

院長「今日は患者さんで、現在、鉄道会社に勤めておられる丸泰佳さんに来ていただきました。丸さんは、患者さんでありながら、ご自身の身体と向き合うことで、今まで気付くことのできなかった変化を感じられるようになったんですね。今日はよろしくおねがいします」

よしこ「丸さんには、セルフケアもしっかりやっていただいているので、その辺りのお話しも伺いたいと思っています。よろしくおねがいします」



一なおし家 “かどちん”! ?

丸さん「なおし家さんには、いつもお世話になっております。この対談を私も楽しみにしていました。院長はもう、スーパー鍼灸師、ゴッドハンド”かどちん”という異名の先生で（笑）」

院長「ははは（笑）実は小学生の頃からかどちん、と呼ばれてたんですよ」

丸さん、よしこ「へ〜、そうなんですね」



◀小学1年のかどちん

一鉄道会社に入社して

院長「簡単に自己紹介をしていただけますか？」

丸さん「現在の会社へ2004年に入りました。入ってからは駅員を2年、車掌を3年、運行管理の仕事を7年勤め、現在は総務の仕事が4年目になります」

院長「今、私の住まいは伊豆高原ですが、丸さんは伊豆高原をよくご存知なんですよ。なにかゆかりがあるんですか」

丸さん「伊豆への旅行が好きで、伊豆高原はよく通る場所だったことから、親しみがあります」

よしこ「電車が好きで仕事にしたいとかありましたか。運転士とかは男性にとって夢の仕事ですよ」

院長「そうですね。鉄道会社に入られたきっかけは？普通に考えると、電車が好きなてっちゃんだったのかなっていうー（笑）」

丸さん「電車は好きですけど、そこまで好きでもなかったです（笑）最初は理工系を志していたのですが、理系は違うなって思って、旅行の専門学校に行ったんです。でも、旅行系はピンとこなくて、まあ色々考えて鉄道に進みました。なのであまり、鉄道会社ゴリゴリでもなかったですね」



よしこ「電車には、朝から夜中までみんながお世話になってますから、生活に欠かせないですよね。でも、結構ハードワークなイメージがあります」

丸さん「駅員の時は、ずっと座ったまま定期券などを売る動作を、1日10時間はやりましたから、目、肩、首、腰を酷使してましたね」

院長、よしこ「きついですねー」

丸さん「それから、乗務員をやりましたが、不規則でした。始発だと4時代に発車なので、起床が3時代だったり」

よしこ「わあ〜大変ですね、睡眠はとれましたか？」

丸さん「仮眠所があるんですけど、どうしても線路際なので、電車の音がうるさく、寝れなかったですね...」

一体内時計が狂うと...

院長「体内時計の話をしてみるとね、夜9時から夜中3時までが腎臓の時間なんですけど、腎臓っていうのは、その時間に寝てないと働かないんです。老廃物をろ過する装置が腎臓ですけど、そのろ過する時間に寝てないと、次の日に体が火照ったり、腰の志室（ししつ：腰痛のツボ）が凝って腰痛になったりするんですね」

丸さん「まさに俺ですよ！」



院長「腰がカチカチになって、それが積み重なるとそこが石のようになって痛みや重さが出ます。そこに鍼をしても感じないんですね」

丸さん「感じなかったですね〜」

院長「一つはそういう人間のリズムの問題ですね。とは言え、そういう仕事が無くなったなら社会が動かないですから、そういう仕事をする人も必要ですよ」

丸さん「うちの会社は泊まると手当がもらえますが、泊まりってお金はもらえても寿命を縮めてるようなところもありますね」

よしこ「深夜業はやっぱり身体に負担がかかりますね」

院長「それだけ、大変なお仕事なんですよ。皆さんに内臓の時間帯のことも知っていただいて、できる範囲で健康に役立てていただけたらと思います」



▲各内臓の時間帯

例えば、腎臓は夜の9時から夜中の3時まで働くが、この時間に眠っていないと働きが鈍る、など

-10代の頃から辛かったふくらはぎ

よしこ「初診で来られたのは、いつ頃ですか？」

院長「カルテを見ますと、今から6年前の2014年ですね」

丸さん「はい、ちょうど、運行管理の仕事をしている頃ですね。

症状としては、とにかくふくらはぎがだるい。むくむく。

ふくらはぎは10代の頃からずっとだるくて、何をやっても足のだるさや重さが取れなかったんです。それと当時、こうして足を伸ばして伸びをただけで足がつったんですよ」

よしこ「それはきついですね〜」



- 「ふくらはぎ」への鍼で 足から音符が出る！?

よしこ「鍼はここが初めてだったんですか？」

丸さん「はい。インターネットで『ふくらはぎ コリ治療』と検索してこのなおし家を知りました。マッサージはあちこち行きましたが、結果どこもダメで...。とにかくだるくて辛かったんですが、なおし家に来たら、もう最初の治療で足から音符が出ましたよ（笑）」

よしこ「え？音符ですか??（笑）」

丸さん「西荻窪駅のそば屋の横に階段があるじゃないですか。そこを、おー、軽いぞ!!って。思わず走っちゃいました！（笑）」



院長、よしこ「（大笑）」

よしこ「院長、最初はどんな鍼治療をしたんでしょうか？」

院長「それこそ、表層筋のマッサージでは取れなくて、深層筋には鍼をしても全く響きませんでしたね。いわゆる深い所が麻痺してる状態で、コリが骨に癒着してるんですね。鍼を骨に当てて癒着をとるっていう治療法（骨鍼）は、当時もうできていたんで、それを初回にやりました」

丸さん「多分初回はコリも硬くて、そんなに深い鍼はできなかったと思うんです。でも1回目の治療でいわゆるマッサージでは無理だったことをしてもらい、足から音符が出たんですね（笑）」

- なおし家オリジナル「骨鍼」（こっしん）

丸さん「私の身体は、表面の筋肉は柔らかいので、マッサージに行くと凝ってませんと言われるんですよ（笑）」

院長「表面は柔らかいんですね。でもちゃんと診ると深いところが硬いんです。

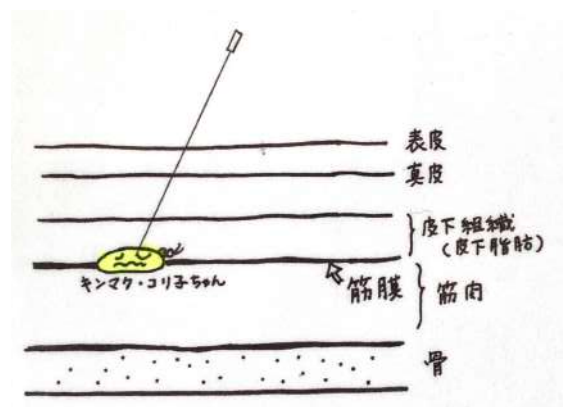
ふくらはぎも表面を触るとそうでもないんだけど、中の深層筋は硬くて鍼をしても感じないくらいに麻痺してカチカチ。筋肉の筋膜は腱となつて骨にくっつくんですけど、ふくらはぎも同じでヒラメ筋とか、もっと奥の筋肉は骨にくっついて、そこに癒着して硬くなるんですね」

よしこ「それを治すにはうちのオリジナルの骨鍼ですね」

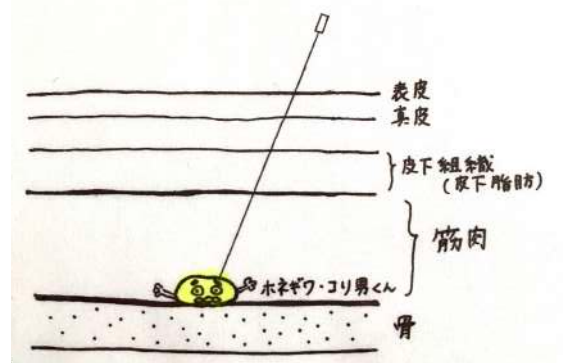
丸さん「だからコリ男くんですね！筋膜コリ子ちゃんと骨ぎわコリ男くんですよ（笑）」

院長「よく知ってますね〜。妻がつけた名前です（笑）」

筋膜コリ子ちゃん



骨ぎわコリ男くん





骨鍼っていうのは、骨に鍼を当てて、骨に癒着したコリをはがす鍼の方法のことー。

私が名づけました。

丸さん「骨鍼って、やられてる方もわかるんですよね、風合いが変わるんです、コンコンコンで。あ〜、骨ですねって」

院長「奥が凝ってる人の場合は骨鍼をやるんですね」

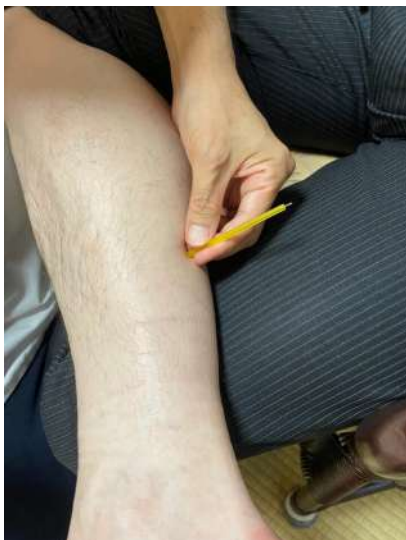
丸さん「3回くらい変化が起きるんですね。表面の浅いところで1回溶けて、で中に入って行って真ん中くらいで溶けて、最後、コンコンコンって骨膜に当たってるって感じー。

あ〜、（コリに）当たってるけど何も感じません、あー、溶け始めました、溶けましたっていうね」

院長「ええ、丸さんはいつも、ああ、つかみましたねって、そのあと、溶けました！って。非常によくわかってくださってる」

丸さん「受けていて、つかんだ瞬間が一番おもしろいですね、ああ〜、コリ男くん、いたな、こいつですかーみたいな（笑）」

院長「コリ男くんをつかんだら、一生懸命、溶かしていく段階ですね。響きが始まるまで麻痺してるのをとっていく」



◀丸さんの場合
6センチの鍼を
全部入れて
骨に当てる



コリ男くんは、結構、頑固ですね

院長「コリっていうのは、筋肉が層になっているんで、ひとつひとつやって（溶かして）いくんです。それをズバツと一気に刺すとダメなんですね」

丸さん「コリが治療時間内に浮いてきてくれるといいんですけど、治療が終わってから浮いてくると、あ〜、浮いてきやがったーってなる時があつて（笑）」

よしこ「すごい、それもわかってくださって」

丸さん「最近はないですけど、以前は治療後2、3日して浮いてきて、お願いしますってやってもらう時もありました」

院長「そうですね。コリが浮くって悪くなってるわけじゃなく、きちんと深層筋に当たってるから、浮いてくるんですね。良くなる過程で起こることです。でも受けてる患者さんにとっては、ちょっと違和感があったりしますね」

丸さん「でも、あれは悪くなった痛さとは違いまよね」

よしこ「人によっては、表面が凝るからかえって悪くなったように感じられる方もいて。でもきちんと説明すれば、みなさん理解してくださいますね。ほんと、相互理解ですね」

院長「なおし家の治療、深層筋鍼法（しんそうきんしんぼう）って、他ではやってない治療法なのでね」

丸さん「一度、マッサージだと思って行ったところが、鍼をるところだったんですけど、鍼が浅い！と思いました。他の所を受けてみて改めてなおし家の治療はすごいなと実感しましたよ」

-治療ポイントのオーダーが出せるように

院長「丸さんは、ここをやってくれっていうポイントがわかるんですね。最初に今日やる鍼のポイントを示して下さってそこを治療していくって感じですね。

よくダンサーとか自分の体をよく知ってる方はそういう治療の仕方ができるんですけど、一般の方でそこまで自分の体をわかってる方はそういないんですよ」

丸さん「ええ、6年前は、自分の体のどこが悪いか把握できなかったんですが、今はやっと、ここが悪いって自分でオーダーが出せるようになりました。ただ素人だから必ずしもそこがトリガーポイントではないんで、あくまでも参考程度です」

よしこ「でも、すごいですよね」

丸さん「でも先生がすごいのは、素人の話、患者の話ちゃんと聞いてくれるところです。ここをこうしてくれないですかっていうと、そうですねって、受け入れてくれる。

例えばここですね、手の平の親指の下の膨らむところー」

院長「ツボ名は魚際（ぎょさい）ですね。これは丸さんに教えてもらったパソコン病で使うポイントですね」



院長「これは丸さんの治療から発見したんです。手の甲の合谷には鍼をやるんですけど、普通魚際にはやらないんです。手の平は鍼すると痛いんですけど、悪くなると硬くなるんで、魚際に鍼しても痛くないんです」

丸さん「ええ、ただ、中途半端にやってコリが浮いてくるととかえってだるいので、やるなら徹底的にやったほうがいいですね。やるかやらないかの場所ですね」

院長「でもだいぶ、他の患者さんにも使ってますよ。鍼をやらなくても指先で魚際のコリをはがすだけでも効果があります」



-実践したなおし家のセルフケア

院長「結局、症状が出ている所に鍼をするだけではあまり効果がないので、その根本原因のところからやってあげるのが大事ですね。で原因の所もやるし、悪い所もやる。

患者様は患者様で原因を知って改善する生活をしていくといいですね、つまりセルフケアです。セルフケアをちゃんとやると症状がひどくならないんですね。

仕事でパソコンを使ったりして凝るわけですから、その分をふくらはぎのマッサージをしたりというご自身のセルフケアが必要になってくるんですね」

よしこ「なおし家では必ずセルフケアもお教えして、治療とセルフケアがセットなんですね。（時期がきたら）あくまでもこちらに頼らず自分で治すために。患者さんに対しては、毎週来てくれればいいや、でなくて、本当に良くなっていただきたい、という想いでやっています」

丸さん「そのセルフケアの講義代も含まれてますからね、決して高くないですよ。

私も、だんだん治療に来る周期が減ってますからね。毎週通院してたのが、2週間に1回になり、今はメンテナンスで月に1回くらいです」

よしこ「それって、治療者も嬉しいんですよ。毎週きつそうに来られて、セルフケアもやれてないところも心苦しいというか...」

丸さん「自分の体だから、責任を持たないとダメですよ」

よしこ「ああ、素晴らしいです。具体的にどんなセルフケアをされたか教えていただけますか」

丸さん「まず、最初に教わったのは、ふくらはぎの揉み方でした。次に、お腹（腸）の揉み方、その次は食事によく噛むこと、30回噛むということです。これは、今も実践しているので食べるの遅いですよ（笑）」

よしこ「そうなんですね（笑）セルフケアのコツみたいのがありますか？」

筋肉の隙間に手を突っ込んで、はがすようにやっていますね



▶ふくらはぎをもむ

丸さん「負担に感じることはやらないで、できることをやればいいと思います。ふくらはぎもあまり一生懸命やりすぎると手が凝ったりもしましたけど、やってみてちょうどいいあんばいがわかってくるんですよ。私にとっては、噛むのが一番簡単でしたかね」

院長「噛むことって、結構むずかしいんですよ。丸さんは、それをしっかり続けてくださるので、血液の質が良くなって血流も良くなるんですね。咀嚼は健康づくりに一番大事と言ってもいいですね」

丸さん「よく昔から、噛みなさい、っていうのは、ホントなんですね」

院長「かみ技（噛み技・神技）と言いますから」

丸さん、よしこ「おお～！なるほど」

院長「セルフケアは楽しくやるのがコツですね。やらねばならない、とそれが正しさになるとダメですね。私の経験からも（笑）」

一裏に妻の存在

丸さん「話は尽きないですが、でも先生、いいスタッフをお持ちになりましたよね」

院長「ええ。時には言いづらいこともよしこさんはズバツと言ってくれます」

よしこ「師匠である院長に対して、いつも申し訳ないと思いつつ、なおし家を良くしていくために院長とは真剣勝負で話し合います（笑）でも院長はいつもちゃんと聞いてくださるので有り難いです」



丸さん「そうやって、はっきり言ってくれる人って貴重ですよ」

院長「貴重です。あの～、うちの奥さんも叱ってくれます（苦笑）」

丸さん「はい～、奥さんそういう人の方がいいですよ」

よしこ「丸さんの奥さんもしっかりされてるんですか（笑）」

丸さん「超しっかりしてますよ」

よしこ「なんで奥さんの話になるとお水飲むんですか（大笑）」

丸さん「私の性格をよくわかってるんで、はいはい、次～っていうか。扱い方を心得ているというか（笑）」

院長「やっぱり裏側にはちゃんと女性がいますね」

丸さん「そうですね。やっぱり優秀な内助の功がないと。先生がここまで鍼灸師として全うできたのも、奥さまの支えがあつてのことだと思いますから。そこは言葉に出してちゃんと感謝の気持ちを表さないと」

よしこ「丸さん、わかってらっしゃる！」

丸さん「女性は、言ってくれないと満たされないんです。男は、俺いつも思ってるんだ、と言ったって、女性はちゃんとやってほしいんですよね。いつもありがとう、僕がここまでこれたのは君のおかげだよって。時には好きなものでも買ってあげて。

そうすることで鍼灸師としても一流、夫としても一流、人間としても一流ってことですよ」

よしこ「そうそう！（感激）」

院長「そうなりたいです（照笑）本当、色々失敗しながらもここまでこれたのは、妻のおかげだと思います」

丸さん「多分奥様が先生を信じてここまで来たから、先生は今、これだけのことをやれているんだと思います。ある意味先生の才能を最初に見抜いたのは、奥様かもしれないですね。先見の目があったというかー」

院長「ほんと、ありがたいです。」

（ゴックリお茶を飲む、笑）



▲伊豆で

一なおし家のおすすめポイントは

よしこ「最後になりましたが、なおし家をすすめるポイントを教えてくださいませんか。

患者さんを拝見していると、何十年も治療院を探してやっとここに来られ、人生が変わったという方もおられるんです。丸さんのように働き者で厳しい仕事をされている方に、是非なおし家を知っていただきたいと思うんです」

丸さん「そうですね。まず、患者を本気で治そうとしてくれる所、患者の話を聞いてくれる所ですね。人の話をちゃんと聞くって簡単なようでなかなか難しいんですよ。しかも長年やってきたプロとしてのノウハウと勘どころがあれば、素人が何かを言おうとしても、いやいやそれはね、と言わせてくれない。先生の良さは、患者の話を聴いてくれて聴いたことを実際にやってみようとするところ。先生自身も患者から何かを得ようとしているところがすごいですね」

丸さん「それとセルフケアの仕方を具体的に教えてくれるところ。これって意外とやってそうでやってないですよ」

院長「これは、スタッフたちが作ってくれたセルフケアのチラシです（チラシを渡す）」

丸さん「ほほ〜。これはいいです。素晴らしい！正直、セルフケアってそんなに儲けにはつながらない（笑）患者さんがセルフケアをするよりも、治療に来てくれた方がいいと普通は思いますが、でも面白いのは、自分でセルフケアをして治せても、また別の悪い所がわかってくるので、結局、また来ることになる（笑）」

院長「人間って、痛い所は一箇所しか感じられないようにつくられているんですね。なので、ひとつ良くなると別の悪いところを感じられるようになるんです」

丸さん「そうそう、それはよくわかります！」

院長「一箇所治療して良くなると、次に痛みを感じられるようになった別のところを治療していく、それを繰り返して全体が良くなると、体のメンテナンスに入るといった感じですね。月に一回、体の疲れをとるといったメンテナンスですね」

丸さん「はい、おかげさまで最近、やっとなおし家その域に達しました。本当に感謝しています。これからもメンテナンスでよろしくお願いします」

院長「こちらこそ、よろしくおねがいします」

よしこ「今日は、丸さんのお話や体験を色々お聞きできてとてもよかったです。貴重な時間をありがとうございました」



丸さん、楽しい対談をありがとうございました
（なおし家スタッフ一同）