

私は 運動好きで、小さい頃から、卓球、サッカー、バーボル、柔道、空手、ケーパー、スキー、ソフトボール、テニス、小登り、ゴルフといまで、3歳とやつて来ました。現在は、引けますが、70才後半まで、スポーツを続けたいと思ってます。

森豊骨院さんの方で、お世話をなる前の状態をお話します。
40才半ばで、右肩に違和感があり、次に痛みが起き、でも、そのうち、治まるだろうと、ゴルフ、テニスと一生懸命やられました。痛みは我慢しながら、1年以上、2年くらいではあるか、テニスのスマッシュを打つ時に肩の激痛があり、次にホラーの際にパクトと同時に衝撃に耐えられず、ラケットを落してしまいました。

これを期にもう限界と思ふ(普通は、もっと早く、時期にみなさぬ病院に行かれ、軽いうちなら、早く治ります」と後に森先生に言われました)、大きな外科病院へ通い始めました。当時47才で、病院では「五十肩」と診断され、最初は1年程で治るものだ、はじめに通院はしづらが、良くなる事なく、まことにあがらない局せたんじんとあがらなくなり、とうとう右肘が、右肩の高さまでしかあがらなくなっていました。その時、病院重いはじめて、半年後退院しました。

夜、寝る時も痛く、寝つけず、痛みのおさまる姿勢でさぐっては寝るのくりかえし、朝起牀を着るのを自分で袖に腕を回す事に手伝つてもうう、車の運転も左手ひきでハンドルを握っていました。
仕事でオフィスオードペணで書く時も、そのペணを取ろうとしたものが、激痛があり、手を離しても、自分の力の弱さには、千元からせざるとやがて痛中痛みと共でした。

大きな病院も何箇所も行きました。肩を診てもらひ、時には、首の原因があると言われ、CTやMRIで調べたりと、でも、原因がわかれせず、担当医さんが、院長に診てもらおうと、
でも、「そのうち、気付くうちに治れるが、それとも一生肩痛とよく付き合いかがら」と院長さんに
言われ、「これまで、一生治りません」と信用する術が開かれていました。
この時で、3年ほどで、病院へ通つて2年程と思ひます。

所内の用事でも、体が思う様の動作がせない為、自然と遠のき、仕事を現地仕事で作業も出来ずで精神的にも落ち込んで行きました。体を動かせ仕事をいえば、筋肉だけだったので、
休みの日には、外の空氣を吸つて気晴らし、山上に歩きに、行ったりました。(でも、実は、
この歩くだけの動作も、この後の私は窮屈であるといふ事も、後に、森先生指摘されました。)

その中、ある日、仕事で協力会社さんへトクマで行く時、車の隣りに左手が手で不自由にしていました
森先生が見て、事情を聞いてくださって、森豊骨院さんを紹介してくれました。
この時、菜をかける想ひでした。(たぶん、もう始めて貰ったときから…)

始めて、森先生と話しかかれた時は、今までの数ヶ所の病院の診療とはちがうものでした。今までは、肩の具合を診てもらわなければいけないが、ここでは、手の指の先から、足の指先まで、全身を診てもらわなければならないのです。浅狭から各関節の動き方や、骨、筋肉等そして今までに怪我した部位まで、1時間ほどかけてくれると思ひます。

左腕の握りは半分くらいが動せず、右足の薬指・小指は脂んじ動けておらず、足マグネットが出来させられました。身体を立てる時、横に歩く時も歩けられましたし、左右に振るのもまばらです。他にもいろいろあります。先生が今までにこんなにひどい状態の人には2人目がとうしゃつきました。

その結果、原因は、右肩が直に悪いのではなく、35年前の事故で右太股の大腿筋を押して3ヶ月以上は止まっていた。それ以後、右脚を動かす時の力が足りない、右上半身で脚を上に引き上げ動いていた数年分もの負担が原因で、右の太り、腰・背中・肩甲骨から肩へと繋っている全てが動かない状況になりましたと教えてくれました。(前文で歩行がダメな理由はここにあつたのです)又、太股の残った筋肉だけで動いている分、太股から下の足にもうけないの負担が足を痛めています。肩を抬ぐ時は、肩をこめるのではなく、まず太いカラダを抬ぐ事によって、肩は元々につらなくて筋肉が踏って来るとの事でした。(この時、原因がはっきりし、確實に治る根拠を意図も簡単に言えただけでうれしかった気がしました。)

まず、生活を普通に送りたい、元に戻りたい、という願いが叶えられるんだと、なんと嬉しかった事でした。

それから毎週通院しました。

最初のころは激痛にベッドにしがみつき、痛みに耐え、治療後は動けば車の中で爆睡していました。何故かといいますと、私の体の筋肉は、柔軟性の無くなっている皮膚、皮膚のすぐ下の固まっている筋肉、また、体の奥の方の骨のすぐ傍の固まっている筋肉等をほぐして柔軟さを表すのです。

又、機械の潤滑油と同じ様なリバ液が流れず溜まっているところを流れるようにし、体がスムーズに動くようにするのです。

これには、先生が年で一生懸命、悪い箇所をほぐしてくれるのでですが、触られただけでも痛くなります。

普通の指でポンポンと触って、どうもないはずの場所が、なんともなく痛めている私には、とてもよく痛みが走ります。

正常な体の人には、理解出来ない痛みです。

でも、それには負けないとはダメだ。治さんだ、と辛抱持のですが、勝手に涙は出るしません、泣いて我慢しました。

こうなり、道具を使用しました。バキュームで吸引しながら、皮膚の上を走らせたり、真空ポンプで皮膚を吸引したり、本当に激痛でした。(時には気を失いかけておかなーー)でも、じゅじゅと効果が出て来たのです。

通い続けれ。2年以上強くなりでいいが、ボトボト運動してみようかと、運動してみて、体の反応をみようし、ダメージで悪くなるなら、それ動くなのは早い。逆に、体が耐えて痛める事がないのなら、筋肉方向に進んで行くと、先生が言ってくれました。

まずは、ゴルフの素振りで、とは言つても、フルスイングではなく、トップは9時の方角、フローは3時の方角でのハーフスイングですが、それで様子を見ようと。何年ぶりのことでしょう。ゴルフ練習場へ行きまし、(入場してピッタリした事が1つ、ドライバーのヘッドが大きい事大きい事、アイアンも、3番厚く大きい事です。私の道具は一昔前のヘッドの小さなものがいた。私が4年近く経っているんだなあ)30歳くらいでしたが、打てました。力を入れれなくとも、レットした打球感が気持ち良くて1ト強を打てました。いや、泣いてました。本当に嬉しいかったです。

そして、先生に報告し、体を診てもらい、少し間をあけて、また、練習場へ行き、体の具合を見て帰り道すうちにも、クラウド、ラウンドに行ける様になりました。(この時も、スイングはハーフのままでした。) ティーグラウンドに立った時は、「来て来て来て」と一言発しました。嬉しいひと、緊張と、身震いと、夢のようでした。(おかげさりではありませんよ!) でも、さすがに1日コースを何年ぶりかに回ったので、やはり足は、太股は、お尻は、腰など、ダメージは来ましたが、先生に筋膜にもうって何回向かで、沿って来ました。

それから、また、一年程になります。今度はテニスに復帰と願いました。

今まで、何回も先生に相談していましたが、なかなかお許しがいかないのがつらのですが、やつと、「せひせ、一度やって体の具合をみましょうか」という事で、以前通っていたテニススクールに復帰しました。

前回いらした時のラスは、そういう無理なので、まず、初心者のラスから、初めました。久しぶりのスクールに行った時は、コートも喜んでくれました。(男らしいですが抱き合って喜びました。)

コートは、「復帰は無理と思っていた」と、「今まで、このような状態で来て来れた人はいない」と、友だちもみんな喜んでくれました。

1回のレッスンで、1時間30分でしたが、嬉しいと、という間に済んでしまいましたが、さすがにきつかったです。

今回も、さすがに1回休んだと思います。先生が休めましょうという事で、私自身も自覚出来たけど、体はダメージが来ました。

1回ラスを2回は、1~3回向の角をあけての繰り返しで、今日はやつと、1回向に1回はテニスを出来るぐらいに来りました。

今後も週1回のペースで遊びもってますが、元気と抵抗力がついて来ている状況です。

お忙しい事はあるのですが、このくらいにします。

ここまで来て来るのに 10年かかった事でしょう。

あひるの年月でしたが、森先生にお会いした事に私の人生として、感謝感激です!!
普通のおきたりな生活が 10年も早く普通来る事のありがたさ!!
お、運動の出来るありがたさ!!

本当に健康第一です！ 体が健康であれば、精神も健康であります。

みなさん 健康、故障のない様にしましょう