

# “自分で思うように身体を動かす”

## 思考動作訓練法で “見つける法則性”

- 脳卒中で“身体が思うように動かない”この様な時、従来のリハビリテーションでは

難しい動作を介助や指導を加え繰り返す。硬くなった関節や筋肉をほぐす。筋力が弱いから上手く動かないとの解釈で筋力アップトレーニングをする等の方略が取られていました。これらは動かない身体（筋、骨）に、セラピストや訓練機器の外部の力で動かし操作をしています。

- しかし、脳卒中で“思うように身体が動かない”その基は脳の損傷ですよ？！

筋も骨も壊れてはいない、悪くないのに筋や骨、身体に操作を？しかも**本来は脳から筋・骨格に命令を送りコントロール**をしています。よって、筋・骨格身体から脳を誘導する従来のリハビリは真逆で、効率的と言えるか疑問が残ります。

- 『私の身体は、麻痺で硬くなってしまった、まずは柔らかくしないと』は正しい？

“外部からの操作、ストレッチ”？カチカチに固まる事は防いだかも、しかし毎日（何年）して本当に柔らかくなりましたか？（麻痺の状態、ストレッチの方法によっては固める作用を強めている事もある）注意が必要です。全てのストレッチを否定しませんがやり方には細心の注意をしているのでしょうか？

- 思考動作訓練ではストレッチせずに、柔らかくなる方法を

皆さんに体験できるようにまず指導をします。それは訓練としては初期、はじめの一步に過ぎませんが、その後自身で緩め方を“知り”会得を目指します。

固い方には緩む、感覚の弱い方には感じる体験をして頂ければと思っています。リハビリでは、通常個人指導で一人120分かけて行う指導です。本日だけで、体感保障できません。しかし講師スタッフ全力で対応しますので、御自身も今までとは違う、動く前に思考する新たな視点を受け入れられるよう頑張ってください。さすればこれまでとは違う知恵と経験を体感、思うように動かす糸口を知り得ると思います。身体の使い方、動かせ方、位置、関節の有り様を思考し、体内や環境へ耳を澄まし目を向け続ければ、御家庭、日常でも“自分で思うように身体を動かす”“見つける法則”を会得して戴けるようになってきます。

- 『思考動作訓練』とは

行為における困難問題を各患者さんが対応可能なレベルの問題にまで咀嚼して、患者さんの認知的、身体的レベルに対応した課題を設定し、セラピストと患者がその問題解決の方法論と実践方法について議論し実践を重ねる手法です。

この資料は、2014/10/18『伏見喫茶ドリームにて』講師 松田耕宗PTと仲間たちの企画で配布した資料（一部改変）です。思考動作訓練をわかり易く紹介する目的の企画として、特に硬くなった手足を緩めることを中心に説明しています。思考動作訓練は硬くなった手足を単に緩める訓練で終わりではありません。それは動作獲得につながる一歩目であり、また手足が硬いのではなく、弛緩して緩んで動かない麻痺、動くことは出来るが震えたり、思うようにコントロール出来ないなど様々な麻痺症状に対応をしています。患者とセラピストが訓練を通して探求し進歩を目指す手法と理解戴ければ幸いです。