



体のことが気になる方の超簡単な健康予防法

[はじめに](#)

[健康予防とは](#)

[現代に見る痛みや不調](#)

[全病気を引つくるめて考えると](#)

[健康予防の盲点は](#)

[盲点を補う厳選3つのセルフケアエクササイズ](#)

[追記:痛みや不調を訴える方が増えた背景](#)

[終わりに](#)

はじめに

初めましてこんにちわ。

本書を手にとってくださりありがとうございます。

本書は柔道整復師、整体師、トレーナーとして約30年間に数万人の患者様を診させていただいた中で、経験や知識からお伝えしたい戯言を短編で簡単に書き綴りました(笑)

しかしそこには私が真実と想うことを綴ってることをお約束します。

あくまでも傾倒し過ぎないニュートラル(中立)な視点で書かせていただきますが

それはあなたが今まで信じていた・聞いていた考え方とは違う話かもしれないので、表紙には『ナナメの視点』の文字を入れました。

つまり本書を読み進めるにはあなたの常識を覆す非常式な考え方を受け入れていただきたいのです(笑)

中には今流行りの誹謗中傷的コメントもあるでしょう...

それは仕方ないことだと思いますが

とある有名な中華料理のオーナーが『8割の方に受け入れられる炒飯を提供すれば良い』とおっしゃるのをテレビで見ていると納得・共感しました。

私も私の施術やトレーニング指導が8割の方に受け入れてもらえれば良いと思って活動してるので、本書も同じように8割の方に受け入れていただけたら幸いです＼(^ ^)／

最後に発明王のトーマスエジソンが名言を約100年前に残されてるのをご存知ですか？

「未来の医師は薬を用いなくて、患者の治療において、人体の骨格、食事、そして病気の原因と予防に注意を払うようになるだろう。」



これは昔から私が好きな名言です^_^

ではこれが現代でできてるのは誰か？

よ〜く考えてみてください！

それは医師ではなく我々『整体師』や『トレーナー』ではないでしょうか？

だからこそ8割の方には本書を信じて参考いただき健康予防をして欲しいと想います。

健康予防とは

健康予防とは、病気や障害が発生する前に、それらを防ぐための活動や取り組みを指します。

私が診させていただく疾患で言うなら

肩凝り、頭痛、腰痛などの運動器疾患や

偏頭痛、不眠症、起立性調節障害、慢性疲労症候群などの自律神経疾患を

起こさない・酷くさせないための取り組みになります。

例えば私がおすすめする健康予防としては

日常生活の中で以下のような取り組みを行うことが効果的です。

1. バランスの取れた食事を心がける

栄養バランスを考えた食事を心がけることが重要です。野菜、果物、タンパク質、穀物、乳製品を適切に摂取し、過剰な塩分や糖分、脂肪を控えるようにしましょう。



2. 定期的な運動を取り入れる

適度な運動は、心臓血管系の健康維持や肥満防止に役立ちます。週に150分程度の有酸素運動や機能的なトレーニングを推奨します。

※機能的なトレーニングは私が専門とする単なる筋トレではなくて、日常生活動作に近い動きのトレーニングになります。



3. 禁煙・節酒

タバコはさまざまな病気の原因となるため、禁煙が望ましいです。また、アルコールの摂取も適量に抑え、過剰な飲酒を避けることが大切です。



4. 定期的な背骨検診

しなやかな背骨は健康の要になります。定期的に背骨検診を受けることで、早期に背骨の問題を発見し、早めに対応することができます。

※背骨の病理学的疾患は病院が専門になりますが、ここで言う背骨検診は私が専門とする背骨の可動性や歪みの検査になります。

背骨や関節には各役割がありますが、可動性の減少や歪みがあると体が機能的に働かなくなるため、できる範囲でしなやかさを保つことが健康予防につながります。



5. 適切な睡眠

十分な睡眠をとることは、体の回復やストレス管理に重要です。成人は1日7～9時間の睡眠を目安にしましょう。



6. ストレス管理

ストレスは、さまざまな病気の原因になるため、リラクゼーション法や趣味、友人や家族との交流などでストレスを上手に解消することが大切です。



これらの取り組みを日常生活に取り入れることで、健康リスクを減らし、質の高い生活を維持することができます。

しかし残念なことに

日本人は健康予防に対する考え方が低いと言われてます。どちらかと言えば症状が起きてからの取り組みが当たり前になってます。

これは小さな頃から『風邪を引いたら風邪薬をもらって飲めば治る』のような習慣が根付いていることと

保険医療が充実しているからだと言われてます。

あなたも何か起きたら病院で診てもらえば何とかなると思ってませんか？

内科的疾患ならともかく、私が扱う運動器疾患はそうは行かないことだけお伝えしておきます。

だから痛みや悩みがあってグルグル病院巡りされてる方もそうでない方も健康予防の意識を持って症状の改善や病気を未然に防いで欲しいと思います。

トレーニングの世界で良く言われるのは

海外は医療費が高額になるので未然に防ぐ予防が習慣化されてるため、フィットネス人口が総人口の10～30%の参加率だけど、日本は常に横ばいの3%に過ぎないそうです。

巷にトレーニング施設が溢れていても参加率が昔から変わらないのは健康予防への意識が低いことも関係してると思います。

いつか日本も海外のように公的な保険医療が破綻したらあなたは どうしますか？

そこまでは行かなくても、自分の身は自分で守ることが1番大切な考え方ではないでしょうか？

だって薬やワクチンも万全ではないし(見えない)副作用だってあるので💧

ましてや運動器疾患は運動器(筋肉や関節)を衰えさせないように予防してかないと酷くなる一方ですからね(泣)

現代に見る痛みや不調

約30年の間に数万人の患者様を診てきて感じることは

昔と今では何かが違う違和感です。

簡単に言うと

- ・昔よりも姿勢が悪い人が増えた、若年化した
- ・治りが悪い人が増えた

そんな感覚があります。

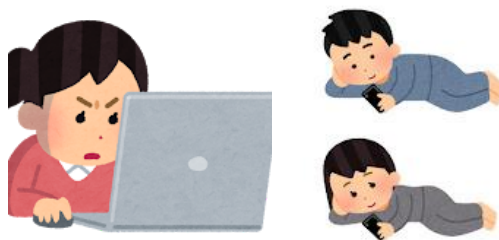
それに伴い、昔はあまり耳にしなかったような不調や病名を耳にするようになったと思います。

これは環境で考えるとわかりやすいけど、昔は気温35°なら猛暑みたいな感覚だったのに、今じゃ当たり前のように

環境の変化が影響してるのだと思います。

特にパソコンやスマホの普及は現代病を含めて、多くの方の体を蝕んでるように思います。

スマホ首や座り過ぎ症候群などは典型的な現代病ですね！



しかもコロナ禍以降は

コロナ膝、コロナ頭痛などの言葉が生まれたり、見えないストレスが加速して不眠症やうつの方が増えたりもしました。

更に今はコロナ後遺症という言葉が生まれてます。



もはや現代の生活環境では不調や痛みを感じる人が増えるのは否めません。

だから、新しい言葉を生んで早期治療(投薬やワクチン接種など)を促せば良いだけなのか？



やっぱり健康予防を促すべきだと私は思います。

全病気を引くくるめて考えると

全病気は言い過ぎかもしれないけど大半は

- ・肉体的ストレス(夜更かし、夜勤、運動不足、過体重、パソコン・スマホの使用など)
- ・精神的ストレス(見える・見えないストレス)
- ・摂食ストレス(食べ物や薬など)
- ・環境ストレス(気温・気圧・湿度など)

の4つのストレスが加算されることが問題で起きてます。



ガチっとくっつけた言葉を書くと

『仕事でパソコンを1日中使用して、夜遅くまでスマホを不良姿勢で使用して、睡眠の質が悪くなり、ニュースや情報過多社会で不安を煽られ、ちょっと調子が悪いからお医者さんが言うから素直にお薬を飲んでも効いてるのか？効いてないのか？わからないけど飲み続けて、蒸し暑いから動きたくなくてガンガンにクーラーつけてゴロゴロして、便利が当たり前だから動くことは避けて、疲れるから運動はいつかしたいとは思ってると言い続けてる』

そんな方が健康を手に入れられるでしょうか？

これは究極な話だけどそれに近い感じで

現代はこの4つのストレスが加算されやすいのだと思います。

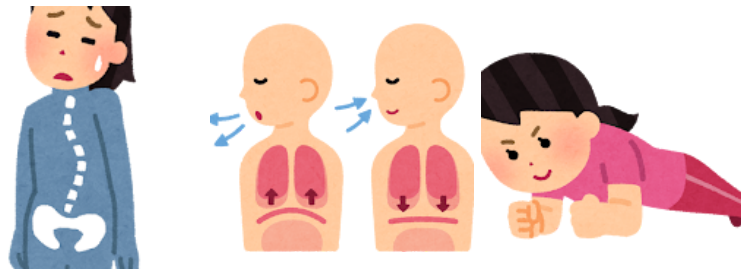
そして『姿勢が乱れる』『呼吸が乱れる』『脳が疲労する』『自律神経が乱れる』『筋肉が衰える』『代謝が落ちる』『体重が増える』などに行き着いて痛みや不調が起きてるのです。

そこで耳にするのは『何でだろう？特に何かしたわけでは無いのに...』と言う言葉だけど、何か思い当たる節が無いだけで実は多くの方が**ストレス過多**なのです💧

だから健康予防をして**ストレスの減算をしないといけない**と思いませんか？

健康予防の盲点は

結論から先に言うと『**姿勢』『呼吸』『体幹』を整えること**になります。



あなたはどう思いますか？

疑いますか(笑)

これは海外では機能運動医学の世界ですでに言われてる言葉だけど、日本は海外の10年後を走ると言われてるから10年後は医師が言い始めるかもしれないですね(笑)

なぜ『姿勢』『呼吸』『体幹』を整えることが健康予防になるのか？

これらは**相互関係で成り立つため、良い呼吸は、正しい姿勢を作り、それが身体機能や筋肉のバランスにも好影響を与え、体幹も整う**ことになります。

もっと簡単に言うと

呼吸筋と体幹筋はほぼ同じ筋肉だから、良い呼吸が行えなければ体幹は上手く使えないことになります。

また、その逆で体幹が上手く使えなければ良い呼吸もできなくなります。

そして体幹は姿勢を安定させる筋肉だから、体幹が上手く使えなければ良い姿勢が作れないとも言えます。

姿勢は健康の要だから

『姿勢』『呼吸』『体幹』が整うことで

関節や筋肉に無駄な負担がかからずに効率よく力を発揮することができるようになるし

脳からの指令が上手く末端に伝わるようになるし、自律神経が整うようになります。

そうなれば

先の『姿勢が乱れる』『呼吸が乱れる』『脳が疲労する』『自律神経が乱れる』『筋肉が衰える』『代謝が落ちる』『体重が増える』もクリアにできるのがおわかりいただけますか？

少し難しい話になってしまったけど

私が診させていただく方は『姿勢』『呼吸』『体幹』が乱れてるからこそ

・姿勢が乱れて固まってる ・正しい動きから逸脱してる

ことが大袈裟でなく100%で体に現れてます。

しかし

この3つを整える大切さはあまり耳にしないと思います。

これって医術には無い分野だし、薬は販売できるけど呼吸は販売できないからこそその盲点かもしれませんね(笑)

盲点を補う厳選3つのセルフケアエクササイズ

エクササイズ動画は下記QRコードをスマホで読み取ってご覧ください。

もしくは <https://youtu.be/0HGxHsAHsbU> または <https://x.gd/sMCDS> からご覧ください。



①腹腔内圧呼吸法

お腹と胸をパンパンに膨らませた状態をできるだけ保ちながら息を吐きます。吐き終わったらもう一度息を吸い直してこれを2分程繰り返します。

※パンパンに膨らませた状態は横隔膜(体幹筋)を大きく使っている状態です。そして横隔神経が刺激されて自律神経のバランスが整います。

※胸しか膨らまない方(胸式呼吸)は横隔膜が使えるように先ず腹式呼吸を練習しましょう。

鼻から息を吸ってお腹だけを膨らませて、口からゆっくり息を吐いてお腹を凹ます練習をしてください。それができるようになったら全呼吸としてお腹も胸もパンパンに膨らませて息を吐く練習をすると良いです。

②胸郭のエクササイズ

肩先に親指を当てた状態で胸を張ったお辞儀姿勢を作ります。
この状態で肩甲骨と胸側の肋骨まで力が加わるように大きく肩を動かします。

※胸郭は可動性が必要な関節だけど、ストレスやデスクワーク、不良姿勢でガチガチに固まっていることが多いです。

そうなると呼吸が浅くなり自律神経が乱れるので、胸郭をほぐして自律神経のバランスを整えましょう。

③スクワット

腰幅に足を開いた状態で真下にしゃがんで真上に立ち上がります。膝がつま先より前に出ないことを意識するのではなく、腰が丸まらないように意識してください。

初めは拳を腰に当ててスクワット時に段々と腰が丸くなっていかないかをモニタリングしましょう。

また、手の位置を変えてスクワットを行うとより体幹が刺激できます。

その他の注意点:

・つま先と同じ方向に膝頭がくるように曲げる。女性は膝が内に入りやすいので注意する。

- ・あくまでも真下⇄真上(垂直)に移動する軌道を描くようにする。そのバランスが取れる方法は前に習えの姿勢でスクワットするのが良いです。
- ・立ち上がる時は足裏全体で地面を押す意識を持つと力が入れやすいです。

追記:痛みや不調を訴える方が増えた背景

なぜこれ程までに痛みや不調を訴える方が増えたのか？

そこには2つの要因があげられます。

この2つの要因に気をつけていくことも健康予防には大切なので以下に記します。

①自分では気づかない

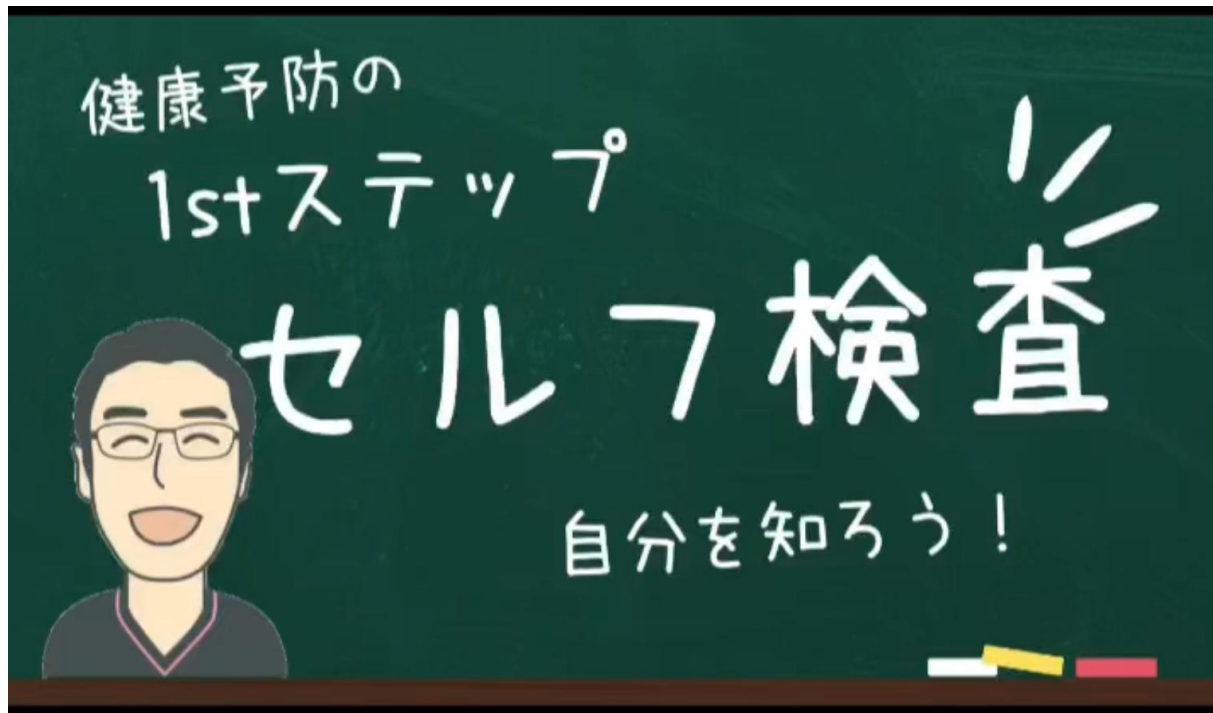
便利な世の中、刺激・情報過多な世の中は『感覚力』を衰えさせたと言われてます。

だから自分の体の状態(コンディション)が悪くなってからようやく、良くないことに気がつく方が多いです。

私の仕事で言うと、姿勢が悪くなっている、体が硬くなっている、気がつかなかったり、いつもの違いがわからなかったりする方が多いです。

だから健康予防には体からのサインを見逃さないように自分をモニタリングできる術が必要です。

下記動画を参考に定期的なセルフ検査も是非してみてください！



<https://youtu.be/HO2LE0yqGpU?feature=shared>

②利便性の代償で自分で動かすことが少なくなった

何でも便利さを追求する世の中は、体を大きく動かさなくても済むようになりました。

だから

日常生活などは小さな動きで事足りてしまうわけです。

そんな便利な環境の中でわざわざ体を大きく動かそうなんて思わなかったり、利便性追求が身に染みてるのに自分で動かすなんて面倒くさいことはしてられないと思う方もみえるかもしれません。

それに慣れてしまうと知らないうちに体では何が起きるのか？

まず筋肉を大きく伸び縮みさせないから、筋肉が硬くなって細くなり弱くなります。

すると関節も大きく動かさないから固まります。

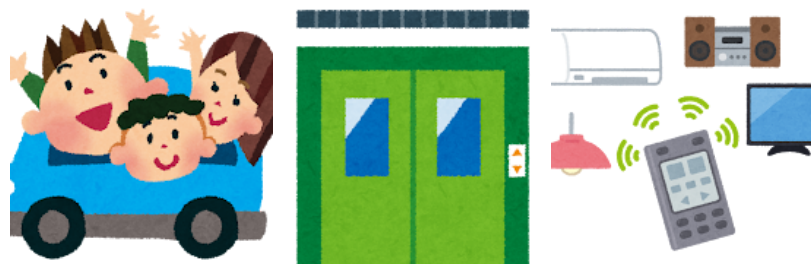
その負のループが循環を悪くさせるし、特定の筋肉や関節に負担を与えるようになるから『痛み』『不調』が起きるようになります。

利便性の代償でわかりやすいのは

和式トイレから洋式トイレに生活様式が変わり、しゃがめない方が多くなった話や便利な乗り物によって脚を使わなくなったことで下半身の衰えが顕著になった話など耳にしたことがないですか？



耳にしなくても利便性による生活様式の変化は見渡せばいくらでもありますよね？



ある意味では不便な日常生活動作がトレーニングになっていたのです。

体を大きく動かさなくて良くなったことで怖いのは『脳』が大きな動きを不要と認識してプログラムすることです。

これを劣化と言うけど老化とも言えます。



つまり、便利な世の中になった代償は気がつかないうちに皆さんの体を蝕んでいるようなものです。

それを防ぐためには日常生活動作は小さな動きだとしても、意識的に自分の脳から指令を出して自分の体を大きく動かすことが大切です。

その考え方も健康予防のひとつになります。

※ちなみに健康予防のためのトレーニングは単なる筋トレをすれば良いのではなくて、正しい姿勢で正しい動きが行えるように運動制御(モーターコントロール)を運動学習(モーターラーニング)することが必要と言われてることをご存知ですか？

知らない方がまだ多いとは思いますが私の施設ではその取り組みを行なってます(笑)

終わりに

最後まで読んでいただきありがとうございました。

いかがでしたか？

相変わらずの真面目さが出て(笑)難しい文章も書いてしまったように思うけど

伝えたいことを伝えるためには必要な部分だったにして

まだまだ上手いこと書けてませんがご勘弁ください。

要するに私が言いたかったことは？

現代は昔と変わってきています。

現代的な原因や今まで通りの原因(4つのストレス)が元になって、未病や現代病に苦しむ人が増えてるわけです。

でも今だにそれが起きてから何とかしようと躍起になり

薬や注射だけに頼ろうとしないで、それ以前に健康予防をしましょうよ！と。

だって手遅れになることもあるし、良くなりにくいこともあるから💧

でも健康予防に対する意識が低いのが実情で

『何でだろう？』と『わかっちゃいるけど』という言葉が蔓延る中で病院巡りや治療家巡りをされてる方が多いですね。

しまいには

『ぜんぜん良くならない』なんて悲しい言葉が出たりもするけど

3つの盲点に気づくことが無ければ、またそれを整えなければそりゃそうだとも言えます。

だから

今までの常識を変えてナナメの視点で『姿勢』『呼吸』『体幹』を整えればきっと違う世界が見えるハズですよ(笑)

是非本書の厳選した3つのセルフケアエクササイズをコツコツ豆に続けてみてくださいね(^^)／
~~~

更に正直ものの私が言ってしまうと

私の基本の整体でも『姿勢』迄は手が届くけど『呼吸』『体幹』迄は手が届きません(笑)

なぜならそれは施術ではどうすることもできないため、(自分で動かす)リハビリ・トレーニング・セルフケアの範疇になります。

だからこそ自分で動かすことは健康予防として大事なことだとお考えください！

それでも完全なるサポートを私がする場合は『特化施術』として承ってるのでお声掛けください。

あなたの体がいつまでも健康でありますように！ありがとうございました。



著者 西 健児