ、腹筋強化 ⇒ 軽快せず



2008年4月 A病院に固定術目的で入院後、手術中止。

約3週間検査したが、心理・社会的要因も疑われ、手術適応の判断を求め、東大病院に紹介受診

伸展運動後の感想

- 「腰痛のある者にとって、うつ伏せで背筋を後ろに反らすこと自体が**禁忌**であると、他の**理学療法士**に聞いていたので、今までこのような姿勢をとったことはなかった」



腹臥位での伸展

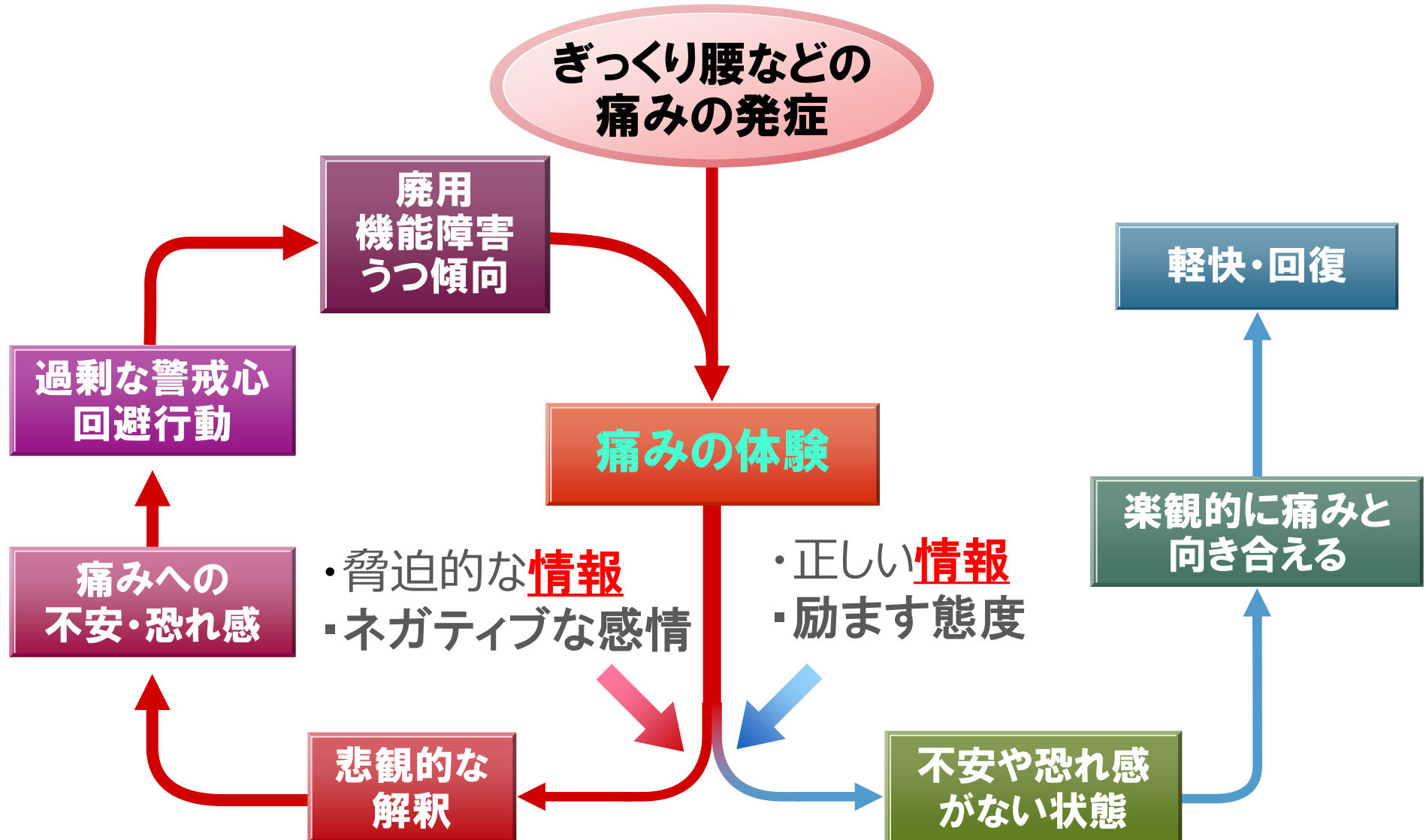
- 「身体を後方に反らす**恐怖感**があったが、**徐々に**慣れてきた」
- 「起き上がると、**不思議**と腰が軽くなった感覚を覚えた。」

1 週間後の感想

「今まで、腰痛が発生すると、つい**安静**にしがちであったが**エクササイズ**を行うことで、かえって痛みが減少することも**実感**した。

安静 = 良化 ではなく
動くこと、動かすこと = 良化 であると
考えが変わってきた 」

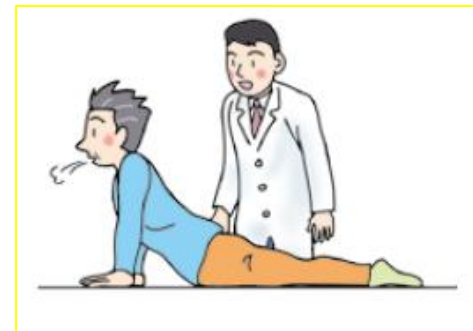
恐怖回避モデル



症例のまとめ

● 治療歴

2度の手術。2ヶ月半の外来。
3週間の入院検査 軽快せず
姿勢指導：伸展は禁忌



● 運動療法と教育・指導

正しい情報そして自己管理（能動的）



● 介入後

心理・社会的要因も疑われたが
メカニカルな評価・治療により

心身共に改善傾向。2ヵ月後復職

NHKテレビテキスト
「きょうの健康」
2009年11月号より

借金はその場で返済！「これだけ体操®」

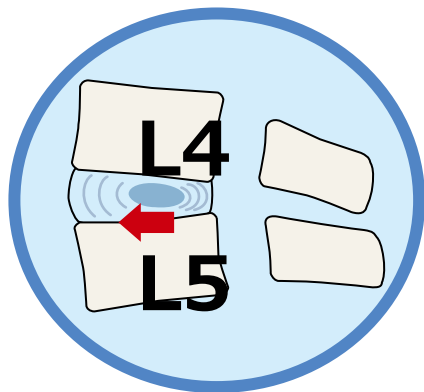
● どうやるの？

1～2回

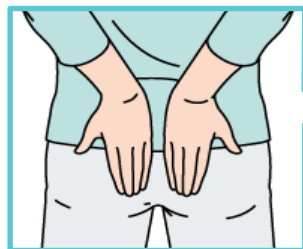
息を吐きながら、**3秒間**腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出す
イメージで腰の下のほう(骨盤のすぐ上)と
ももの付け根を同時にストレッチします。

腰痛借金の返済

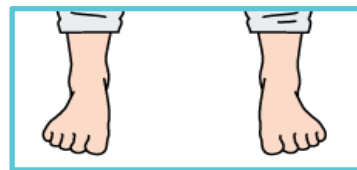


後ろにずれた髓核を、
腰を反らして元の
位置に戻す



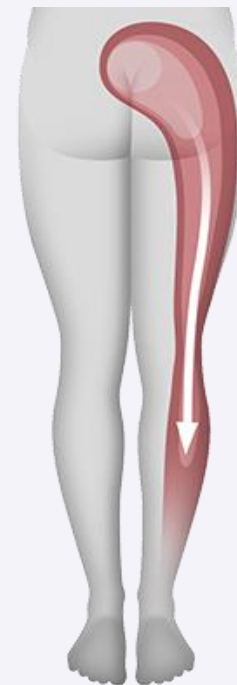
骨盤を
前へ入
れる
イメージ

手はお尻に当て、
1～2回押し込む



足は肩幅より少し広めに開く

このときは中止！



痛みがお尻から
太もも以下に響く
場合は中止し、
担当者
にご相談ください。

腰痛総論

保存的治療の最新の動向

治療者としての「こころ構え」

ーインフォームド デイシジョンー

「たら・れば」禁止。

今「から」。

コミュニケーション以前に必要な 「コーチングマインド」

1 コーチはクライアントを知らない

コーチがクライアントについて知っていることには限りがある。「**知っている**」という立場は、視点の移動を不可能にし、**好奇心**を抑圧し、「**傾聴**」とは反対の姿勢を生み出してしまう。

2 答えは、クライアントが持っている

問題の答えは、どこか外にあるのではなく、クライアントの**内側**にある。それを聞き出すために「**質問**」をし、「**傾聴**」しながら答えを見出していく。

3 コーチとクライアントは横に並んでいる

「見方が変われば世界が変わる」

私たちは世界をあるがままにみているのではなく、
私たちのあるがままに（条件づけされたままに）
世界を見ている。

物事を説明しようとする、それは結果的に 自分
自身、自分の知覚、自分のパラダイムを説明して
いるに過ぎない。

そして、自分の意見に相手が賛成しないとなれば、
すぐにその人が間違っていると思ってしまう。

四つの**自叙伝的**な反応と感情移入

私たちは、自分の過去の経験に基づいて、
「**自叙伝的**」に話を聞こうとする。つまり、多くの場合、次の四つのいずれかの方法で返答する

- ①評価する―― **賛成**もしくは**反対**する
- ②探る ―― **自分**の視点から質問をする
- ③助言する―― **自分**の経験に基づき、
助言やアドバイスを与える
- ④解釈する―― **自分**の動機や行動をもとに、相手の
動機や行動を捉え、解釈し、説明しようとする

友達とは長電話をするが、親に対しては一言で片づけてしまう。
子どもにとって家はまるで寝泊りするだけのホテルのようだ。
悩みを打ち明けたり、**考え**を話したりすることはない。

しかし、深く**誠実**に考えてみれば、それは**当然**である。

子どもたちは自分の**傷つきやすい**内側を見せるたびに、親の
自叙伝的な助言や「**だから言っただろう**」といった頭ごなしの
言葉で踏みにじられてきたのである。

（スティーブン・R・コビー著 「7つの習慣」より）

(中略)

しかし、そういう自分の**反応**を自覚し、**感情移入**の傾聴法を学
ぶと、コミュニケーションが**劇的に改善**される。

多くの人々にとって、この「**理解してから理解される**」ことは、「7
つの習慣」のうち、最も**有意義**かつ**即効性**のあるものである。

(スティーブン・R・コビー著 「7つの習慣」より)

「“言葉”と“情報”も大切なクスリ」

☆ **言葉**は、使い方によって**薬**にも、**毒**にもなる。

【**人生**の中で**使う**すべての**言葉**が その（ ）をつくる】

 だから

言葉を（ ）ましょう！

Message From Water

Dr. Masaru Emoto discovered that crystals formed in frozen **water** reveal **changes** when ...

「最も偉大な治療行為」

もっとも偉大な治療行為とは、なんら道具を用いなくて
言葉で人を癒すことである。

その治療家の持つ言葉の響き、音声の高さ、音声の強さ、話の間の取り方、そして話の内容、それらが複雑に患者の心に響き、肉体にまでも影響を与えるものである。

これらの治療家の口から発せられるものは、気力であり、相手を強く思う意識である。その人に接することによって心身の悩みが癒されるのであるから。

20歳、男性、建築現場での事故以来長期休職

苦悩

不安

恐怖

怒り





幸せは、
いつも（ ）が感じ気づくもの。

本日の4大項目

- 1 好奇心
 - 1) 恋愛中
 - 2) 結婚後
- 2 答えは、相手(クライアント)が持っている
 - 1) 原因
 - 2) ()
 - 3) 治癒力
- 3 間違い ⇒ ()
- 4 “言葉”と“情報”