

湿布や痛み止めを渡すことしかできない 看護師ではいたくない

山下 真鈴

Yamashita Marin



元看護師のセラピスト。
元UROOOM顧客。

病棟看護師12年目、股関節付近に痛みを感じる。それまでに自身で行っていた対処法（ホットヨガ、カイロプラクティック、ストレッチなど）だけでは改善できず。いつまでも続く痛み「この痛みも筋肉なのか？」と思いながらも、UROOOMにたどり着く。何をしても弛まなかったお尻の筋肉の力が抜けることを実感する。

筋肉の硬さには質的栄養失調や食生活が大きく影響していることや、日本の添加物や農薬の使用量が世界一であることなどを知り、いかに自分が無知だったかに気づいた。

筋肉をニュートラルな状態に近づけるために人間の本来の姿を追求するこの整体院に衝撃を受け、薬を多用するしかない日本の医療に対しての諦めが希望に変わる。自分の体を自分で治せる人を増やしたいと日々奮闘中！

「骨に異常はありません。辛ければ痛みをとりましょう。」

病院でよく医療職が患者さんに言う言葉です。

腰や膝など体の節々の痛みを訴える患者さんは多いです。骨に異常がなければ「痛み止め」を渡していました。痛みは体のサインであること、痛み止めは痛みを感じなくさせるだけで根本解決はしていないと知っていましたが、他の方法がないから仕方がないと思っていました。

しかし、それは間違っていました。

自分自身が痛みを抱えUROOOMに出会い、消えない痛みが出た理由と改善方法を知りました。関節が当たって痛いんじゃないか等考えていましたが、筋肉の痛みでした。そのくらい痛みは続き、座っていても痛み、消えなかったのです。かと思うと場所が変わってうまく表現できませんでした。痛みにはばかり目を向け、全てのやる気を無くしていました。

慢性痛のほとんどは筋肉による痛みです。ですが、レントゲンなどの画像に映らない筋肉の変化は蔑ろにされてしまうのです。

セラピストになりたくさんのお客様の生活習慣を聞き、筋肉を触りました。食事や運動を変えることで筋肉の質が変わることを自分の手で感じ、「手で触らなければわからない」と思いました。そして、体はちゃんと変化することを知りました。画像やデータで判断することは助けにはなりません。しかし、そればかりを頼りにし、部分的に診ることしかできない西洋医学だけでは限界があると感じています。

改善の鍵は「血流」です。筋肉チューニングによって硬くなった筋肉を柔らかくし、流れにくくなった血液を流れやすくします。長年かけて硬くなった筋肉も繰り返し施術することで柔らかくなります。あとはその血液の中に筋肉が緩むための栄養と酸素がいかに取り込まれているか。それは、自分自身にしかできません。

私は現在も施設等に看護師として勤務することがあります。痛みがある方は多く、内服薬、湿布、塗り薬といった様々な痛み止めを渡しています。「自分では痛い場所に手が届かない」「出されたものを食べるしかない」といった方たちにとって、できることがないわけではないですが、限られてしまいます。

消えない痛みを経験して、私の体は以前よりも楽になりました。

あなたは、自分自身で「食べたいもの」を選び、人に制限されることなくやりたいことをやれますか？

痛みは体のサインです。ご自分の体と向き合うチャンスです。

SNS/記事



Marin Yamashita@筋肉チューニングUROOOM
@YamashitaMarin



Woman Lab

生理（月経）の血は意識して出し切る！

2023.02.21 見てほしい記事に直接飛びます