

「地域の皆様の笑顔と共に」

# 小原整骨院

OUTSIDE REPORT

Vol.04

2021.01

「笑顔」、「感謝」、「思いやり」。  
この3つを大切にすることで、  
幸せを引き寄せることができると、  
私は考えています。

30周年  
記念号

30th anniversary  
Special issue

mini

## interview

小原忠士

柔道整復師・鍼灸師・あん摩マッサージ師・FMくらしき市民パーソナリティ

tadashi kohara

開院以来30年に渡り、地域の皆様の健康をサポートしてきた小原整骨院。その創業者であり院長の小原忠士さんに、治療へのこだわりや心構え、仕事観について取材しました。

プライベートでは幅広い趣味を持つことでも有名な小原院長。趣味である陶芸や釣り、書道の面白さも熱く語っていただきました。また、6年前から放送しているラジオ番組「気まぐれ!メンズトーク」の話題もお伺いしました。

### 「成長期には無理しちゃいかん!」を身をもって証明……

私が治療家の道に進んだ理由は、ケガがキッカケでした。小学校6年の時、幅跳びの選手に選ばれた私は、市の記録会で良い成績を出そうと、毎日放課後の練習に励んでいました。そん

なある日、腰を負傷してしまいました。それでも痛みを我慢して出場して、動けなくなるまで悪化させてしまいました。今でも時々腰痛発作で苦しんでいる程です。

中学1年の時は、足腰を鍛えようと学校の外周をうさぎ跳びし、左膝を負傷してしまいました。当時の私は、身体は鍛えれば鍛えるほど強くなり、練習すればするほど技術が向上すると思い込んでいたのです。一度負傷した左膝は実に高校3年生まで痛みが続き、その痛みの原因は、成長期はまだ骨が柔らかいため、スポーツなどの練習で無理をすることで膝を痛めてしまう「オスグッド病」でした。また、その痛みを庇っていたため体の様々なところに弊害が出てしまいました。後で知ったことですが、成長期にはオスグッド病や脊椎分離症など起こしやすいのです。まさに、「成長期には無理しちゃいかん!」を身をもって証明してしまいました。

その後も、椅子に腰掛けていられないぐらい腰が痛むこともあり、ひざは脛骨粗面という膝下の骨のでっぱりがちょっと物に当たるだけでも激痛が走る状態でした。整形外科での治



Kohara Osteopathic Clinic

療は安静と頑丈なコルセットと注射でしたが、全く良ならず、やっと出会えたのが鍼治療だったのです。鍼治療を定期的に行うことで、中学・高校をなんとかしのぐことができたのです。

腰と膝に加え、気管支喘息も患っていた私は、健康面での不安があり、会社勤めはご迷惑を掛ける可能性があると感じていました。ですから、マイペースで一人で仕事をする事ができる鍼灸師(治療家)になろうと、大阪の行岡鍼灸専門学校への進学を決心しました。

## 現在の治療スタイルは、松矢整形外科医院勤務時代に確立される

鍼灸専門学校で3年間学んだ私は、鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師の免許を取得しました。しかし、就職した先は、松矢整形外科医院でした。一般的には、治療院に就職するのが当たり前と考えられると思います。しかし、ケガやスポーツ障害についてもっと深く学びたかった私は、西洋医療の技術も学ぼうと考えました。その上、さらに東洋医療の技術を学ぼうと、松矢整形外科医院での勤務の昼休憩に柔道整復専門学校へも通うことにしました。2年間柔道整復師の学校に通いながら、そこで学んだことを直ぐに臨床で体験できる環境は、学んだ知識や技術を定着させ向上させるのに最適でした。現在、私が行っている治療のベースはこの時出来上がったと言っても過言ではありません。

治療家を目指しながらも、松矢整形外科医院に就職して得られた知識や技術、つまり西洋医療を知っていることが、その後の治療家として整骨院を開業する上で、他の整骨院との差別化となり大いに役立ちました。

- 1) 整形外科的徒手検査法を学べば、かなりの精度で運動器疾患の状態を把握できること。
- 2) 症状と整形外科的徒手検査法と触診、生活習慣を照らし合わせて現状を評価し、治療方針を決め治療することができること。
- 3) 運動器疾患も、内科疾患と同じで生活習慣病であり、悪しき習慣や身体の使い方、偏った作業や動作などが繰り返されることで現在の症状を作り出していること。
- 4) 運動器疾患の症状は、トリガーポイント(症状が出る、引き金となる点・部位や動き)の関与が大きいこと。

- 5) トリガーポイントの鎮静化には、鍼もしくは持続圧が効果的であること。
- 6) 全ての運動器疾患が鍼治療・手技療法の対象ではなく、レントゲンやMRIでの診断が必要な場合もあること。だからこそ、病院、医院との連携は欠かせない。よって、紹介状をきちんと書けるようになっておくこと。

これら6つのポイントを治療に活かすことで、最善の治療や、早期改善に近づけることができるようになりました。東洋・西洋両方のメリット・デメリットを知っているからこそできることなのです。

## 「私が受けた治療・対応・空間を提供している」それが小原整骨院のコンセプトです

私の治療のベースは、トリガーポイントを探し出し、持続圧を加えることで関連痛を誘発させる(=症状を再現させる<脳に響かせる>手法)です。

### ★トリガーポイント持続圧のメリットとデメリット

#### 《メリット》

- 1) 患部の直接ストレッチによる筋緊張の緩和と血流改善
- 2) 自律神経反射によるリラックス効果
- 3) 下行制疼痛抑制機構の発動
- 4) 痛みの再現により患者さんと状態を共有できる

#### 《デメリット》

- 1) 術者の指に負担がかかる
- 2) 症状を再現させるため、患者さんに辛い思いをさせる可能性がある

### ★私の治療に対する心構え

- 1) 温かい雰囲気の治療所であること
- 2) なんでも気軽に相談できる雰囲気であること
- 3) 一般常識と照らし合わせ、わかりやすく丁寧な説明をしてくれること
- 4) 納得いく治療をしてくれること
- 5) 来院指定してくれること
- 6) 他に良い治療があれば紹介してくれること
- 7) 精密な検査・診察が必要なら紹介状を書いて、病院を紹介してくれること



これらは、実は、私が受けた治療・対応・空間を提供しているのです。今思えば、過去に身体のあちこち痛めてきた経験は無駄ではなかったと感じています。何故なら、患者さんの気持ちが良いとわかるし、状態も良くわかるからです。腰にはじまり、膝、腰や膝を庇ったことによる股関節や肩関節の痛み、頸や肘、手首も傷めるなど、ほぼ全身の痛みを理解できるのは、過去の経験によるものだとすると、怪我にも感謝しなければ…とさえ思います。

## 『笑顔』、『感謝』、『思いやり』を大切にすることで幸せを引き寄せることができると、私は信じています

行岡鍼灸専門学校に通い始めた1年生の春ごろのこと、人生について悩んだことがあります。「何のために生きているのか?」「何のために生まれて来たのか?」……何度考えを巡らせても、いつまで経っても一向に答えが見つかりません。悩み始めて1週間経ったころに出てきた答えは「人を笑顔にすること」でした。

周りの人が笑顔になってくれたら私も嬉しくなるし、人に喜んでもらえたり、感謝してもらえたら、自分の存在が肯定されたように感じます。私はそういう人生を歩みたいと心に誓ったのです。よくよく振り返ってみると、小学校の卒業アルバムに書いた将来の夢は、「歌手になって、みんなを笑わせたい」でした。当時、ドリフターズの「8時だよ! 全員集合」が最盛期で、登場するゲストの歌手もお笑いに参加していたため、歌手=みんなを笑わせる人、になったのではないかと思います。



「人を笑顔にすること」が私の使命だと気づいてから、私は3つのモットーを持つようになりました。それが、「笑顔」「感謝」

「思いやり」です。

常に笑顔を絶やさなければ、どんな状況でも打開できる。感謝の心を忘れなければ、温かい気持ちになれる。思いやりがあれば、人を嫌な気持ちにさせることはない。難しいことは全くありません。まさに単純明快です。「笑顔」「感謝」「思いやり」、この3つを大切にすることで、幸せを引き寄せることができると、私は信じています。

一人の人間として、人生を全うすることを考えたとき、「人を笑顔にすること」は仕事の中では大きなウエイトを占めると思っています。しかし、まだ他にも何かできるのではないかと考えています。例えば、プライベートでも何かできるのではと……その活動の一つが、FMくらしきで放送している「気まぐれ! メンズトーク」です。世間には、色んな分野で活躍されている方が多くいらっしゃいます。仕事でも、趣味でも、何かにこだわり生きている人は、総じて、自分の人生を楽しんでいます。そういう人達を応援したいですし、またそういう人から、元気のお裾分けをしてもらうことも良いのではないのでしょうか。そんな想いで6年前からパーソナリティーとして放送を開始しました。地元の元気のある人を応援し、また元気のある人のお話で、町中が活気に満たされるようになってくれたら……。今、コロナが出現し、コロナいじめが起きたりしています。愛に満ちた社会に、みんなが生き甲斐を持ち、イキイキ生きていけるような社会に、そうやって欲しいと心から願っています。

## 趣味を持つことの大切さ

長年患者さんを診てきた経験や統計から判断すると、長寿であったり、健康でイキイキされていらしたりする方の特徴は、まず足腰が丈夫である。そして、例外なく生き甲斐や趣味などの楽しみを持っている。また、お肉をよく食べる(身体の構成要素の多くを占めるタンパク質の摂取を心掛けている)。朗らかで笑顔を絶やさない。これらのことが大切だと考えられます。

仕事を生きがいとしている私ですが、実は、陶芸、書道、魚釣りなど、趣味にも幅広く取り組んでいます。どれも研究が必要であり、やっている時は無我夢中・一心不乱で集中できます。向上できるもので楽しいこと、ワクワクすることが沢山あればあるほど元気で長生きできるような気がします。身体の痛みや不調を改善することも大事ですが、人生をいかに充実させ全うするかというのも大切だと思っています。





長寿の秘訣

- 1) お肉をしっかり食べる
- 2) 向上できる趣味を持つ
- 3) 生き甲斐を作る
- 4) 足腰を鍛える
- 5) 朗らかで笑顔を絶やさない

イキイキと人生を楽しむためにも、趣味も楽しみながら、健康にも気をつけ、日々の生活を丁寧に暮らしたいですね。

私たち、小原整骨院は、地域の皆さんが笑顔で過ごせるように、少しでも力になれるようにと考えています。それが地域の皆様にできる小原整骨院からの恩返しだと思っています。今後も地域の皆さんのため、より一層頑張りますので、応援のほど、よろしく願い致します。

小原院長出演のラジオ番組「気まぐれ！メンズトーク」



FMくらしき『気まぐれ！メンズトーク』  
(第3木曜日 19:00~19:30)

放送開始から6年。こはちゃん(小原忠士)、みかりん(曳野美華)、またやん(俣野浩志)の3人がお送りする「気まぐれ！メンズトーク」は、地元倉敷・岡山で活躍する様々なジャンルのゲストを迎え、楽しくほっこりする話題を提供するトーク番組です。ゲストと3人のパーソナリティーが繰り広げる真面目で珍妙な掛け合いは、リスナーの皆さんをちょっぴり笑顔にさせます！聴いてね。

profile

小原 忠士

(こはら ただし)  
[B型・獅子座]

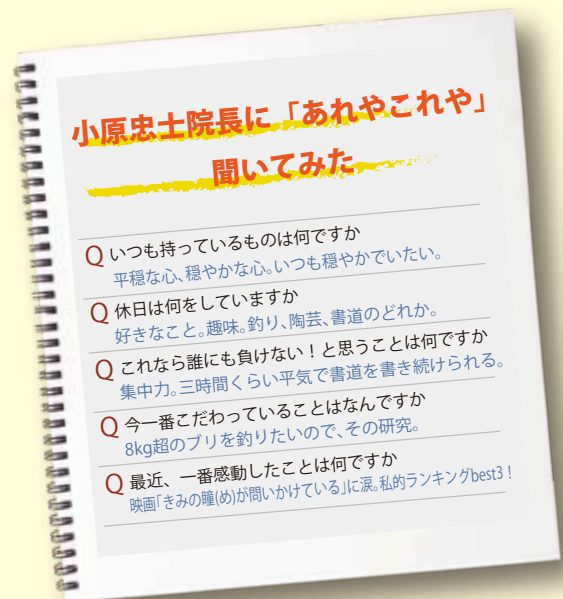


担当

トリガーポイント治療・美顔鍼

資格

柔道整復師・鍼灸師・あん摩マッサージ師  
FMくらしき市民パーソナリティー



☎ 086-444-9595

小原院長へのご相談や、当院へのお問合せなど  
お気軽にお電話ください。

 小原整骨院

■小原整骨院  
〒712-8014  
岡山県倉敷市連島中央2-3-22  
TEL: 086-444-9595

□診療時間  
午前診療 9:00~13:00  
午後診療 15:00~20:00  
□休診日  
木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝祭日