

感覚の統合 フロー

人は適切な身体操作ができないと判断した時に、防御反応を起こします。
適切な操作ができない状態では、行動するほどに関節や筋肉にダメージを与える・自分に危害が加わるという危険が増大するからです。
その為に行動を抑制しようとし、その表現方法として痛み・不調を起こします。

ということは、身体の適切な操作が出来てしまえば、防御反応を起こさなくなります。これが綺麗な所作や基本動作です。日常生活動作もスポーツの基本フォームも「綺麗」である程故障は起こりません。それは、適切な身体操作が出来ているということです。

その動作ができる為に、まずは「適切な情報」を集める必要があります。

「自分の形」と、「自分の位置」という情報です。

それらの情報がより正確に脳で統合されると、より正確に身体操作が出来ます。

「自己の存在が確立し能力を引き出せる状態にあることで、危機への判断・行動が正確になる」これが、「脳」にとっての生存戦略です。

「自分の形、自分の位置」という感覚情報を、脳へ正確に送ることからリハビリしましょう。
人の身体には、関節の各部位に「座標」を持っています。

何も見えない所、例えば真っ暗な場所でも立つことが出来るのは、この「座標」のお陰です。
この座標によって、坂道でも凸凹道でも、垂直に立っていられる訳です。

その為、この座標に左右差があると顔が傾いてしまったり、右足と左足のバランスがズれてしまいます。

*それぞれ、検査しながら下記の通り進めていきます。

1、＜自己認知（内部座標）＞

①、前庭感覚

- ・前／後ろ／外
- ・垂直方向／加速

左右それぞれ、揃っていることを確認する。

②、体性感覚

- ・頭頸部中心座標
- ・身体中心座標

自分の中心座標を確立する

2、＜空間認知（外部座標）＞

①中心視と周辺視野の使い方

- 1) 中心視・・・錐体細胞優位（明所で優位）
周辺視・・・桿体細胞優位（暗所で優位）

→どちらかの視細胞のみ過剰に使うと、その反対は機能不全を起こします。つまり“使わなければ消失”という状態です。単一の使い方が目のストレスを引き起こします。

②輻輳と解散

③利き目、手、足 (strong or weak)

*頭頸部が不安定だと視覚も不安定になります。

例えば、首が傾いてしまう人（写真を撮る時に首の角度を直される人）は視覚情報も不安定になります。すると、正確に「見る」ためにより強く緊張するため、凝視するような使い方になります。

「目が疲れやすい」などの症状をお持ちの方は、そもそも頭頸部中心座標が確立していない為、視覚が不安定になっている可能性があります。

整骨院来恩Lion

0286121669