

BiNI理論を用いた 生活習慣の改善

～セラピストの身体を整える～

朝倉健生病院 理学療法士 牛島 弘貴

1

自己紹介

牛島 弘貴 (うしじま ひろき) 身長171cm 体重62kg (MAX72kg)

食べ物
好きなもの お酒 (おつまみも含む) 麺類
嫌いなもの 昆布
ファーストフードはほとんど食べない

運動歴
小学生～高校生 野球部 + 中学では寄せ集め陸上部
専門学生～社会人 たまにフットサルと草野球とゴルフ (2回/月程度)

2

みなさんは言いますか？

患者さんや利用者さんには

- 「規則正しい生活を送りましょう」
- 「運動しましょう」
- 「無理は体に悪いですよ」
- 「ストレスと上手に付き合しましょう」
- 「体重を減らしましょう」

と私はよく言います。

3

自分自身の体調は？

患者さんや利用者さんにはそう伝えるのに、セラピスト自身の体調管理はうまくできているのだろうか？

私自身…

- ・徐々に職員検診の血液検査のデータが悪くなってきている
- ・体重が増えてきている
- ・腰痛がひどくなってきた
- ・運動をしようと思ったが体が重たい

4

人に指導する前にまずは自分の身体を整える

個人的な考えとして、

- ✓自分の体調を管理、改善できなければ、他人の体調を改善できないと思っています。
- ✓口だけの頭でっかちセラピストにはなりたくない

5

生化学・血液検査

	基準値 (単位)	2017年 (26才)	2018年 (27才)	2019年 (28才)	2020年 (29才)	2021年 (30才)	2022年 (31才)
AST (GOT)	10~40 (U/ℓ)	24	28	33	41	33	31
ALT (GPT)	5~45 (U/ℓ)	18	39	44	70	33	34
γ-GTP	79以下 (U/ℓ)	16	25	29	42	17	19
総コレステロール	150~219 (mg/dℓ)				229	186	223
HDL-cho	40~80 (mg/dℓ)	48	59	62	61	54	66
LDL-cho	70~139 (mg/dℓ)	125	134	150	146	123	149
中性脂肪	50~149 (mg/dℓ)	78	82	127	193	68	70
血糖 (空腹時)	70~109 (mg/dℓ)	84	92	88	92	88	89
赤血球数	438~577 (μℓ)	511	521	541	568	517	503
白血球数	3500~9700 (×10 ⁴ /μℓ)	6210	6850	6510	8300	5860	5720
好中球 (NEUTR)	42~74 (%)			62.2	65.5	64.7	65.1
リンパ球 (Lympho)	18~50 (%)			29.5	27.8	28.5	28.5
単球 (Mono)	1~8 (%)			4.9	4.3	4.8	4.8

6

実際の取り組み

- ▶ 食事の改善
参考：腸内環境と自律神経を整えれば病気しらず 免疫力が10割 著 小林弘幸
Spine Dynamics療法
- ▶ 睡眠の改善
参考：スタンフォード式 最高の睡眠 西野精治
- ▶ 運動の改善
→ BiNI理論 Spine Dynamics療法 (少しだけ)

7

運動の内容

- ▶ 準備体操
 - ・ うつぶせゆらゆら 立ってゆらゆら ゆりかご体操
 - ・ 立位で上肢、下肢の左右交互運動
 - ・ 軽く連続ジャンプ 30分程度
- *TVやyou tubeを観ながらしていますが、真剣には観ていません。
- ▶ ウォーキングとジョグor軽いラン 20~30分
- 無理せずわりと適当に1回/週の頻度で行っています。**
- 運動を取り入れて1年で体重が5~6kg落ちました！**
2~3ヶ月後には腰痛が気になることが減り、痛くなくてもすぐ良くなるようになりました！

8

最後にもうひとつ

▶ 体の調子を整えるものは自律神経系 → ホメオスタシス (恒常性)

でも、自律神経系の調子ってなにが指標になるの？

- **交感神経優位 → 顆粒球増加**
顆粒球はアドレナリンのレセプターを持っている
- **副交感神経優位 → リンパ球増加**
リンパ球はアセチルコリンのレセプターを持っている

理想の白血球のバランス：**顆粒球54~60%、リンパ球35~41%**

引用文献：薬をやめると病気は治る 安保 徹

9

生化学・血液検査

	基準値 (単位)	2017年 (26才)	2018年 (27才)	2019年 (28才)	2020年 (29才)	2021年 (30才)	2022年 (31才)
AST (GOT)	10~40 (U/l)	24	28	33	41	33	31
ALT (GPT)	5~45 (U/l)	18	39	44	70	33	34
γ-GTP	79以下 (U/l)	16	25	29	42	17	19
総コレステロール	150~219 (mg/dl)				229	186	223
HDL-cho	40~80 (mg/dl)	48	59	62	61	54	66
LDL-cho	70~139 (mg/dl)	125	134	150	146	123	149
中性脂肪	50~149 (mg/dl)	78	82	127	193	68	70
血糖 (空腹時)	70~109 (mg/dl)	84	92	88	92	88	89
赤血球数	438~577 (μl)	511	521	541	568	517	503
白血球数	3500~9700 (×10 ⁴ /μl)	6210	6850	6510	8300	5860	5720
好中球 (NEUTR)	42~74 (%)			62.2	65.5	64.7	65.1
リンパ球 (Lympho)	18~50 (%)			29.5	27.8	28.5	28.5
単球 (Mono)	1~8 (%)			4.9	4.3	4.8	4.8

10