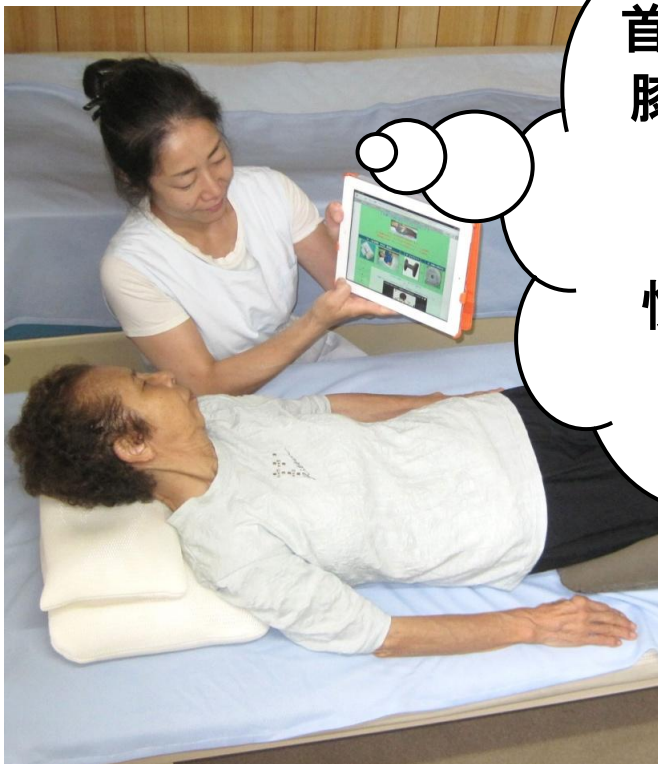


就寝サポート技能開発協会 公認 (T.S.S)

『トータル就寝サポート技能士』 資格取得&サポート 完全マニュアル



首周りだけでなく、
膝と腰のサポート
も大事ですよ。

快眠体操を慣行
してね。

目指したのは、“正しくトータルな視点”で
快眠環境をプロデュースする
本物の眠りのプロフェッショナル育成

目次

- はじめに……2
- 本書の特徴と活用法……4
- 第1章: トータル就寝サポート技能士とは
 - その①: トータル就寝サポート技能士の “認定”は ……5
 - その②: トータル就寝サポート技能士の “スキル”は ……5
 - その③: トータル就寝サポート技能士サポート手順 ……6
- 第2章: トータル就寝サポート技能士為のステップアップ基礎講座
 - STEP①: サポート課題の評価法を習得する**
 - その①: ユーザー記載用チェックシート ……8
 - その②: 技能士記載用チェックシート ……9
 - その③: 各部位のチェック方法 ……10
 - STEP②: オリジナルの3大サポートプログラムを理解する**
 - その①: T.H.S(トータル.ヘルス.サポート)プログラムを理解しましょう …17
 - その②: お年寄りのトータルサポートプログラムを理解しましょう ……32
- 第3章: T.H.S(トータル.ヘルス.サポート)プログラム活用術
 - その①: T.H.Sプログラムとは!? 特長と目的 ……33
 - その②: T.H.Sプログラムの活用手順 ……34
 - その③: T.H.Sプログラムメニューのトップページへ ……34
- 終わりに: 池田代表が就寝サポート研究に打ち込んだきっかけ…35



監修者 就寝サポート技能開発協会代表 池田俊幸より

はじめに

◆『トータル就寝サポート技能士』制度発足の経緯と意義◆

枕など、快適な就寝環境を求める人は国内だけでも、数千万人、また、介護や医療の現場では、お年寄りの就寝サポートに四苦八苦するスタッフが大勢います。

私が快眠サポートに関心を持ったのは、今から約30年まえ、柔道整復師の研修生として整形外科で従事して間もないころ、頸椎症(頸椎が変形して腕への神経を圧迫)の患者さんが、枕の不具合で症状が悪化して、一睡も出来ない症例に遭遇したのが切掛けでありました。

今でこそ、枕外来の開設など医療業界でも就寝サポートに注力するようになってきましたが、当時はその分野の研究は全くの手つかずと言ってもいい程遅れていました。

そして、枕の研究を続ける内に、転機となるある気づきがありました。背中の丸い高齢者の多くは、膝が曲がっていて、寝ていると背中が痛いだけでなく、膝の置き場が無いと感じるのだ。つまり、お年寄りの就寝サポートには、首肩周りのケアだけでなく、全身をトータルにサポートする広い視野が必要だったのです。

そして、もうひとつ、お年寄りの健康寿命延ばす為に不可欠な要素として、体操の習慣がありますが、身体に様々な課題を持つお年寄りに正しい運動を指導することは、決して容易なことではないことも痛感しました。

そこで、私は考えました。もし、トータルな視点で様々な課題を抱えるお年寄りなどの就寝環境を快適にメイキング出来て、尚かつ、個々に適した体操を指導出来るエキスパートを育成出来たならば、医療介護システムに大きなイノベーションが起こるはずである。そのためには、ガイドラインとなる所謂、“就寝サポート学”のような、1つの形態化されたシステムを構築する必要があると…

そして、約四半世紀の試行錯誤の末に辿りついた成果が、本資格制度であります。本資格を取得してビジネス展開する皆さまは、この長年に渡る、大きな課題を解消する担い手であり、皆様の仕事の積み重ねが国民の健康重要増進、そして、福祉負担を軽減して日本の財政を健全化、日本を根本から元気にすることに他ならないのであります。

本資格の取得が、貴殿にとって生きがいのある豊かな人生への、ターニングポイント成りましことを心中より願っております。

本書の特長と活用法

【その①】 支援サイトと連動

本書は、益々普及が確実視される電子書籍の利点を活かし、ネット上の公式サイトや動画と連動させた最先端のシステムに対応、文字や写真だけでは伝えられない臨場感を動画で実体験出来る等、奥行きが深い構成になっております。



凄い！
本から動画
が見れるぞ！



- いつでも公式サイトなどから最新の情報を入手
- DVDが見られない場所でもレッスン可

⇒ [公式サイトにアクセスして見る](#)

⇒ [レッスン動画を見る](#)

※本書から直接アクセス出来るもの以外にも、傷病名等を語句検索することで、ネット上から最新の情報を取得して勉強することも可能です。

【その②】 進化する本、無料で改訂版が取得できます。

本書は、より充実した最新のメソッドを伝えるべく、適宜改訂されます。そして、改訂版は、ライセンスを取得して、協会の規約を順守してビジネス活動を継続している者に、貼付ファイルで無料送信されます。

【その③】 テキストを活用して健康アドバイスが、正確に行えます

生徒からの健康面の質問などに対し、本書を活用して、代表が30年のキャリアで構築した“池田式T.S(トータル.サポート)プログラムに、アクセスして、医学的根拠に立った正しいサポート情報や、技法を提供することが出来ます。



凄い！！
専門家レベルの
アドバイスが
できるわ

第1章：トータル就寝サポート技能士とは！？

《その①》 資格を取得するには、認定は！？

⇒ [公式サイトでみる](#)

『トータル寝就サポート技能士』とは、“就寝サポート技能開発協会”が、定める資格取得カリキュラムを習得し、当協会によって、その能力を認められた者であり、池田俊幸協会代表が、施療現場で就寝サポート研究30余年、数万人のサポート経験に基づいて構築した、トータル就寝サポート(T.S.S)プログラムのメカニズムを理解した上で、それらのプログラム(アイテム)を活用して、健康サポートビジネスを行うライセンスを許諾された資格者である。



《その②》 習得スキルを理解しましょう

⇒ [公式サイトでみる](#)

『トータル寝就サポート技能士』は、枕など、局所的な寝具サポートを行うだけでなく、個々の快眠課題を全身状態から正確に判断してサポートするスキルを身に付けた者です。

そして、更には、快眠サポートだけに止まらず、個々の課題に適した運動(体操)指導を行うこともできる、総合的なスキルを有するエキスパートである。

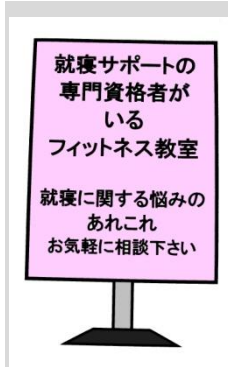


《その①》 サポートの手順を理解しましょう

⇒ [公式サイトで確認する](#)

手順①: 集客と告知

看板 パンプ ネット等で、資格者をアピール



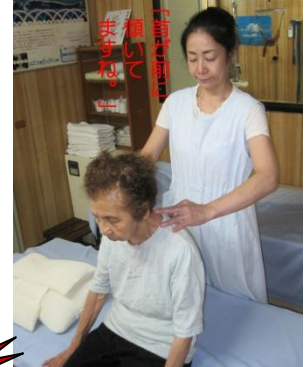
手順②: 聞き取り

就寝についての悩みを詳しく聞き取ります



手順③: 全身状態チェック

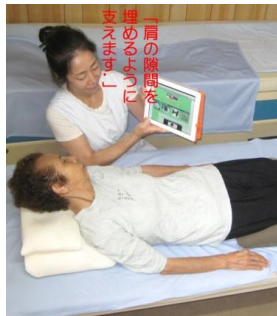
首、背中、腰、膝などマニュアルに従って全身チェック



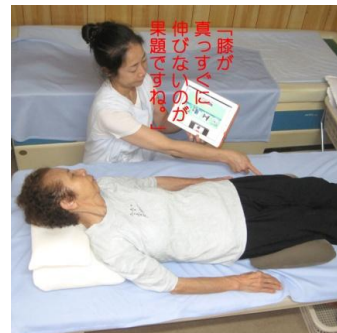
手順④: 寝具サポート(T.H.Sプログラムのページにアクセス)

⇒ [サポートメニューを見る](#)

T.H.Sプログラムの公式サイトにアクセス、メニューを参考に個々に適した、協会が開発したアイテムを調整して、提供します。 使用法のポイントや高さ調節などについても詳しく説明しましょう。



● 肩周りの説明



● 膝枕の当て方

手順④: 体操の指導(T.H.Sプログラムを活用)

模範で示す、各種タブレットを使って動画をみせるなどして、分かり易く説明しましょう。



● 模範指導



● 参考動画の配信

第2章：技能士の為のステップアップ基礎講座

《STEP①》 サポート課題の評価法を習得する



【 サポート課題の評価の手順 】

手順① 本人記載表に書き込んでもらう（印刷して常備しましょう）

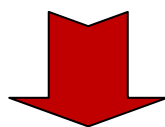
※ 印刷を行う場合は、“現在のページボタンに、チェックを入れる。”

↓
手順② “立たせて”、姿勢とバランス感覚を調べる

↓
手順③ “座らせて”、股割、股関節、膝の柔軟性を調べる

↓
手順④ “横にさせて” 就寝体勢になった時の身体の様子を調べる。

【 就寝サポート全身状態評価マニュアル 】



就寝サポートの課題評価 本人記載表

〒 住所 電話 ()

Eメール 身長 () cm 体重 () kg

お名前 男 女 生年月日 年 月 日 (才)

Q : 快眠についてのお悩みは何ですか？ (なるだけ、全身についてご記入ください)

Q : 快眠に影響のある傷病はありますか？ (既往歴や、加療中の傷病名を記入下さい)

Q : 熟睡する為に活用しているお薬等がありますか？

毎晩睡眠導入剤を服用 たまに服用 毎晩お酒を沢山飲む たまに少し飲む

Q : 寝姿勢の癖はありますか？

普通 主に仰向け 主に横向き、 右下 左下 うつ伏せ

Q : 当てはまる項目にチェックを入れて下さい。

●枕の好み 普通 高い 低い しない ●熟睡度 熟睡派 目が覚める

●首の神経症状 腕にだるさやしびれ感がある 見上げると腕や背中にシビレが出現

●首の神経痛 常時腕や手指背中が痺れる 就寝中に首の痛み、腕の痺れを覚える

●肩の就寝痛 肩が痛くて目が覚める。 肩の置き場がないと感じる

●腰の就寝痛 寝腰が痛くて仰向け寝が辛い 横向きになっても腰が痛む

●腰の神経痛 坐骨神経痛で目が覚める 坐骨神経痛であしの置き場が無い

●膝の就寝痛 膝の痛みで目が覚める 膝の置き場が無く仰向け寝が困難

●膝の就寝痛 横寝で膝同士が当たって痛い 起床時に膝痛で足が付けない

●下肢の悩み 脚がつる 脚が冷える 脚がむくむ 脚がむずむずする

就寝サポートの課題評価 技能士記載表 氏名 _____

① 左右の高さと、脚の形

【立位】

耳たぶ 右下り 左下り 肩と肩甲骨 右下り 左下り

お尻 右下り 左下り 脚の形 ややO脚 強度O脚 ややX脚 強度X脚

② 前後の歪み

顎 やや前 強度.前

背中 やや猫背 強度.猫背

お尻 やや下 強度.下

膝曲がり やや屈曲 強度.屈曲

③ 関節バランス年齢

10秒間ふらつかない ふらつぐが、10秒可 10秒は不可 直ぐに倒れそう

① 股割

【座位】

腹がピタッとくっつく 胸がピタッと付く 額がピタッとくっつく 肘がピタッと付く

指先がやっと付く 指先が付かない 膝を伸ばして座れない

② 股関節

両膝ピタッ頭が床 両膝ピタッ前傾浅い 右が少し浮く 左が少し浮く

両膝少し左右差無し、 右 左が高い 両膝高く浮く 右 左股関節が極度に硬い

③ 座位での膝曲がり度

両膝ともピタッ、指が入らない 両膝に指が入る 右膝だけ入る 左膝だけ入る

両膝に手の甲 右だけ 左だけ 両膝に握り拳 右膝だけ 左膝だけ

① 首の反りかえり

【仰向け】

首の隙間が小さく、枕が無くても眠れる 隙間は小さいが、長い時間は落ち着かない

首が反るが枕が無くても眠れる 首が反ってアゴが上がり、短時間で首が痛くなる

首が反ってアゴが上がり、腕や背中に痛みが走る

② 肩関節の浮き上がり

肩が浮かず違和感はない 肩は浮くが違和感はない 肩が浮き落ち着かない

肩が浮き上がって、痛みを覚える 肩が浮き上がって痛く、置き場が無いと感じる

③ 腰回りの不具合

腰反りは無く、違和感もない 腰反るが、違和感はない 腰反りは無いが、違和感有り

腰が反り痛み有り 腰の痛みで横向きになる 体勢に関係なく腰痛の為、就寝困難

④ 膝曲がりと外(ガニ股)捻じれ

正常 右だけ屈曲外捻じれ 左だけ屈曲外捻じれ 両膝が屈曲外捻じれ

両膝屈曲外捻じれで、仰向き寝が出来ない 横でも膝が痛く、身体の置き場が無い

④ 骨盤の回旋捻じれ

差が無い やや右に倒れる

やや左に倒れる

右に倒れる

左に倒れる

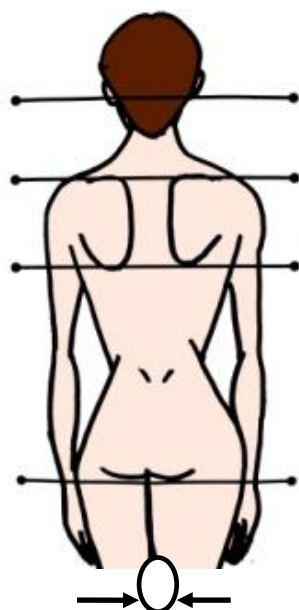
【トータル終始サポート 課題評価マニュアル】

⇒ 動画で詳しく見る（作成中）

◆ 手順①：立位（立位での姿勢とバランスを評価） ◆

チェックポイント1：立位での左右の対称性と、O脚X脚

評価法： 踵を付けて、背筋をピンと伸ばした状態で立たせ、後ろから、身体の左右への傾きや脚の開きを診る



耳たぶ

平行 右下 右下

肩と肩甲骨

平行 右下 右下

お尻

平行 右下 右下

脚の形

強度O脚 ややO脚

強度X脚 ややX脚

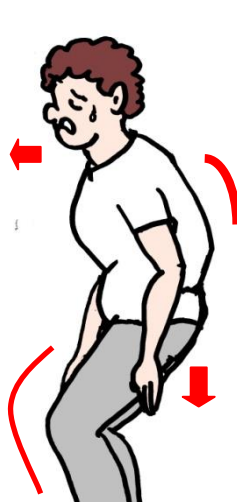
明らかになる課題:

- 背骨の横への歪み
- 脚の長さが非対称
- 左右の筋力のアンバランス
- 日常生活の悪(歪み)習慣
- 脚のO脚変形

※ O脚度の目安は、膝の隙間が、指を横に3本が以上入る

チェックポイント2：立位での前後の歪み

評価法：“足を肩幅に開いて脱力させ”、横から身体の前後の歪みを診る



顎

正常 やや前 強度.前

背中

正常 やや猫背 強度.猫背

お尻

正常 やや下 強度.下

膝曲がり

正常 やや屈曲 強度.屈曲

明らかになる課題:

- 仰向け寝の困難性
- 体型の老化度
- 膝の障害
- 背骨の円背変形
- 転倒、寝たきりリスク

チェックポイント 3: 関節バランス年齢. 片足立ちのバランスをみる



評価法：“膝を抱えた片足立ちで10秒保持” 安定度を調べる

評 価:

- 10秒間ふらつかない
- ふらつくが10秒間できる
- 10秒間維持できない
- 直ぐに倒れそうになる

明らかになる課題

- 腸腰筋、下腿筋などの筋力
- 足腰と関節の柔軟性
- 脳、目、耳などの平衡機能
- 転倒寝たきりのリスク

◆ 手順②： 座位（股割と、膝の老化度を診る） ◆

チェックポイント 1： 股割



※ 手は床についてもOK

評価法：

- ① あしを横に限界まで開く
↓
- ② 膝を真つすぐに伸ばす
↓
- ③ 膝のお皿を真上に向ける
↓
- ④ 背筋を伸ばしゆっくり前傾

明らかになる課題：

- 足首、膝、股関節の柔軟性
- 姿勢悪化のリスク
- 腰痛肩こり等の出現リスク
- 日常生活制限のリスク

評価

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 腹がピタッとくっつく | <input type="checkbox"/> 胸がピタッと付く |
| <input type="checkbox"/> 額がピタッとくっつく | <input type="checkbox"/> 肘がピタッと付く <input type="checkbox"/> 指先がやっと付く |
| <input type="checkbox"/> 指先が付かない | <input type="checkbox"/> 膝を伸ばして座れない |

チェックポイント 2： 股関節開脚



評価法：

- ① 爪先を揃えて引き寄せる
↓
- ② 股関節を左右に開く
↓
- ③ 背筋を伸ばす
↓
- ④ ゆっくり前傾

明らかになる課題：

- 股関節の横への柔軟性
- 内転筋の柔軟性
- 腰痛肩こり等の出現リスク
- 介護困難体化のリスク

評価

- 左右の膝が床にピタッと付いて、頭が床につくまで前傾出来る
- 左右の膝が床にピタッと付くが、前傾が浅い
- 右膝だけが少し浮く 左膝だけが少し浮く
- 両膝が少し浮くが左右差は無い
- 両膝が少し浮いて、右が高く浮く 両膝が高く浮く
- 右股関節が極度に硬い
- 左股関節が極度に硬い

チェックポイント 3: 座位での膝曲がり度

評価法: 膝を伸ばして座り、膝裏に手を差し入れる。



評 価:

- 両膝ともピタッと真直ぐ.指が入らない
- 両膝に指が入る 右膝だけ入る 左膝だけ入る
- 両膝に手の甲が入る 右膝だけ入る 左膝だけ
- 両膝に握り拳が入る 右膝だけ入る 左膝だけ

明らかになる課題:

- 膝の老化の度合い お猿さん(年寄り)体型の進行程度
- 就寝サポートの必要性 転倒、寝たり切りリスクの程度

チェックポイント 4: 正座 聞き取りでもOK



評 価:

- 長時間楽に出来る
- 10分位なら出来る
- 数十秒なら出来る
- 数秒なら出来る
- 全く出来ない

明らかになる課題:

- 膝関節の障害
- 大腿四頭筋の柔軟性
- 将来の体型老化のリスク
- 転倒のリスク
- 寝たきり要介護のリスク

◆ 手順③： 仰向け（寝た状態での全身状態を診る） ◆

チェックポイント 1： 首の反りかえり

評価法： 枕をしないで仰向けに寝て、首の反りかえりや、苦痛の度合いを診る

評 価：



- 首の隙間が小さく、枕が無くても眠れる
- 隙間は小さいが、長い時間は落ち着かない
- 首が反ってアゴが上がるが、枕が無くても眠れる
- 首が反ってアゴが上がり、短時間で首が痛くなる
- 首が反ってアゴが上がり、腕や背中に痛みが走る

明らかになる課題：

- 枕の高さ加減
- 円背の度合い
- 頸椎の柔軟性
- 首の神経の圧迫度合い

チェックポイント 2： 肩関節の浮き上がり

評価法： 仰向けに寝た時の肩の浮き上がり度合いや、肩の違和感を評価



評 価：

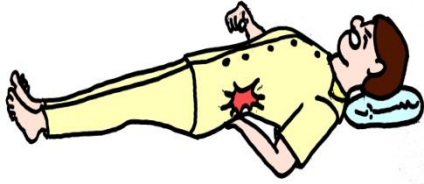
- 肩は浮き上がらず、就寝中の違和感はない
- 肩は浮き上がるが、就寝中の違和感はない
- 肩が浮き上がって落ち着かない
- 肩が浮き上がって、痛みを覚える
- 肩が浮き上がって痛く、置き場が無いと感じる

明らかになる課題：

- 肩のサポートの必要性
- 円背の度合い
- 肩の柔軟性
- 五十肩などの傷病

チェックポイント 3: 腰回りの不具合

評価法: 仰向けに寝て、腰の反りかえりや、違和感を評価



その他

- 坐骨神経痛で困難
- 床ずれがある

評価:

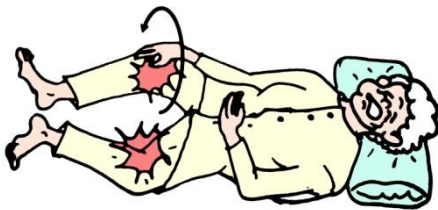
- 腰の反りかえりは無く、就寝中の違和感を感じない
- 腰が反りかえるが、就寝中の違和感はない
- 腰反りは無いが、就寝中に違和感や痛みを覚える
- 腰が反りかえり、就寝中に違和感や痛みを覚える
- 腰の痛みで仰向けに寝れずに、横向きになる
- 体勢に関係なく腰が痛んで、就寝困難である

明らかになる課題:

- 腰の就寝サポートの必要性
- 寝腰痛の度合い
- 寝腰痛のタイプ
- 背骨の柔軟性
- 重篤な病気の可能性

チェックポイント 4: 膝の外旋捻じれ

評価法: 仰向けに寝て脱力した時の、膝の曲がりや、外側への捻じれを評価



その他

- 横向き寝で膝の内側が擦れて痛い
- 起床時に膝が痛くて足が付けられない

評価:

- 膝の曲がりや捻じれは無く、不安定感を感じない
- 右膝だけ、曲がって外に捻じれるが不安定感はない
- 右膝だけ、曲がって外に捻じれ不安定感を覚える
- 左膝だけ、曲がって外に捻じれるが不安定感はない
- 左膝だけ、曲がって外に捻じれ不安定感を覚える
- 両膝が、曲がって外に捻じれるが不安定感はない
- 両膝が、曲がって外に捻じれ不安定感を覚える
- 両膝が、曲がって外に捻じれ痛みで足の置き場が無く、横を向いてしまう
- 横を向いても膝が痛く、身体の置き場が無い

明らかになる課題:

- 膝の就寝サポートの必要性
- 膝の老化の度合い
- 体型の老化の度合い
- 転倒寝たきりのリスク

チェックポイント 5: 骨盤の回旋捻じれ



評価



評価法その① 仰向け脱力法

- ① 仰向けに寝る
- ↓
- ② 足を3~4回左右に揺する
- ↓
- ③ 全身の力を抜いてしっかり脱力
- ↓
- ④ 爪先の倒れる方向を見る

- 差が無い
 やや右に倒れる
 やや左に倒れる
 右に倒れる
 左に倒れる

骨盤捻じれ評価の補足



評価法その② 横座り比較法

- ① 左右で横座りをして楽な方を比較
- ↓
- ② 楽な時の膝の向く方向を見る

明らかになる課題:

- 左右の関節の柔軟性が非対称
- 左右の骨格の発達が非対称
- 左右の筋肉の発達が非対称
- 日常生活の悪(歪み)習慣

評価

- 差が無い
 右がやや楽
 左がやや楽
 右がハッキリと楽
 左がハッキリと楽

判定

仰向けの脱力法で爪先が倒れる側、横座り比較で膝が向く側に、体幹に対し骨盤から下が捻じれていると判定する。したがって、両判定法の爪先と膝の方向は一致する。

補足: 稀に、一致しないケースがあるが、これは、膝の進展制限や股関節に変形等の障害がある場合である。本ケースでは横座り比較法を優先する。

プログラム 1: T.N.Sプログラム

トータル.ネック.サポートプログラム

首周りのトラブル原因全般を根本から改善する.完全プログラム

首と肩に優しい. 4つの習慣術

枕とエクササイズの研究 30年
たどり着いた答え

- ① 首に優しい枕
- ② “枕”で.自力整体
- ③ チューブでリセット

&

姿勢筋のトレーニング

本プログラムは、①就寝サポート ②疲労物質の蓄積解消 ③姿勢改善の習慣をセットにした新発想のメソッド、長年の研究成果に基づいたものです

主なサポート対象者は、30代～80才までの背骨に重篤な障害や過度の骨ソシヨウ症の無いユーザーです。

自信を持ってお勧めしますが、もちろん有効性には個人差があります

首のトラブルを招き.悪化させる原因は？

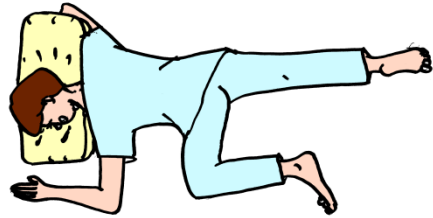
日常生活における首への負担因子を理解しましょう

負担因子①

不適切な就寝環境(習慣)



枕による首への突き上げ負荷



うつ伏せ寝による捻転負荷

負担因子②

悪姿勢の習慣で、ストレートネックや猫背体型



丸まった体勢でのゲームや携帯など



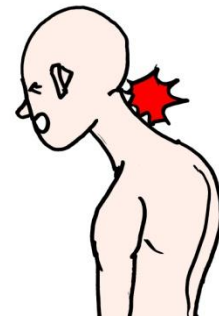
気づかない内に猫背になって顔が前に

負担因子③

長時間のデスクワーク等による疲労物質の蓄積 と 運動不足に伴う、頭を支える首周りの筋肉の弱体化



乳酸が蓄積して筋肉が硬化、神経を圧迫



筋肉が弱って、頭の重みが辛くなる

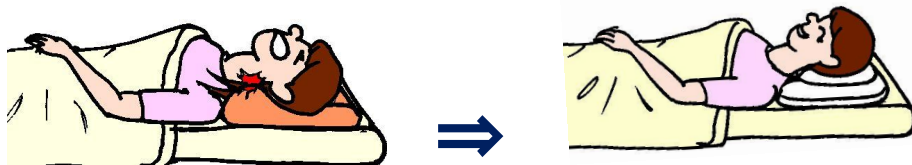
T.N.S プログラムの基本概念とは?

3つの改善習慣を理解しましょう

習慣①

首に負担を掛けない就寝(枕)環境を作る習慣

首に優しい構造の枕で、就寝中のデリケートな首への負担を軽減



習慣②

枕で骨格調整を行う.数十秒～3分の日常の習慣

独特の形状枕の特長を活かした枕ストレッチの習慣で毎日の歪み負荷を解消



習慣③

チューブ(ふく輪)で行う.リセットと筋トレの習慣

デスクワーク合間などに数十秒チューブストレッチで疲労物質を分解除去 週に1～2回 チューブで骨盤フィットネス(20分)で、頭を支える筋肉を強化



⇒ [動画で詳しく見る](#)

STEP①: 首のトラブルを理解する

トラブルその① ストレートネック

ストレートネックとは、頚椎の前湾(ぜんわん)カーブが失われ、真っ直ぐになった状態
原因は、家事やデスクワークなどでうつむきの体勢を長時間とり続けることなどです

ストレートネックになると、頚椎の緩衝作用(クッション性)が失われ、肩こりや偏頭痛、更には、
心身症(うつ病)になるなど心身に大きな障害をもたらすリスクが高まります。

また、腕の痺れや腕や肩に痛みが走る放散痛(ほうさんつう)を伴う変形性頚椎症や、
頸部ヘルニアになる可能性も格段に高くなります。



● 正常なカーブ



● ストレートネック

◆ 原因は



● 過度のデスクワークなど

◆ 悪化すると



● 心身に大きなダメージを来す

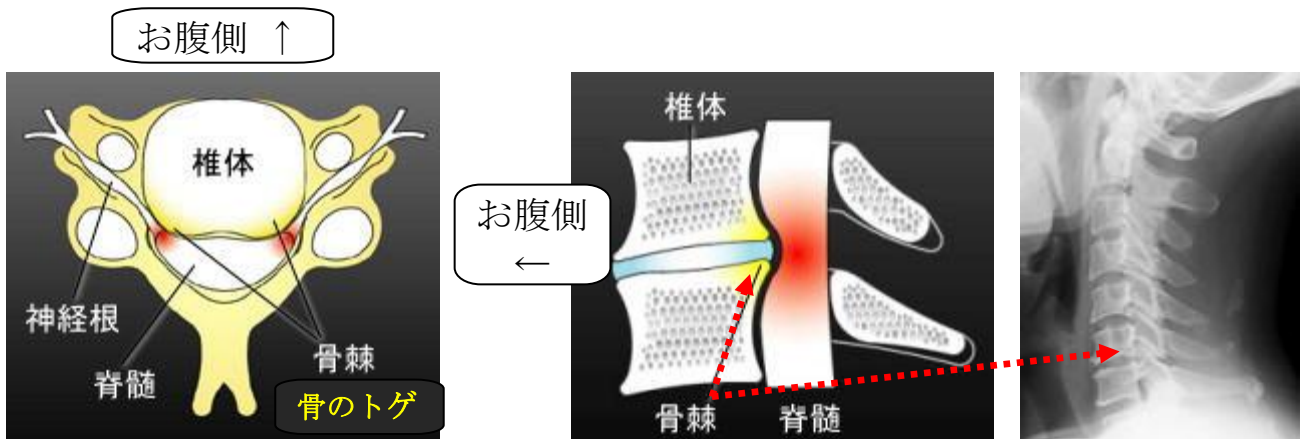
トラブルその② 頤椎症

頤椎症とは、7個ある首の骨の間にある椎間板が薄くなるなどの原因で、椎体の後ろ面に軟骨のトゲが形成され、脊髄や肩や腕に伸びる神経を圧迫する退行性(一種の老化現象)の傷病です。

多くの場合 50 代以降に発生しますが、早い人では 40 代で発生するケースもあります。

また、むち打ち症やスポーツ(ラグビーなど)で首を負傷した既往歴があると早い年代で起きる場合もあります。症状は、見上げる動作で、腕や肩に放散痛と呼ばれる、痺れるような痛みが走ります。うがい等でこのような症状が出現する場合は、頤椎症の可能性大です。

症状が悪化して、脊髄を圧迫している場合は両手のしびれに加えて、歩行困難など脚にも麻痺が起こります。このような悪化したケースでは、手術の対象になるので、専門医の指導と管理を要します。また、本プログラムの活用にも慎重であるべきです。



◆ 上から見た図 ◆

◆ 横からの図 ◆

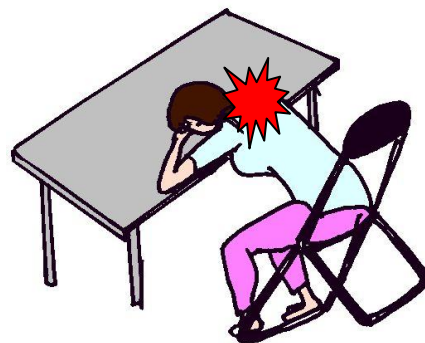
◆ レントゲン横 ◆

◆ 特徴的な症状は



- 見上げると痛みやしびれ

◆ 悪化すると



- 横になったの就寝が困難に 脚も麻痺する

STEP②: プログラムのサポートアイテム 3点セットを理解する



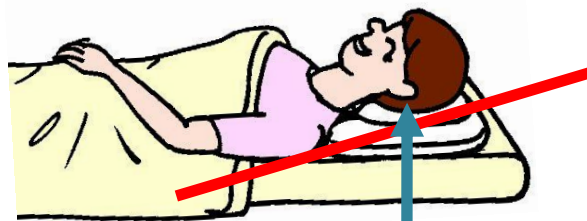
- 頸椎軽負荷 3 点支持枕
- ふく輪ちゃん(チューブ)
- トレーニング DVD

アイテムその① 就寝サポートツール

世界新発想

☆ (首)と(顔)そして、(背骨)にも優しい ☆
“頸椎軽負荷” & “スロープ状” 仕様

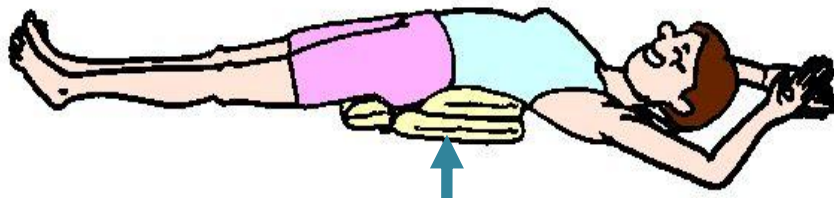
“3点支持”枕



● スロープ
支持

● 軽負荷支持

そして



● 骨盤周りの凹凸にピタッとフィット

骨盤ストレッチに最適な形状

その② 自力骨格調整ツール

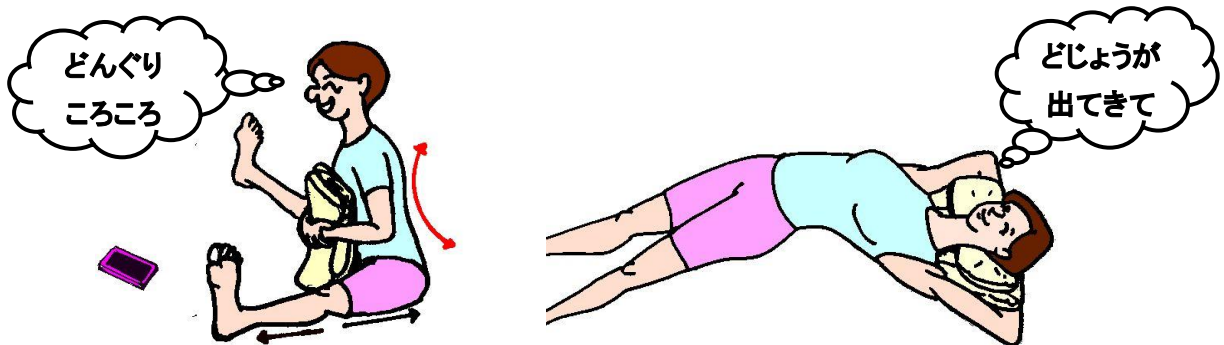
2種類の、最進化糸ホディーメイキング術

メソッド:1

童謡“どんぐりころころ”に合わせ、数10秒～3分

“3点支持枕”で行う自力全体の習慣

スマホやタブレットでやり方を覚え、耳についたら
しめたもの 口ずさみながら毎日の習慣に！



⇒ [動画で詳しく見る](#)

メソッド:2

仕事の合間にちょこちょこ行う“骨盤体操 **そして**
週に1～2回が目標、約20分の本格骨盤フィットネス

チューブを“ふく輪ちゃん結び”で行う体操

スマホやタブレット、DVDでトレーナーの動きを真似るだけ



※ パソコンや家事の合間に手軽に行うチューブ体操で、首肩周りの血行を促進、疲労物質を分解

※ 約20分、特選オリジナルメソッドで、首肩周りの姿勢保持筋を強化
ダイエットにも最適です

STEP③： 枕と病態の関係を理解する

その① ストレートネックと枕の課題

ストレートネックを改善する方法として、以前から、円柱状やかまぼこ型の枕で首を支え、就寝中に首の前湾アーチを形成する方法が、推奨されてきましたが、私の経験上、これは大変にリスクیであると考えます。

私は、枕で首を支えるタイプの枕で、大変な事態に陥った患者さんを大勢目の当たりにしました。では、何故、ストレートネックの方が首で支える仕様の枕が NG なのかその理由です

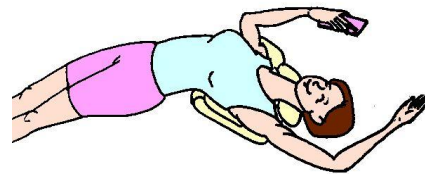
何故、枕で首を支えるタイプの枕が NG?

理由

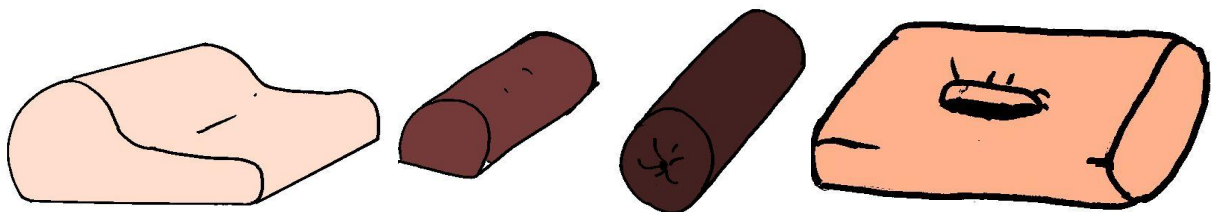
ストレートネックの人は首が硬いため、長時間の後屈に耐えられないから
ストレートネックの患者を診察すると、大抵の方が頭を後ろに傾ける後屈の動きが硬くなっています。このような方が、首を枕で突き上げられ 7~8時間その体勢を保つと無理なストレスが掛かり、筋肉や神経の炎症などを起こすのです。
就寝用として枕で首を押し上げるタイプの枕を避け、枕を低くする(しないほうがいいケースも)。または、タオルを折って使うのが無難です。

つまり

- ストレートネックの方が、枕で首を持ち上げるタイプの枕を就寝用に使用するのは NG 短時間のストレッチは OK



※ 枕で首を押し上げる枕とは、“ひょうたん型” “かまぼこ状” “筒状” “中央に大きな(深い)窪みを設けた”ものなどです



その② 頰椎症と枕の課題

次に、頰椎症と枕についてです。頰椎症の方が合わない枕を使うと、ストレートネックよりも更に、悲劇的なことが起こるリスクが高くなります。

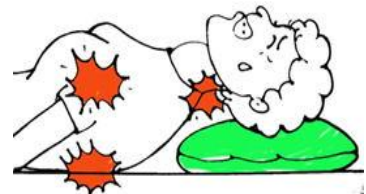
もっともリスクなのは、首を枕で持ち上げるタイプの枕、柔らかすぎる枕や、枕をしないのもリスク有があります。以下その理由です。

① なぜ、枕で首を支えるタイプの枕が NG 理由 “首の後屈”と“押し上げ”で、症状が悪化するから



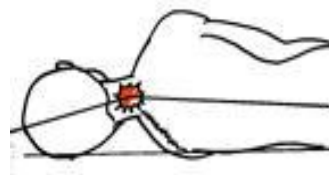
- 後屈で放散痛
 - 首を押し上げる枕は
 - 無理に“首を押し上げ”“後屈させる”
- ※ 頰椎症の方は頰椎を圧迫されると症状が悪化する特徴が見られます

② 何故、柔らかすぎる腰の弱い枕が NG 理由 頭が後屈して首が不安定にグラグラ動くから



- 羽毛など柔く腰のない枕は
- 首が後屈して神経を圧迫する

③ 何故、枕を使用しないのも NG 理由 仰向けで首が後屈、横向きで側屈するから



- 仰向け寝で首が後屈
 - 横向きで横に倒れる
- ※ これらの体勢では、いずれも神経の出口が狭くなるため神経を圧迫します

STEP④： 3点支持枕の機能を知る

施療の現場で誕生。 買い替えいらず一生使えます

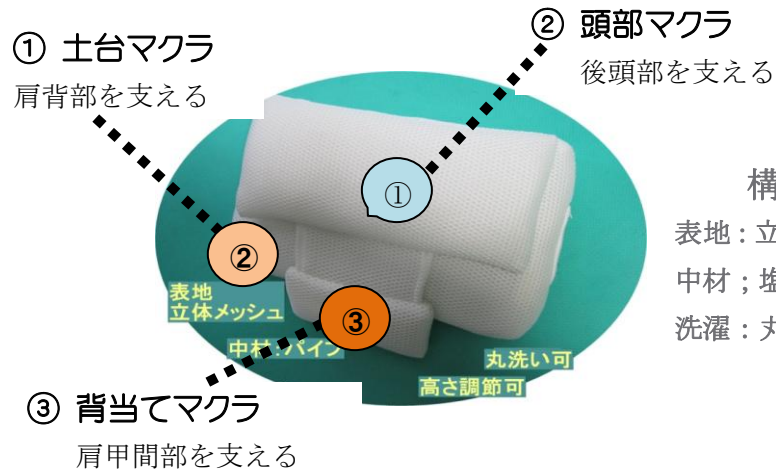
機能その① 首に負荷の少ない独特の構造

良い枕の条件

- ① 高さの調節が自在
- ② 寝返りがし易い
- ③ 通気性が良い
- ④ 手入れが簡単・清潔

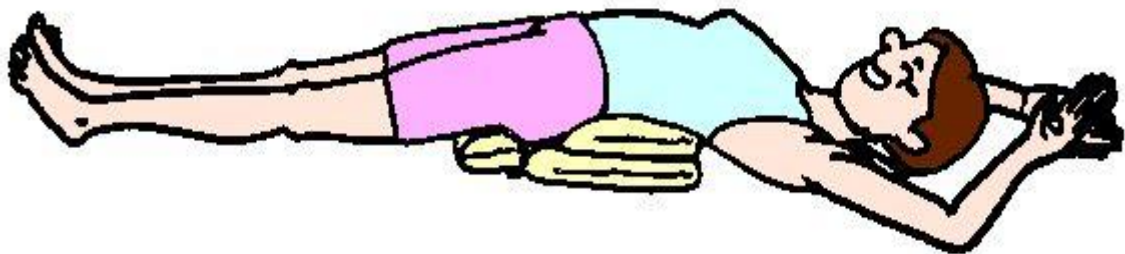
4つの新発想

- ① 神経根症の緩和
- ② 高齢者の体を研究
- ③ 顔のむくみを解消
- ④ 背骨ストレッチ最適



⇒ [ホームページで見る](#)

機能その② 背骨ストレッチに最適な形状



独特の窪みと、厚みの配分が骨盤部分にぴたっとフィットして快適な使用感を発揮します

STEP⑤: ふく輪ちゃん体操を理解する

“ふく輪ちゃん.体操”

大人気のゲームソフトにもなった注目の『骨盤フィットネス』が.チューブ活用版で、格段にグレードアップ そして.仕事の合間になどに手軽行って、その日の歪み負荷や疲労物質を解消する『チューブリセット体操』の.ベストコラボレーション

き、効く〜!
間違いなく
最高クラス
!

一週間で
クビレを確信



ほぐれる〜♪
仕事中に手軽
クセになるわね

- 本格性と
- 手軽さ

疲れを持ち越さない習慣



子供からお年寄りまで.自宅や職場で.どこでも.誰でもいつまでもキレイに
元気



“何々するだけ” “ワンアクション”では 効果が続かない!
追求したのは 全ての運動要素を満たしたトータル性 そして、全ての方にこれぞ究極と
笑顔になって頂ける本物 最高のメソッド

トレーナーの動きを真似るだけ、音楽に合わせ、短期間で楽しくシェイプアップ、
その日のダメージをその日の内に解消、ココロもカラダも内側から爽快に成れちゃいます

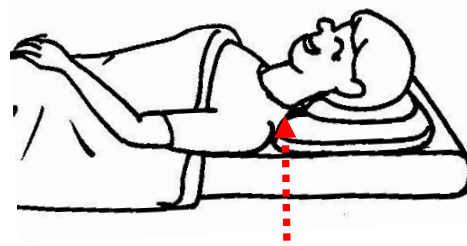
3点支持枕の勉強 Q&A 解説

Q1: “頸椎軽負荷構造”ってなに、メリットは?

A: 首に掛かる負荷が小さく“**頸椎を押し上げない**”構造です



従来の枕は、①後頭部と②首で支持、首への負荷軽減が不十分
本枕は、①後頭部と②首、③肩背部の3点で支持、首への負荷を分散します



●枕と首の間に“簡単に指が入る”ほど、軽負荷です

Q2: “スロープ構造が首と顔”に優しい理由は?

A: 枕を“**高くしても首に負担が掛からない**”構造だからです



従来の枕は、枕を高くすると首に負担が掛かる課題が、本枕はスロープ状に支える程度枕を高くしても、首に負担が掛かり難い構造です。

枕を高くするメリットは、

- ① 頸椎症の神経圧迫を緩和出来る
- ② 顔のむくみを解消出来ることです (顔に優しい)
- ③ めまいの原因となる耳石の落下を防ぐことができる

Q3: 高さの調整法は?

A: はい、三つのパート全てにファスナーが付いています。

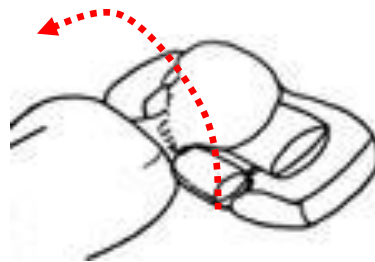


●ファスナー

ユーザーの体型にぴったりの“オーダー枕”が出来ます
高さは式布団の硬さとの兼ね合いもある為、ユーザー一人で微調整する
ように励行しましょう

Q4: 寝返り、横向き寝は大丈夫?

A: はい、問題ありません。ぴたっと収まります



流動性のパイプがフィットして、スムーズに寝返りが行えます

Q5: いろんな形状で使えるの ?

A: はい、本枕の特徴として、様々なバリエーションで活用頂けます



● 基本
(頸椎症など)



● 三段重ね
(TV鑑賞、読書など)



● ひら枕
(低い枕が好みの方)



● アイスノン枕を挟む
(夏の熱帯夜対策)

Q6: いびきや、睡眠時無呼吸症候群の改善は？

A: はい、楽になったとの報告を.大勢の方から頂いています



ふく輪ちゃんで骨盤フィットネス
を
慣行しましょう。

呼吸トレーニングとダイエットの
相乗作用で改善が期待できます

※ 仰向け寝でも、胸郭開くので呼吸が楽になります

Q7: 高齢者にも優しいの？

A: はい、背中丸いお年寄りの背中を優しく支えます



⇒ [詳しくはお年寄りとお枕のページで](#)

※ お年寄りは、丸まり寝で体型が老化、仰向け寝を可能にします。

Q8: 背骨や骨盤ストレッチにも最適？

A: はい、“独特の凹凸”を活かして.骨盤から背骨全体を調整できます



● 骨盤と脊椎下部



● 脊椎上部

プログラム 2: お年寄りの就寝ケア



[お年寄りと枕のページへ GO](#)



[お年寄りと寝たきり、介護の共倒れ防止のページ GO](#)

第3章: T.H.S(トータル.ヘルス.サポート)プログラム

その①: 特長と構築目的

T.H.S(トータル.ヘルス.サポート)プログラムとは、施術家で、エクササイズコンテンツクリエイター、寝具の研究開発者などマルチな経歴を持つ、骨盤フィットネス協会、及び、就寝サポート技能開発協会代表である池田俊幸が、30年、数万人のサポート実績に基づいて構築した美と健康のサポートプログラムであります。

特長は、健康の基本である、食、運動、睡眠のうち、運動と睡眠に特化したサポートを、セットで行うもので、例えば背中丸く膝が曲がったお年寄りの、就寝課題を、全身状態から評価して総合的にケアするなど、各年代に適応していることです。

また、寝具だけでなく、眠り易い身体をつくる為の無理のない体操習慣環境を、IT を活用して提供するなど時代の先端技術を取り入れた、革新的なシステムを導入しております。

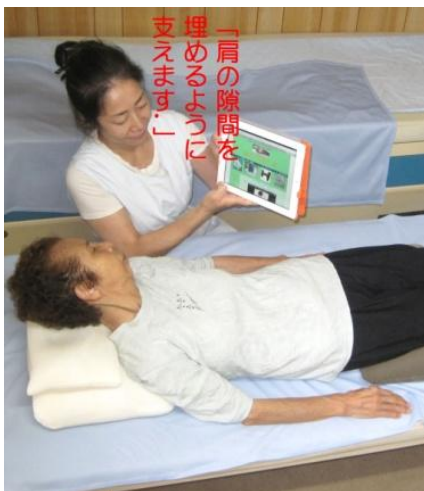
本プログラムの構築目的は、国民の健康寿命増進の担い手として、美容健康関連のビジネスを展開、あるいは、医療福祉の現場でサポートに苦慮する、『骨盤フィットネスインストラクター』、及び、『トータル就寝サポート技能士』ライセンス取得者のビジネスシーンを強力にバックアップする事であります。

プログラムメニューは、ライセンス取得者が様々なビジネスシーンで遭遇する、あらゆる問題に専門的なプロのスキルで的確に対応できるよう、現場の声を反映させて、次々と追加されます。

そして、常時、マスメディア等で紹介される最新の健康情報を収集し、常に時代の先進技法を取り入れるなど、進化を続けるプログラムでもあります。

構築コンセプトは、“理想的、美と健康サポート職業のプロフェッショナル育成”、彼ら一人一人の活動が日本を根本から元気に復興に導くはずで

その②: プログラムの活用手順



[活用手順解説のページへ GO](#)

その③: プログラムメニューにアクセス



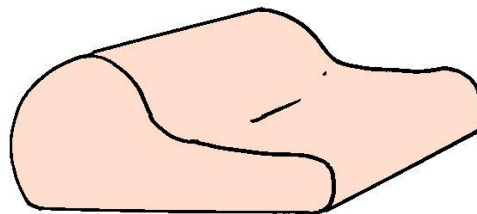
[プログラムメニューのページへ GO](#)

◆ 代表が就寝サポートをライフワークにするようになった理由 ◆

その思いが芽生えたのは今から 30 年前、私が 24 才、研修のため整形外科で働くようになって間もない時であった。

患者山田恭子(仮名)さん42才が、先輩スタッフの A さんに相談した。「寝ると、腕が痺れて目が覚めます。枕が合わなのではと思うのですが、いい枕はありますか?」

先輩は、うーんと腕組みしながら何かを思い出したように言った、「そうだ、TV 通販で紹介しているヒョウタン型の磁気枕を試してみたら」と。



恭子さん「有難うございます。早速注文します。」嬉しそうに帰って行った。 3日後、恭子さんが来院した、受付の椅子に青ざめた顔で、片手で頬を支えている。 冷や汗もかいている。

聞くと、昨夜ほとんど一睡もできなかった、横になると首に激痛と、腕の痺れが強く耐えられないので、椅子に腰かけてテーブルにオデコを付けるようにして一夜を過ごしたという。



症状が激変したのは、今日の夜中だった、A 先輩に勧められて購入したヒョウタン型の枕を使って眠りについた、首を突き上げられるような違和感があったが、そのうち慣れるだろうと11時すぎに眠りについた。

目が覚めたのは、夜中の1時頃だった。 首の後ろに痛みを感じて起き上がろうとしたが、首に力が入らなかった。

右腕の感覚が鈍く、首を動かすと右肩に強い痛みが走った。 片手で頭を支えながら起き上がると、もう横になることができなくなっていた。

仕方がないので、台所の椅子に腰かけて自分の体に起こった異常を理解しようとしていた。やがて、睡魔が襲われたのでテーブルの上に両手を揃え、オデコを乗せてうつらうつらと朝を迎え、やっとの思いで来院したのだという。

恭子さんの診断名は、ストレートネックと頸椎症に起因する、「頸部神経根症」であった。彼女の仕事はキーパンチャー、常に前傾姿勢でのデスクワークに追われ、猫背体型になっていた。

そして、悲劇は枕の不具合であった、これは、私自身後になってわかったことなのだが、頸椎症の人が枕で首を支える形状の枕を使用すると、症状が悪化するリスクが格段に高まるのだ。

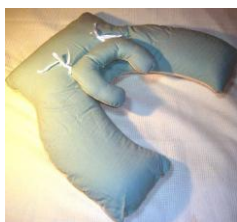
では、医療の専門家であるA先輩は、何故そんなとんでもない枕を勧めてしまったのか、実はそこにはある事情があった。

私は、早速枕と頸椎症についての内外の医学書を探した、学校の図書館でも調べた、驚くことにこの分野の研究は皆無で合った。今でこそ、枕外来もあるが、30年前の医学会は枕の研究が手付かず状態だったのだ。

そのため、A先輩は、TVのイメージでなんとなく良さそうだからとの理由で、安易にとんでもない枕を勧めてしまったのだ。恭子さんは、むち打ち症の際に使用する頸椎カラーを巻いて、痛々しい姿で帰った。彼女が横になって安眠できるようになるまで、なんと3ヶ月を要した。

私は、愕然とした。頸椎症の患者は国内だけでも数千万人に上ると言われているのに、誰も頸椎症に対応した枕を研究していない。ここまで医学の発達した時代であるに関わらず...

そして、誰かが何とかしなければ、自分が研究して発信しようと、そして平成7年世界初の二段式のUの字状枕、『痛快ラクラ』を開発



それから、更に研究を進めること10年、患者さんの声に謙虚に向き合いながら、たどり着いたのが、おそらく世界初であろう“頸椎軽負荷仕様”、“スロープ状に背中、首、頭を支える”形状の枕だった。

