

従来のセオリーは
横に置いていて…

健康予防には 機能的に見る整体 が大切だろう！



痛みや不調でお悩みの方、少し視点を変えて
構造「形」ではなく機能「はたらき」を
考えてみることも大切だと言う話です。

著 西 健児

はじめに: 整体の本質は「形」ではなく「はたらき」から体を見るということ

プロローグ①

当院は『からだのバランス整体』という施術をしてるけど…「整える」本当の意味は？

プロローグ②

「ストレッチでは取れなかった違和感が、一晩の睡眠でスッと消えた」

そのとき気づいた、体の“内側のカ”の大切さ

第1章: 構造的アプローチと機能的アプローチの違い

第2章: 体の“機能”が崩れるメカニズム

症状の原因は「形」ではなく「はたらき」にあった

第3章: “機能的にみる整体”とは何か？

からだ本来のはたらきを取り戻すアプローチ

第4章: 機能が低下している“サイン”は？

第5章: “首こり病とニューロマトリックス理論”から見る「機能低下」？

第6章(最終章): 呼吸を取り戻す

たった3分の深呼吸が体を整える第一歩

おわりに

はじめに: 整体の本質は“「形」ではなく「はたらき」”から体を見るということ

「姿勢が歪んでいるから肩こりが治らないんです」

「骨盤がズレているせいで腰痛が起きているんですよ」

「この筋肉が硬くなってるのが原因ですね」

こうした説明を、整骨院や整体院で耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

またSNSでは、構造の変化をビフォーアフターの写真で見せることが一般的になっています。

もちろん、姿勢の乱れや骨格のズレ、筋肉の緊張といった「構造(形)」のゆがみは、体に大きな影響を与えます。

しかし実際には、「構造が整っているのに不調が続いている」という方も少なくないのです。

■ 実体験から気づいたこと

ある日、脚がだるくて仕方がなく、いろいろな方法を試してみました。

ストレッチをしたり、姿勢を整えたり……いわゆる“構造的なアプローチ”です。

けれど、どうもスッキリしない。

「今日はもうダメかも」とあきらめて、そのまま眠りにつきました。

ところが翌朝、あれほど重だるかった脚の感覚が、嘘のようにスッと軽くなっていたのです。

そのとき、私は思いました。

「これは、構造をいじって治ったんじゃない。体が“自分の力で”治したんだ」と。

つまり、整ったのは「構造」ではなく、「機能」——体が本来持つ“回復する力”だったのだと気づいたのです。

■ 「治す力」にアプローチする整体へ

この経験を通して実感したのは、不調の根本改善には「機能(回復する力)」を高めることが何より大切だということです。

どれだけストレッチをしても、マッサージをしても、矯正をしても、

体の回復力が働いていなければ、本当の意味で“楽になる”ことはありません。

逆に言えば、回復力さえ高まれば、体は自然と治っていく。

私はこれこそが、整体の本質なのではないかと考えるようになりました。

そこで私が注目するようになったのが、「機能＝はたらき」に着目した見方です。

そして、整体の中でも特に重視しているのが「首のゆがみを整えること」です。

首は、脳と体をつなぐ重要な通り道であり、生命活動の中枢である脳幹や、体のバランスを調整する自律神経とも深く関わっています。

つまり、あえて構造的な部分にアプローチすることで、「機能＝はたらき」に変化を起こすことができる。

私は、首を整えることで、体の内側——つまり「回復力」や「自然治癒力」そのものを引き出すことを大切にしています。

■ “形”ではなく“はたらき”に目を向ける

現代人の体には、目に見える“構造(形)”以上に、目に見えない“機能(はたらき)”の調整が必要です。

この本では、「体の不調は“形”ではなく“はたらき”に注目すべきだ」という視点から、

整体の新しい考え方——すなわち「機能的に見る整体」を、できるだけわかりやすく紹介していきます。

読み終わったとき、あなた自身の体の見方が、少しでも変わっていることを願って——。

プロローグ①

当院は『からだのバランス整体』という施術をしてるけど...「整える」本当の意味は？

私が行っている「からだのバランス整体」は、

ただ見た目の姿勢を整えたり、筋肉をゆるめたりすることを目的にしているわけではありません。

その先にある、“体の内側のはたらき”を整えることを、最も大切にしています。

たとえば施術では、脳の奥にある「脳幹」へアプローチしています。

この脳幹は、呼吸や心拍、体温の調整など、生きていくうえで欠かせない生命活動をコントロールする、非常に重要な場所です。

脳幹のはたらきが活性化すると、自律神経のバランスが整いやすくなり、

体の内側からじわじわと元気が湧いてくるような変化を感じられる方も多いです。

つまり、見た目の姿勢や筋肉の状態を整えているようでも、

実はその奥にある「神経の機能」——体を調整する“司令塔”のようなシステムをサポートしているのです。

疲れやすい、眠りが浅い、なんとなく調子が悪い……。

そうした“原因のはっきりしない不調”の多くは、実はこの神経の働きの乱れと深く関係しています。

整体によって体を整えることで、内側の“機能”——つまり、本来の回復力が自然に動き出していく。

それが、私のめざす「からだのバランス整体」の本質なのです。

プロローグ②

「ストレッチでは取れなかった違和感が、一晩の睡眠でスッと消えた」

そのとき気づいた、体の“内側の力”の大切さ

あるとき、私の脚に、重だるい違和感がしばらく続いていたことがありました。

「動かしたほうがいいのか」と思い、ストレッチをしたり、筋膜リリースのようなケアをいろいろ試してみましたが、どうにもスッキリしない。

姿勢や筋肉の状態——つまり“構造”に大きな問題があるようにも思えず、正直、モヤモヤしていました。

ところが、不思議なことに、何もしないまま眠った翌朝、その違和感がスッと消えていたのです。

「何が起きたんだろう？」と考えたとき、ふと気づいたことがあります。

それは、「体が自分の力で、ちゃんと回復してくれていた」ということでした。

つまり、不調に対して何かを“する”以前に、

「そもそも体が回復できる状態だったのかどうか」が、本当のカギだったのです。

この体験から、私は気づきました。

ストレッチや矯正などの“構造的なアプローチ”も大事だけれど、

それ以上に、体の内側で働いている「回復力」こそが、見るべき本質なのではないか——と。

そして思ったのです。

これは、脚の違和感に限った話ではない、と。

肩こり、腰痛、疲れやすさ、不眠、原因のよくわからない不調……。

そうした多くの症状の背景には、「回復力がうまく働いていない状態」が共通しているのではないか？

だからこそ、整体では、筋肉や関節を整えることも大切ですが、

「体が自然に回復できる土台をつくる」ことのほうが、もっと重要なのではないか？

そんなふうに、私の中で“整体の見方”そのものが、大きく変わっていったのです。

第1章：構造的アプローチと機能的アプローチの違い

■ 体を見る2つの視点

私たちの体を見ていくとき、大きく分けて2つの視点があります。

ひとつは「**構造的に見る**」こと。もうひとつは「**機能的に見る**」ことです。

■ 「構造的アプローチ」とは？

構造的アプローチとは、骨格や関節、筋肉の位置やバランスに注目する方法です。

整体やカイロプラクティックでよく行われる「骨盤矯正」や「猫背矯正」などは、その代表例です。

この考え方では、以下のような前提があります：

- 骨格のズレが不調の原因になる
- それを正しい位置に戻すことで、体が正常に働くようになる

これは一定の正しさがあり、実際に多くのケースで効果を発揮します。

たとえば、骨盤の位置を整えるだけで腰痛が軽くなったり、肩の高さを揃えるだけで首こりが改善することもあります。

ですが一方で、「**構造を整えたのに不調が改善しない**」というケースも少なくありません。

■ 「機能的アプローチ」とは？

機能的アプローチは、体の“働き”や“つながり”に注目する方法です。

たとえば次のような視点です：

- 呼吸が浅くなっていないか
- 筋肉の連動はうまくできているか
- 内臓や神経がきちんと働いているか

- ・ 自律神経の切り替えはスムーズか

つまり、「姿勢が正しいかどうか」ではなく、

“体がうまく“使えているか”という視点で見えていくのが機能的アプローチです。

見た目の姿勢や筋肉のバランスが整っていても、それらが連動して働いていなければ、体はスムーズに動きません。

また、自律神経が乱れていれば、回復力や免疫力は下がり、慢性的な疲労や不調を引き起こします。

機能的アプローチでは、こうした“内側の働き”に直接アプローチすることを目的としています。

■「構造」か「機能」か——どちらが大事？

結論から言えば、どちらも大切です。

私自身は、構造2割、機能8割のバランスで重視しています。

とくに現代人の体では、

「姿勢が悪いから不調になる」のではなく、

「体の働きがうまくいかないから姿勢が崩れている」という順序のほうが多く見られます。

つまり、**表面的な“形”の問題ではなく、**

“機能の低下”が根本的な原因になっているケースが多いのです。

そう考えると、全体の目的も変わってきます。

「骨を正しい位置に戻すこと」ではなく、

「体が自ら回復し、正しいバランスを保てる状態へ導くこと」が、本当の目的なのです。

■「形だけ整えても戻る」のはなぜ？

「整体で整えても、すぐに元に戻ってしまう」——

そんな経験をされた方も多いのではないのでしょうか。

それは、体の機能（呼吸、筋肉の使い方、自律神経など）が改善していないからです。

土台（機能）が不安定なまま、上にある構造（骨格）だけを整えても、すぐに元へ戻ってしまうのは当然のことです。

構造は“結果”であり、機能が“原因”なのです。

※機能を高めるには、整体だけでなく、呼吸エクササイズや“正しく動く”ことを学ぶ運動も非常に大切です。



第2章：体の“機能”が崩れるメカニズム

症状の原因は「形」ではなく「はたらき」にあった

「体の機能が低下している」と聞いても、いまひとつ実感がわからない方も多いかもかもしれません。

しかし実際には、不調の多くは“形(構造)”の問題ではなく、“はたらき(機能)”の乱れによって起こっています。

この章では、体の機能がどのように崩れていくのか、そのメカニズムをわかりやすくご紹介します。

■ 機能の低下は「気づかれないまま」進行する

まず知っておいていただきたいのは、**体の機能の低下は静かに、そして自覚されにくいかたちで進行していく**ということです。

痛みやコリのようにすぐに感じ取れるものとは異なり、気づかないうちに機能は衰えていきます。

たとえば、次のような状態が続いていませんか？

- 呼吸が浅く、肩で息をしている
- 長時間同じ姿勢で過ごし、筋肉がほとんど動いていない
- ストレスによって自律神経が常に緊張している

こうした状態が長引くと、体は“本来の動き”や“自然な反応”を忘れてしまいます。

つまり、**「あるべきはたらき」が使われなくなってしまう(機能の低下)**のです。

■ 筋肉のアンバランスが生む“動きのエラー”

たとえば「立つ」「歩く」といった、何気ない動作も、実は複数の筋肉が連携して行われています。

ところが、姿勢のクセや筋肉の使いすぎ・使わなさすぎによって、

ある筋肉は過剰に働いて硬くなり、別の筋肉はサボってしまう——そんなアンバランスが起きてきます。

その結果、筋肉の連動がうまくいかなくなり、“動きのエラー”が生じます。

たとえば:

- ✓ 歩き方が不自然になる
- ✓ 階段の上り下りで膝が痛む
- ✓ 片足立ちでふらつく

こうした不調の背景には、「動きの質」の低下があります。

そしてその“動きの質”を調整しているのが、脳幹や小脳などの神経系です。

つまり、動きの質が落ちているということは、体の機能そのものが低下しているサインだといえるのです。

■ 自律神経の乱れが回復力を奪う

自律神経は、呼吸、心臓の拍動、血流、消化など、私たちの体内の働きを自動でコントロールしている神経です。

この自律神経のバランスが崩れると、次のような状態が現れます:

- 寝ても疲れが取れない
- なんとなく落ち着かず、不安定な感じが続く
- 内臓の調子が悪くなる

つまり、自律神経の乱れは、体の「回復する力」を弱めてしまうのです。

そのため、表面的な痛みだけでなく、神経の機能にも目を向けることが大切です。

■ 首の機能が崩れると“中枢”の働きも落ちる

体の機能を考えるうえで、非常に重要な役割を担っているのが「首」です。

首は、脳と体をつなぐ神経の通り道であり、生命維持の中枢である「脳幹」が収まる場所でもあります。

この首に歪みや緊張があると、次のような連鎖が起こります:

- 神経の伝達がうまくいなくなる
- 脳幹にストレスがかかる
- 自律神経のバランスが乱れる

結果として、体の中枢機能全体が低下していきます。

これはまさに、「機能が崩れている状態」といえるでしょう。

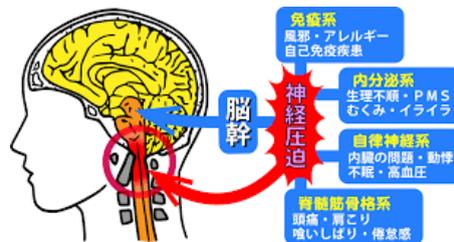
■ 体は“はたらき”によって支えられている

このように、体の不調は「骨がズれているから」起こるのではなく、

呼吸、神経、筋肉の連携、そして回復力など、体の“はたらき”そのものがうまく機能しなくなること
で生じています。

構造の乱れは、あくまで「結果」にすぎません。

その背後にある「はたらきの低下」こそが、真の原因なのです。



第3章：“機能的にみる整体”とは何か？

からだ本来のはたらきを取り戻すアプローチ

■「からだの働き」に注目する整体へ

これまでお伝えしてきたように、体の不調は「骨格のズレ」だけが原因ではありません。

本当の原因は、「体の機能(はたらき)」がうまく働かなくなることにあります。

では、その“はたらき”をどうすれば回復させられるのでしょうか？

ここで登場するのが、機能的に見る整体という考え方です。

■ 機能的に見る整体のゴールは「回復力を引き出すこと」

一般的な整体では、「骨盤を整える」「肩の高さを揃える」といった構造的なバランスの修正が主な目的になります。

一方で、機能的に見る整体のゴールは、

からだの内側に備わっている「回復力」や「自然治癒力」を高めることにあります。

- ・ 症状を「治す」のではなく、
- ・ 自分の体が「自分で治る状態」をつくる。

それこそが、機能的アプローチの本質です。

■ 「ゆがみ」を整えるのではなく、「働ける状態」に戻す

よくある整体では、

「骨盤が右に傾いているので、左に戻しましょう」

といった見た目の“位置”の修正を行います。

しかし、機能的に見る整体ではこう考えます。

「なぜその傾きが生まれたのか？」

「その状態でも体はちゃんと働いているのか？」

というのも、ゆがみは体が自ら適応した結果であることも多く、

“形”だけ整えても、根本の機能が戻らなければまたすぐに崩れてしまいます。

本当に大切なのは、形よりも機能。

つまり：

- その姿勢で筋肉はちゃんと連動できているか？
- 神経はしっかり情報を伝達できているか？
- 回復力がきちんと働ける状態か？

といった「体が本来の働きを発揮できているか」なのです。

■ 機能的整体の中核は「首」

私たちの整体では、とくに首の状態を重要視します。

なぜなら、首は次のような“体の要”となる機能とつながっているからです：

- 脳幹：呼吸・循環・消化など、生命を支える基本機能をコントロール
- 自律神経：緊張とリラックスのバランス調整
- 姿勢制御：前庭系・小脳との連携により全身のバランスを維持

そのため、首の機能が乱れると、いくら骨格を整えても

- 呼吸が浅い
- 眠りが浅い
- 冷えや疲れが取れにくい

といった“回復できない状態”が続いてしまいます。

逆に、首のバランスが整い、神経の働きがスムーズになれば、

体は自然に回復する力を取り戻し始めるのです。

■「自律神経 × 呼吸 × 筋肉」の連携を回復する

機能的に見る整体では、「全身の連携(システム)」を大切にします。具体的には次のような流れです：

1. 首の調整 → 脳幹と自律神経が安定する
2. 呼吸が深くなる → 血流・酸素供給・内臓の働きが良くなる
3. 筋肉が連動して働ける → 動きがスムーズになり、負担が減る

つまり、体の一部だけを整えるのではなく、

「体全体の働き」を回復させることが目的です。

そのため、「腰が痛い」という人に対しても、

首を整えることで楽になる——そんなこともよくあるのです。

■ 見た目より「からだの中の変化」を見る

機能的に見る整体の大きな特徴は、

“見た目の変化”よりも“からだの中の変化”に注目することです。

たとえば、施術後にこんな変化を感じる方が多くいます：

- 呼吸が楽になった
- 体がぽかぽか温かくなった
- 寝起きが軽くなった
- イライラや不安感が減った

これらはすべて、**体の機能が回復しはじめたサイン**です。

◎まとめ：症状を追うのではなく、回復力を引き出す整体へ

症状やゆがみだけを追うのではなく、

「体が自ら整い、回復できる状態」をつくる。

それが、機能的に見る整体の目的であり、

「からだの本質」に働きかけるアプローチです



第4章:機能が低下している“サイン”は？

1. 慢性的な疲れやだるさ

- 休んでも疲れが取れない
- 朝起きてもスッキリしない
- 体が重だるく感じる

2. 睡眠の質の低下

- 寝つきが悪い
- 途中で目が覚める
- 朝までぐっすり眠れない

3. 呼吸が浅い・肩や胸がこる

- 息が浅く、肩呼吸になっている
- 深呼吸が苦手
- 肩や胸の筋肉が硬く感じる

4. 姿勢の崩れや体のアンバランス

- 立っているときにフラつく
- 片側だけ肩や腰が痛む
- 体の左右で筋肉の張りや硬さが違う

5. 自律神経の乱れによる不調

- 頭痛やめまいが起きやすい
- 手足の冷えやほてりがある
- イライラや不安感、集中力の低下

6. 筋肉のこわばりや硬さ

- 動き始めに関節が痛む
- 筋肉が硬くなりやすい
- 動きがぎこちない

これらのサインは、体の回復力や自然治癒力が落ちているサインでもあります。

機能的に見る整体では、これらのサインに注目して、首や呼吸、神経の働きを整えることで本来の回復力を取り戻していきます。

もし「これって自分のことかも...」と思うサインがあれば、体の機能を整えるタイミングかもしれません。

首や呼吸、自律神経の働きを見直すことで、少しずつ本来の回復力を取り戻すことができます。



第5章:“首こり病とニューロマトリックス理論”から見る「機能低下」?

■「首こり」が原因? 現代人に増えている“脳が感じる痛み”

近年、デスクワーク・スマホ・パソコン・ゲームといった生活習慣の影響で、「首こり病(頸性神経筋症候群)」という状態が問題視されるようになっていきます。

● 首こり病とは?

首こり病とは、首の筋肉や神経が慢性的に緊張し、その結果として

- 自律神経のバランスが乱れる
- 脳が“痛み”を過敏に感じやすくなる

といった、不調の連鎖が起こる状態を指します。

これは単なる首や肩のこりとは違い、全身の不調につながる“神経の問題”として注目されています。

■ 痛みの正体は「脳がつくり出している」？

現代の痛みや不調の研究で重要なのが、「ニューロマトリックス理論」という考え方です。

これは、

「痛みは体の損傷ではなく、脳の情報処理によってつくられる」

という、従来とはまったく異なる視点です。

■ 首こり × ニューロマトリックス理論による不調の流れ

1. 首の筋肉が緊張し続ける
2. 神経が過敏になり、脳に伝わる信号が「誤作動」
3. 実際には大きな問題がなくても、強い痛みや不調を感じるようになる

つまり、痛みや不調は体の問題だけでなく、「**脳の誤認識**」によっても生じるということです。

■ だからこそ必要なのが「機能的に見る整体」

首の緊張やゆがみをやわらげ、神経の流れを整えることで

- ・ 脳が“正しく体を感じられる”ようになり
- ・ 自律神経のバランスが整い
- ・ 痛みの感覚が正常化し
- ・ 本来の回復力が戻ってくる

という“**回復のスイッチ**”が入りやすくなります。

■ 首こり病は「機能低下のサイン」として現れる

たとえば、あなたが最近感じている

- ・ 朝起きても疲れが取れない
- ・ 寝つきが悪い・眠りが浅い
- ・ 肩こりや頭痛が慢性的に続く

といった症状も、首こり病による神経の緊張と、脳の“痛みネットワーク”の乱れが関係しているかもしれません。

■ 根本的な回復には「首の機能」と「神経の再起動」がカギ

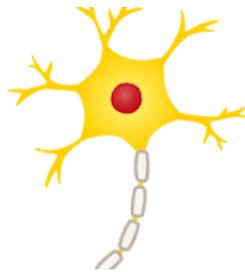
見た目のゆがみではなく、「**脳と体のつながりを整えること**」。

それが、現代の痛みや不調に必要なアプローチです。

🌿まとめ:

首は、からだ全体の“神経の交差点”。

首の機能を整えることが、脳・神経・自律神経・回復力すべてに影響を与えます。



第6章(最終章):呼吸を取り戻す

たった3分の深呼吸が体を整える第一歩

ここまで読んでくださったあなたは

「構造ではなく“機能”に目を向けることで、痛みや不調の原因が見えてきたのではないのでしょうか。」

では、そんな機能的な回復を、自分の手で少しでも取り戻すにはどうすればいいのか？

本章では、その“最も基本で最も効果的な方法”を1つだけご紹介します。

■呼吸こそ、最もシンプルで最も機能的なケア

呼吸は、自律神経、姿勢、筋肉の緊張、血流...

あらゆる「機能(はたらき)」の中心にあるものです。

現代人は、無意識のうちに浅く・早く・胸だけで呼吸するようになっています。

これが首や肩の緊張、自律神経の乱れ、回復力の低下につながっているのです。

だからこそまず、「呼吸」を“本来の状態”に戻すことが最優先なのです。

機能を目覚めさせる「**3分間の深呼吸**」

この呼吸法は、リラックスやリフレッシュではなく、

自律神経と回復力を「再起動」する目的で行います。



●やり方: 1日1~2回、静かな場所で3分

1. 仰向けに寝るか、椅子に深く腰掛ける
2. 両手をお腹に軽く添える
3. 鼻から4秒かけてゆっくり息を吸う(お腹がふくらむ)
4. 口から8秒かけて細く長く息を吐く(お腹がへこむ)
5. 吸う:吐く=1:2のペースを意識して、3分ほど繰り返す

◎ポイント

- 「吐く息を細く長く、ロウソクの火をやさしく吹き消すように」
- 胸ではなく、お腹が上下するように
- 「深く吸おうとせず、自然に息が入るのを待つ」(リラックス重視)

呼吸が変われば、機能が動き出す！

このたった3分の深呼吸を習慣にすることで、

- 首・肩の緊張がゆるむ
- 背骨や内臓の動きが改善する
- 自律神経が整い、夜の眠りが深くなる
- 翌朝の回復感が変わる

といった変化を感じ始めるでしょう。



そこから先は、専門的な機能評価と調整を！

呼吸だけでも体は変わりますが、長年のクセやゆがみを根本から整えるには、専門的な機能評価と調整がカギになります。

本書で紹介した深呼吸は、その土台づくり。

「自分の回復力にもう一度アクセスする」第一歩にお試してください。

おわりに

最後までお読みいただき、ありがとうございました。

世の中の治療や施術の多くは、「症状が出た部分」や「見た目(ゆがみ・硬さなど)」に対してアプローチすることが一般的です。

もちろん、それ自体が悪いというわけではありません。

むしろ、それで助けられる人もたくさんいます。

ただ、私たちが目指している整体は、「形」を整えることではなく、本来備わっている“回復する力”を目覚めさせることです。

「あなたの体には、もともと整う力が備わっています。」

その力を“うまく働かせる方法”を知ることで、不調は変わり始めます。

本書の中でお伝えした「深呼吸」や「首の働き」は、どれもシンプルですが、

体の内側にある力を引き出すための大切なきっかけになります。

もし、また不調を感じたときには、

この考え方を思い出していただけたら嬉しいです。

そして、「機能を見つめる整体」が必要なときは、どうぞ遠慮なく頼ってください。

あなたが、あなたらしく健やかに過ごせますように。

心から応援しています。



著者 西 健児

柔道整復師・整体師・NSCA-CSCS