

もくじ

まえがき

2

1章

『変わる』ということ

15

1-1 私の紹介

.....

16

1-2 理学療法士は運動の専門家

.....

19

1-3 『意識が利用する運動』が変わる

.....

21

自動的な運動パターン

.....

22

意識してしていることと、意識しないうでしていること

.....

23

『意識が利用する運動』

.....

25

意識は、ほんの少しの部分だけ

.....

26

2-1	ボイタ法	31
	反射性寝返り1相	34
	反射性寝返り2相	36
	反射性腹這い	38
2-2	運動について……「支える運動」「動かす運動」	41
2-3	脊柱が伝える	47
2-4	脊柱の運動	49
	脊柱の構造	49
	脊柱の運動の表記	51
	脊柱と頭のつなぎ目	54
	脊柱は全体として運動して動く	55
2-5	ボイタ法とこの本の『変わる』	58
	小ネタ	61
	ボイタ法で自分の姿勢を整える!?	61

- 3-1 ボイタ法は子どもを育む技術 66
- 親バカでいいですよ！ 67
- 本当にかわいそうなのは誰？ 68
- 子どもの成長を見ることが出来る 71
- 子どもにとってはもつとも合理的な運動 72
- 小ネタ 子どもは毎日変わっている 74
- 小ネタ 治る確率は20パーセント 75
- 3-2 成長の物差しを持つ 76
- 正常発達という物差し 77
- 子どもの発達 79
- 座れない子どもを座らせる 82
- 大切な4カ月半の肘支持 83
- 小ネタ 発達障害の肘支持 90

4-1	大人の方のボイタ法	114
	筋肉の動きが正しくないために痛みが起ころ	114
	関節や姿勢の状態を説明する	115
	ボイタ法で筋肉の動きを整える	116
	しばらくすると元に戻る	117
	ボイタ法後の痛み	119
	『変わる』には時間がかかる	120
	不具合をなくすことが目的	121
4-2	症状・疾患別のボイタ法	122
	腰痛と坐骨神経痛	122
	膝関節痛	124
	〇脚	128
	肩こり、頸部痛、頸部痛からの頭痛	129

	リユウマチ	130
	パーキンソン病	131
	神経筋疾患	132
	背中の歪み	134
4-3	意識について	139
	小ネタ	138
	寝違え、ぎっくり腰は地震のようなもの	136
	大人の脳性麻痺の方は特別ではない	138
	小ネタ	141
	出産後の身体の調整	141
	小ネタ	143
	骨盤の引き締め	143
4-4	リハビリテーション	144
	寝たきりの方のリハビリ	144
	脳卒中後遺症のリハビリ	145
	人工膝関節の手術のリハビリ	147
	腰痛教室	148
	小ネタ	152
	女性の座り方	152

5章

「いつも変わっている いつまでも変わっていきける」

157

小ネタ

自分の背中を見る

154

5-1 意識に捉われる

.....

158

自分のからだを感じられない

.....

159

まずは、お母さんが信じること

.....

160

意識されない// 変わらない

.....

161

5-2 変わることを繰り返すことで、意識が変わることを信じられるようになる

.....

164

繰り返すこと

.....

164

意識以外の脳の働き

.....

165

5-3 「変わる」とは「一生懸命に生きる」と

.....

167

小ネタ

死の準備教育とユーモア

.....

169

あとがき

172

小ネタ

治療の終わり

.....

171