

コラム vol.2

動作療法で痛みを軽くできる？

カウンセリングを受けられる患者様の多くが「治療時の痛みが辛くて…。でも、仕方ないですね。」とおっしゃいます。痛みは辛いもの。できることなら、痛い目にはあいたくないものです。でも、一方で痛みは、私たちの体を守る上で大切なサインでもあります。手に痛みを感じて咄嗟に引っ込めたので大きな怪我をせずに済んだり、「ここが痛い」とわかることで病気を早期に発見し治療をすることができます。

動作療法を行う上でも「痛み」は大切なサインです。動作療法では一定の動きをしてみて、どこかに突っ張り感や痛み（ほんの少し）が出ないかを確認めます。突っ張り感や痛みがある場所は、日頃から気づかないうちに緊張させていて、凝り固まっている場合が多く、からだの自由な動きを阻害しています。動作療法では心身一元（「動作療法と心身一元」をご覧ください。）と考えますので、そのような時にはころにも何らかの不自由さが出ているはずと考えます。動作療法ではこのような凝り固まった部分や知らず知らずのうちに力を入れてしまう自分のクセのようなものに気づいて修正していくことができるようになることを目指します。

このような方法が身につくと、痛みを自分でコントロールできるようになり、例えば、治療時の痛みを少しずつ軽くすることができるようになります。