

からだを整えば「毎日」が変わる からだのバランス改善とは？



姿勢だけでなく、呼吸・体幹・自律
神経まで整える

著 西 健児

序章 からだのバランスが崩れると、毎日がつらくなる

朝起きたとき、体がだるくてベッドから出るのもつらい。

肩や首、腰のこりがいつも気になる。

病院に行っても「異常はありません」と言われる。

そんな経験はありませんか？

あなたのその「なんとなくつらい体」の原因、もしかしたら“からだのバランス”の乱れかもしれません。

でも「バランス」と聞くと、つい「姿勢を正すこと」と思いがちですよね。確かに姿勢は大切ですが、それだけでは不十分です。

本当のバランスは、姿勢・呼吸・体幹・脳・自律神経・動きの質がすべて整ってはじめて成立します。

だから、骨格や筋肉を整えるだけでなく、呼吸や体の使い方、神経の働きまで含めて考える必要があります。

からだのバランスが乱れるとどうなるの？

- ・ 肩こり・腰痛・頭痛が慢性化する
- ・ 疲れやすく、回復しにくくなる
- ・ 気分が落ち込みやすくなる、自律神経が乱れる
- ・ 動きがぎこちなくなり、日常生活が不便になる

日常生活の中で無意識にしている動作や姿勢のクセが、少しずつ体のバランスを崩していきます。

スマホを長時間見る、同じ姿勢で座り続ける、運動不足...それらが積み重なると、体は「元に戻れない状態」になってしまうのです。

バランスを整えると、からだも気持ちも変わる

逆に、からだのバランスが整うとどうなるでしょう？

- ・ 呼吸が深くなり、自律神経が整って疲れにくくなる
- ・ 肩や腰の重さが軽くなる
- ・ 動きがスムーズになり、体が軽く感じられる
- ・ 気分も安定し、前向きになれる

つまり、からだのバランスを整えることは、痛みや不調を和らげるだけでなく、毎日楽しく過ごす力を取り戻すことでもあるのです。

この本で目指すこと

この本では、整体で体を整えることの大切さ、そして自分でできる簡単なトレーニングで体のバランスを改善する方法を、やさしくお伝えしていきます。

専門的な知識は必要ありません。あなたの体に寄り添いながら、少しずつ整えていくことが大切です。

「体の不調がなかなか取れない」

「どこに行っても改善しなかった」

そんなあなたでも、今日から実践できる方法を知ること、体と気持ちの軽さを取り戻せます。

[序章 からだのバランスが崩れると、毎日がつらくなる](#)

[第1章 からだのバランスとは何か？](#)

[第2章 日常生活でバランスが崩れる習慣](#)

[第3章 整体ケアでできること](#)

[第4章 機能改善トレーニングでできること](#)

[第5章 整体×トレーニングの相乗効果](#)

[第6章 自分でできるからだのバランスを整える習慣](#)

[終章 バランスが整った体で生きる未来](#)

第1章 からだのバランスとは何か？

皆さんは「バランスの良い体」と聞くと、どんな姿を思い浮かべますか？

多くの人は、まっすぐに立った姿勢や、美しい姿勢の写真を思い浮かべるかもしれません。

確かに姿勢は大切です。

でも、からだのバランスはそれだけではありません。

本当のバランスは、次のすべてが整った状態を指します。

1. 姿勢
2. 呼吸
3. 体幹の安定
4. 脳の働き
5. 自律神経の働き
6. 動きの質

1. 姿勢は「見た目」だけじゃない

姿勢は体の土台です。

土台が傾いていると、筋肉や関節に余計な負担がかかります。

肩こり、腰痛、膝の痛み...こうした慢性的な痛みの多くは、姿勢の乱れが関係していることがあります。

でも姿勢を整えるだけでは不十分です。

なぜなら、体はただの「骨格の形」ではなく、呼吸や神経、筋肉の使い方が絡み合う生きたシステムだからです。

2. 呼吸の深さがバランスを左右する

呼吸は体の中で最も自然な動きですが、浅い呼吸が続くと体のバランスは崩れやすくなります。

浅い呼吸は肩や首の筋肉を緊張させ、肩こりや頭痛を引き起こします。

また、自律神経のバランスも乱れ、疲れやすくなる原因になります。

深い呼吸ができる体は、体幹が安定し、心も落ち着きやすくなります。

3. 体幹の安定は「動きの土台」

体幹とは、背骨・腹筋・腰周りの筋肉など、体の中心部分のことです。

体幹がしっかり安定していないと、手や足をうまく動かせません。

結果として動きがぎこちなくなり、体に負担がかかります。

体幹の安定は、見た目の姿勢以上に、体の使いやすさや痛みの予防に関わる重要な要素です。

4. 脳と自律神経の関係

からだのバランスは脳がコントロールしています。

脳が体に「どの筋肉をどれだけ使うか」を指示しているからです。

さらに、自律神経も大きく関わります。自律神経は、呼吸や心拍、血流など、無意識の体の動きを整える神経です。

脳や自律神経が疲れてバランスを乱すと、からだは「痛みやだるさ」としてサインを出します。

5. 動きの質もバランスの一部

最後に、動きの質です。

同じ「腕を上げる動作」でも、スムーズに動く人とガチガチに固まる人では、体の負担が大きく違います。

動きがスムーズで効率的であれば、無理なく姿勢を保てるし、疲れにくくなります。

まとめ

からだのバランスとは、見た目の姿勢だけでなく、呼吸・体幹・脳・神経・動きの質がすべて整った状態です。

バランスが崩れると慢性的な痛みや疲れが出やすくなりますが、逆に整えることで、体が軽くなり、気持ちも前向きになります。

この本では、整体で体を整える方法と、日常でできる簡単なトレーニングで、からだのバランスを取り戻す方法をやさしくお伝えしていきます。

第2章 日常生活でバランスが崩れる習慣

毎日の生活の中で、体に負担をかけていることに気づかないことが多くあります。

少し意識を変えるだけで、からだのバランスはぐっと整いやすくなるのですが、まずは「何がバランスを崩しているのか」を知ることが大切です。

ここでは、よくある習慣をいくつかご紹介します。あなたも思い当たることがあるかもしれません。

1. 長時間のスマホやパソコン

最近では、スマホやパソコンを使う時間が長くなり、首や肩が前に出る姿勢になりがちです。

この「前かがみの姿勢」は、首・肩・背中に大きな負担をかけます。

肩こりや頭痛、背中の張り、さらには呼吸の浅さにもつながることがあります。



2. 同じ姿勢で座り続ける

オフィスワークやデスクでの勉強など、長時間同じ姿勢で座っていると、体幹や背骨の柔軟性が失われやすくなります。

すると、立ったり歩いたりする時にバランスが取りにくくなり、膝や腰に負担がかかります。



3. 運動不足や一方的な体の使い方

「運動不足だから」と歩かない、あるいは運動はしているけどいつも同じ筋肉ばかり使う...

どちらも体のバランスを崩す原因になります。

体の一部の筋肉だけが強くなり、逆に弱い部分は固まってしまうため、痛みや疲れやすさが出やすくなります。



4. 浅い呼吸やストレス

呼吸は体のバランスに直結しています。

緊張やストレスで呼吸が浅くなると、肩や首が固まり、体全体の動きがぎこちなくなります。

自律神経の働きも乱れ、疲れが取れにくくなる原因になります。



5. 睡眠リズムの乱れ

夜更かしや寝不足も、体のバランスに影響します。

体は睡眠中に回復しますが、睡眠リズムが乱れると、脳や神経の働きが十分に回復せず、筋肉や関節もこわばったままになります。



まとめ

日常生活の中には、知らず知らずのうちに体のバランスを崩す習慣がたくさんあります。

でも安心してください。

「自分の習慣に気づくこと」が第一歩です。

まずは自分の生活を見直すことから始めるだけでも、肩や腰のこり、疲れやすさは改善の兆しが見えてきます。

第3章 整体ケアでできること

「整体」と聞くと、ボキボキと骨を鳴らすイメージを持つ方もいるかもしれません。

でも、整体は単に骨格を整えるだけの施術ではありません。

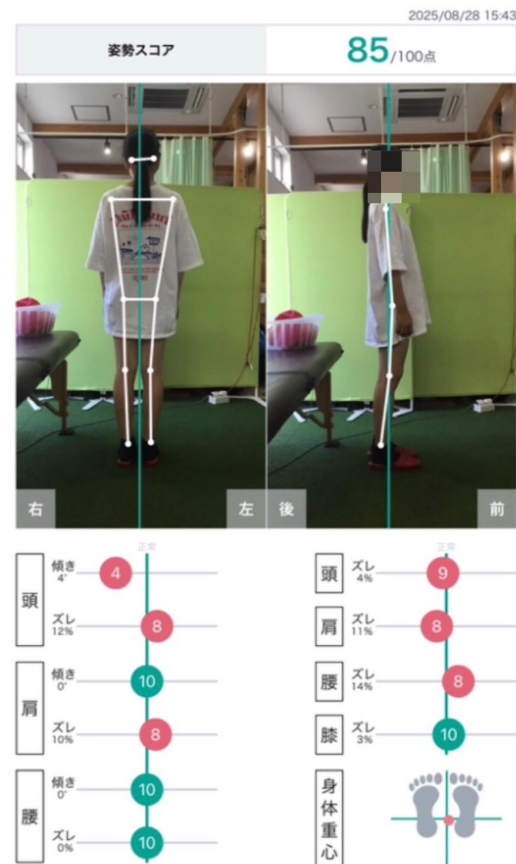
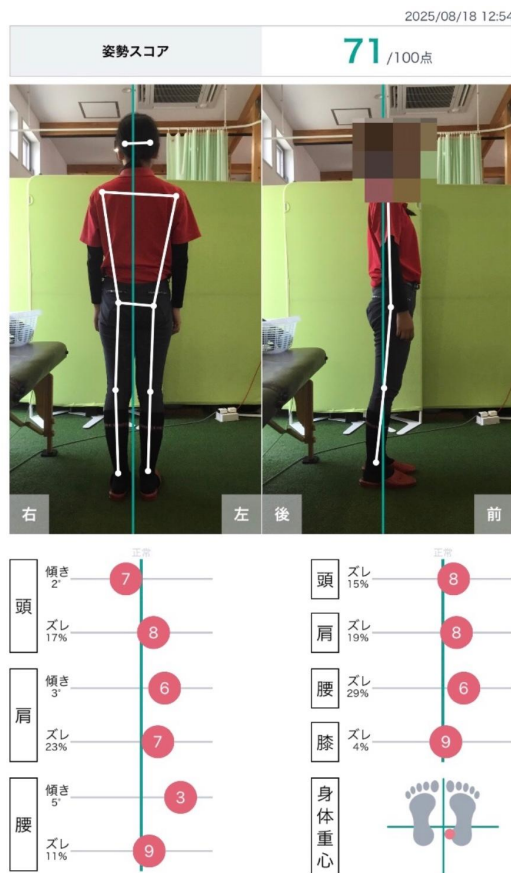
整体ケアでは、体のバランスを整え、痛みや不調を和らげ、動きやすい体を作ることを目的としています。

1. 骨格や筋肉を整える

整体では、骨格や筋肉のバランスを整える施術を行います。

例えば、肩や骨盤が傾いていると、肩こりや腰痛が慢性化しやすくなります。

整体ケアで体の土台を整えると、筋肉や関節への負担が減り、自然と姿勢も良くなります。

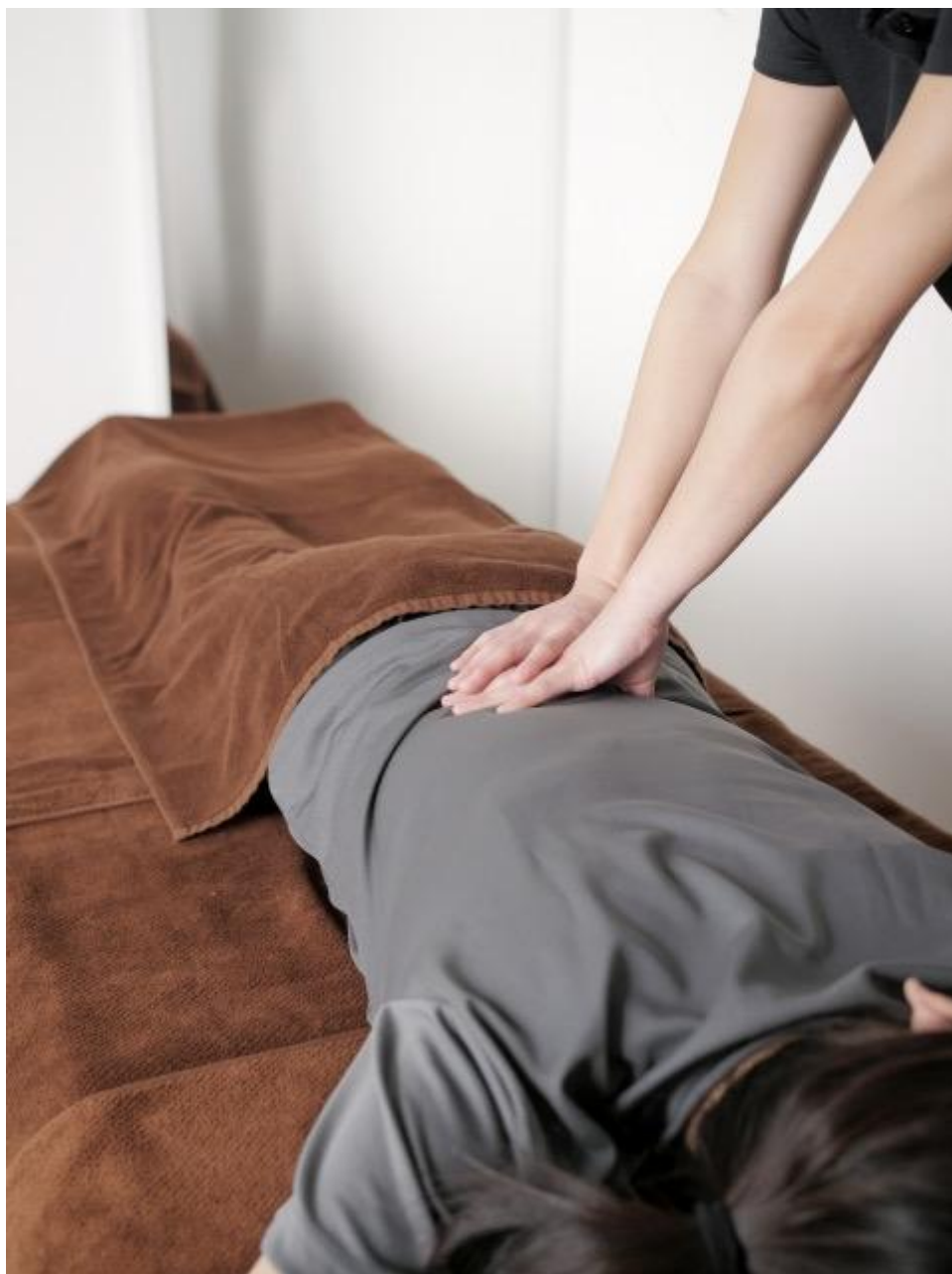


2. 呼吸をしやすくする

体のバランスが崩れると、呼吸も浅くなりがちです。

整体ケアでは、胸や背中、肋骨まわりの筋肉の緊張をほぐすことで、呼吸がしやすくなるように整えます。

深い呼吸は自律神経を整え、疲れにくい体作りにもつながります。



3. 神経の働きを引き出す

痛みやだるさが慢性化している場合、神経の働きがうまく体に伝わっていないことがあります。

整体ケアでは、体のバランスを整えることで、神経が正しく働きやすい状態を作ります。

※当院は特に姿勢や自律神経と関係する“首の歪み”を整えるケアを重視してます。



免疫系

病原菌やウイルス・がん細胞を退治、アレルギーにも大きく関与

内分泌系

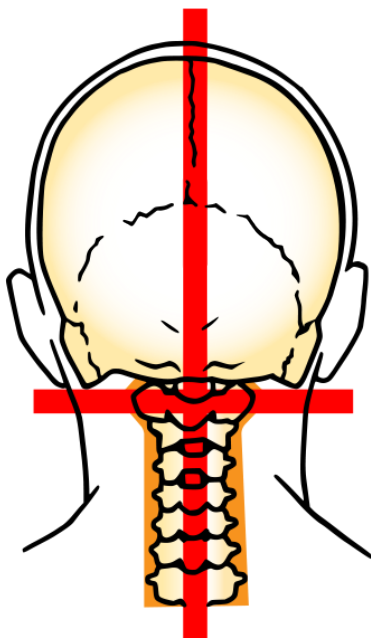
生体機能をスムーズに働かせる為の自前の薬をつくる機能

自律神経系

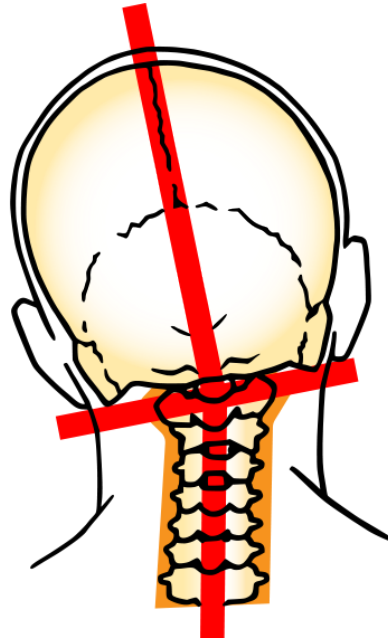
内臓を24時間調整している
(呼吸・血流・血圧調整なども)

脊髄筋骨格系

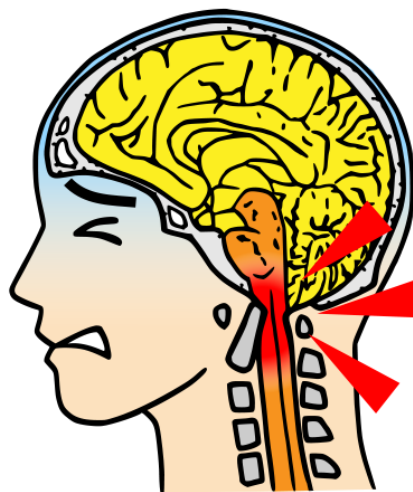
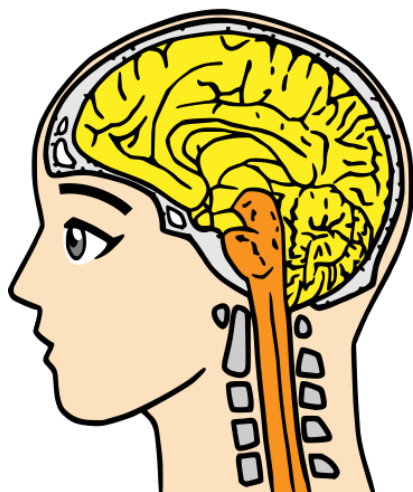
命令 伝達信号の通り道
全ての運動機能



《正常》



《脳幹圧迫》





4. 日常生活での負担を減らす

整体ケアは、施術中だけでなく、日常生活での負担を減らす効果もあります。

立ち方や座り方のアドバイスを受けることで、肩や腰への負担が減り、痛みが再発しにくくなります。

まとめ

整体ケアは、骨格や筋肉を整え、呼吸や神経の働きを助け、日常生活での負担を減らすことで、体のバランスを整える方法です。

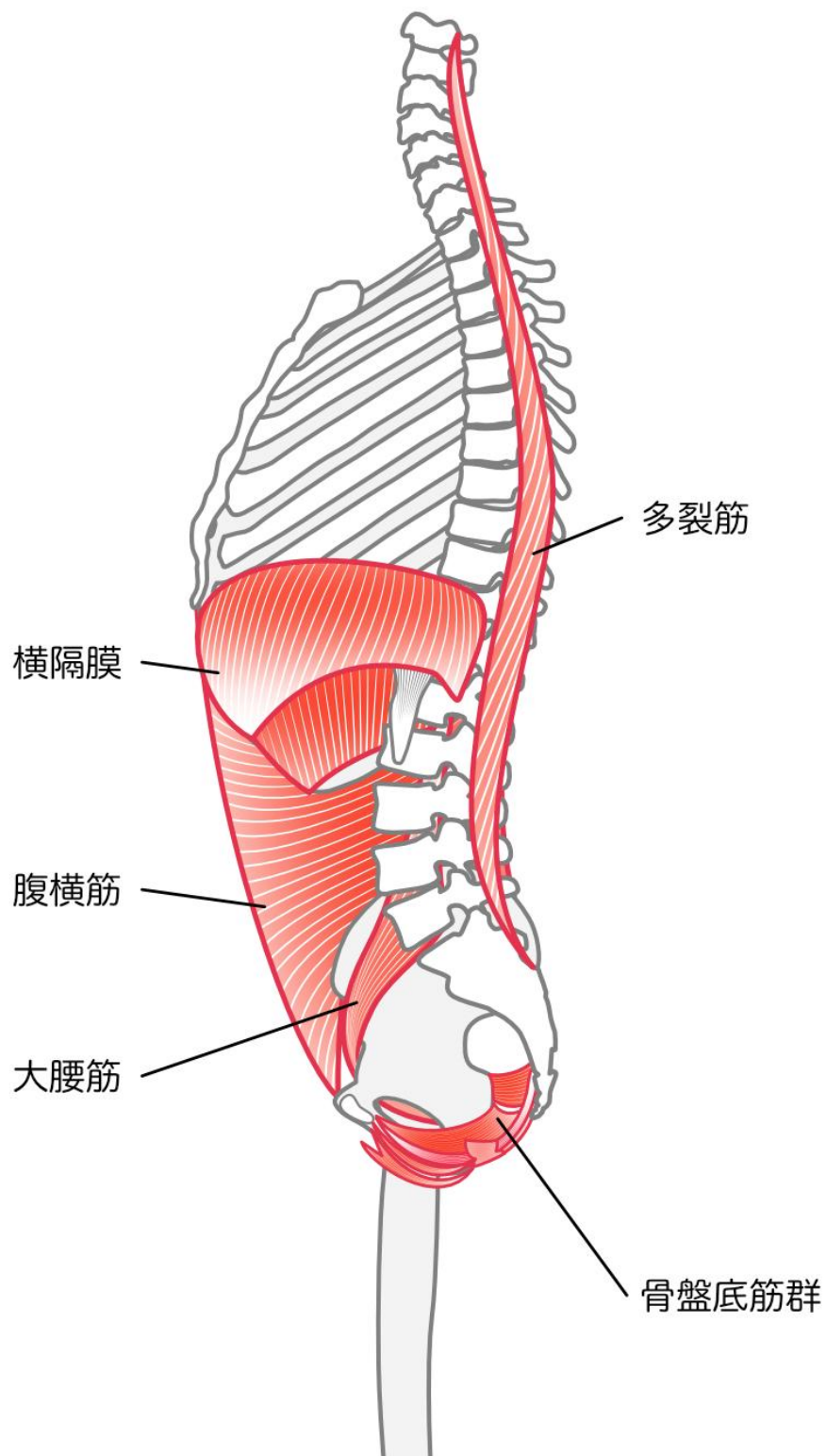
第4章 機能改善トレーニングでできること

整体で体の土台を整えたら、次は自分の力で体を支え、動きやすくするステップです。

それが、機能改善トレーニングです。

1. 姿勢を支える筋力を育てる

体幹の筋肉が安定していれば、立つ・歩く・座るといった基本動作がスムーズになり、肩や腰への負担も減ります。



2. 動きのクセを修正する

無意識に使っている体のクセは、肩こりや腰痛の原因になることがあります。

体の動かし方を整え、無理な負担を減らす練習をします。



3. 可動域を広げる

体の関節が硬いと、動きがぎこちなくなり、体に余計な負担がかかります。

トレーニングで関節の可動域を少しずつ広げると、体が軽く感じられ、動きもスムーズになります。

無理に伸ばすのではなく、毎日のちょっとした動作で関節を使いやすくすることがポイントです。



4. 痛みの再発を防ぐ

整体で整えたあとも、同じ生活続けるとバランスはまた崩れてしまいます。

トレーニングで体を支える力をつけることで、痛みや不調の再発を防ぐことができます。



まとめ

機能改善トレーニングは、整体で整えた体をさらに強く、動きやすくするための方法です。

- 姿勢を支える筋力を育てる
- 動きのクセを修正する
- 関節の可動域を広げる
- 痛みの再発を防ぐ

無理のない範囲で毎日少しずつ続けることで、体の変化を実感できます。

この章で紹介したトレーニングは、特別な道具やジムは不要です。家でも簡単に取り入れられるものばかりです。

当院ではパーソナルトレーニングとして、“からだ整うトレ”“動けるからだトレ”でサポートさせて頂いています。

また、自宅では難しい方は機能改善ジムのご利用をお勧めさせて頂いています。



第5章 整体×トレーニングの相乗効果

整体で体を整えることも大切、

トレーニングで体を動かすことも大切。

でも、どちらか一方だけでは、本当の体のバランスは手に入りません。

ここでは、整体とトレーニングを組み合わせることで、どのような変化が起こるのかをお話します。

1. 整体だけでは「戻ってしまう」こともある

整体で体の歪みや筋肉の緊張を整えても、日常生活で体のクセや弱い筋肉を使い続けると、せっかく整えた体もまた元の状態に戻ってしまいます。

たとえば、肩や腰の痛みが取れたとしても、姿勢が崩れる習慣を続けると、また痛みやだるさが戻ってきてしまうのです。

2. トレーニングだけでは「痛みが強くて動けない」こともある

逆に、トレーニングだけで体を強くしようとしても、骨格や筋肉のバランスが整っていないと、正しいフォームで体を使えず、かえって痛みや負担を増やしてしまうことがあります。

体が硬く、神経や関節が十分に働いていない状態では、トレーニングの効果も半減してしまいます。

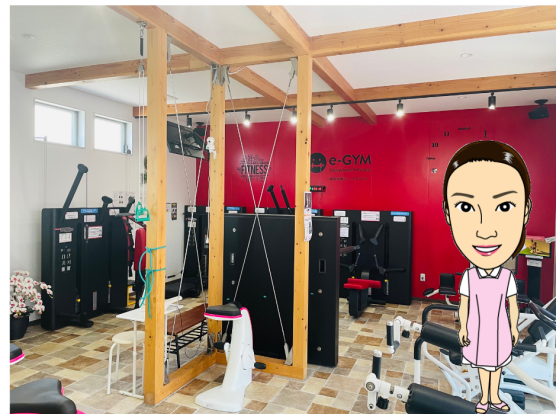
※最近は筋トレーニングで無理な負荷をからだにかけて痛める方が増えてます。これは骨格や筋肉のバランスが悪い状態でトレーニングすることも要因です。

3. 両方を組み合わせると「本当のバランス」が手に入る

整体で体の土台を整え、トレーニングで自分の力で支える筋力や動きの質を高めると、体は安定し、疲れにくく、痛みの再発も防ぎやすくなります。

- 体の動きがスムーズになる
- 呼吸が深くなる
- 慢性的な肩こりや腰痛が軽くなる
- 日常生活や趣味の動きが楽しくなる

こうして体全体のバランスが整うと、体が軽く感じられるだけでなく、気持ちも前向きになります。



4. 続けることが力になる

大切なのは、整体で整えた状態をトレーニングで維持し、さらに改善していく習慣です。

少しずつでも毎日続けることで、体の変化を実感できます。

整体×トレーニングは、単なる「痛みを取る方法」ではなく、疲れにくく、動きやすい体を手に入れ、毎日を楽しく過ごすための方法なのです。

まとめ

- 整体は体の土台を整える
- トレーニングは体を支える力を育てる
- 両方を組み合わせることで、体のバランスが安定し、痛みの再発を防げる

整体とトレーニングをセットで取り入れることで、「体が軽くなる」「疲れにくくなる」「動きがスムーズになる」という実感を、より早く、確実に手に入れられます。

第6章 自分でできるからだのバランスを整える習慣

「整体やトレーニングは大切だとわかってても、毎日忙しくて通えない...」

そんな方も多いでしょう。

でも大丈夫です。日常生活の中で、ちょっとした工夫や簡単な運動を取り入れるだけでも、体のバランスは整いやすくなります。

ここでは、今日からできる習慣をいくつかご紹介します。

1. 呼吸を意識する習慣

- 胸や肩ではなく、お腹を膨らませるようにゆっくり呼吸してみましょう
- 深い呼吸は、自律神経を整え、肩や首の緊張もほぐします
- 仕事の合間や朝・夜の数分でも効果があります

💡 ポイント: 肩を上げずに、息を吸ったらお腹が前に膨らみ、吐くとお腹がへこむイメージで



2. 立ち方・座り方を整える

- 立つときは、かかと・膝・骨盤・肩が一直線になることを意識

- 座るときは、背もたれに深く座らず、骨盤を立てて座る
- この小さな意識だけでも、肩こりや腰痛の負担が軽くなります

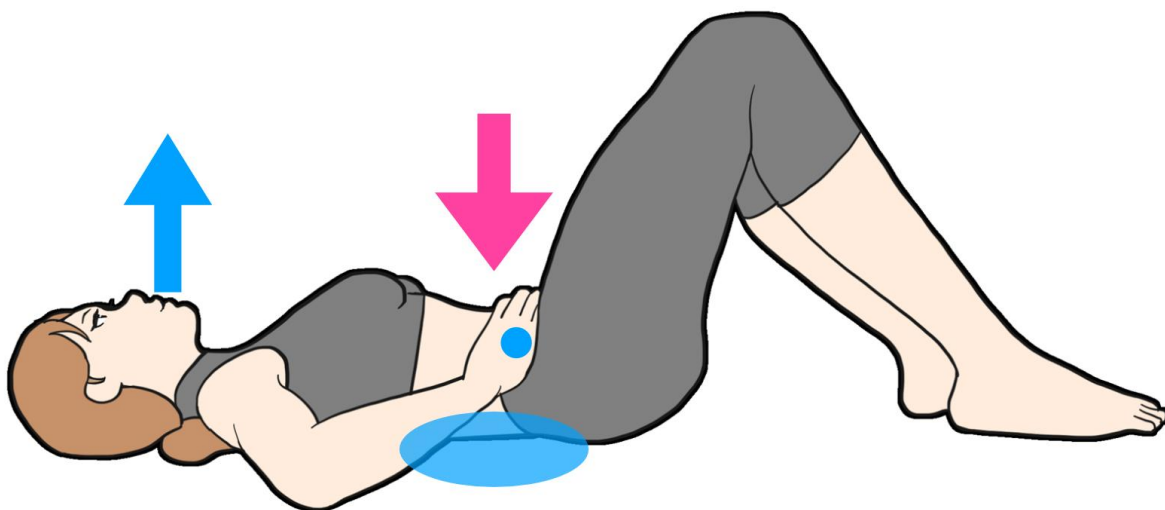
💡 ポイント: スマホやPC作業中も、定期的に背筋を伸ばすクセをつける



3. 簡単な体幹エクササイズ

- 腰を反らさず、仰向けで膝を立ててお腹を軽く引き締める
- 四つん這いで背中を丸めたり反らしたりする
- 1日数分でも続けると、姿勢を支える筋力がつき、動きの安定感が増します

💡 ポイント: 呼吸を止めず、痛みが出ない範囲で行う



4. 日常生活での小さな工夫

- エレベーターではなく階段を使う
- 通勤や買い物で歩くときは姿勢を意識して歩く
- 荷物を持つときは、腰ではなく脚と体幹で支える
- 寝る前に軽くストレッチして体をほぐす

これだけでも、毎日の体の使い方が変わり、バランスを整えやすくなります。

まとめ

自分でできる習慣は、整体やトレーニングの効果を最大化し、体を安定させるためにとても重要です。

- 呼吸を意識する
- 姿勢を整える
- 簡単な体幹エクササイズ
- 日常生活での小さな工夫

これらを少しずつ取り入れることで、肩こりや腰痛が軽くなり、疲れにくい体を作ることができます。

終章 バランスが整った体で生きる未来

ここまで読んでいただき、ありがとうございました。

あなたの体のバランスを整えるために、整体で土台を整え、トレーニングで支える力をつけ、日常生活で少しずつ習慣を変える方法をお伝えしてきました。

1. 体が整うと、毎日が楽になる

肩こりや腰痛、慢性的な疲れが軽くなると、日常の動きがぐっと楽になります。

朝起きるときのだるさが減り、歩く・座る・立つといった基本動作もスムーズになります。

体が軽くなると、心も自然と前向きになり、日々の小さな楽しみも感じやすくなります。

2. 気持ちも整う

体のバランスが整うと、呼吸も深くなり、自律神経が整いやすくなります。

その結果、ストレスに強くなり、気持ちが安定することを感じるでしょう。

「体と心はつながっている」ということを、日々の変化で実感できるはずです。

3. 自分の体を大切にすることが未来を作る

整体やトレーニングは、単発で終わらせるものではありません。

少しずつでも、体のバランスを意識して生活することが、健康で快適な未来を作ります。

- 今日からできる呼吸や姿勢の意識
- 簡単な体幹トレーニング
- 日常生活の小さな工夫

これらを積み重ねることで、痛みや不調に悩まされない体を手に入れることができます。

4. あなたの未来は、軽やかで前向き

この本でお伝えした方法を実践すると、体の変化だけでなく、気持ちも軽やかになります。

「疲れにくく、動きやすい体」

「心も安定し、前向きに行動できる自分」

そんな未来を手に入れることができるのです。

まとめ

- ・ 体のバランスを整えることは、痛みや不調を改善するだけでなく、毎日を楽しむ過ごす力を手に入れること

- ・ 整体で体の土台を整え、トレーニングで支える力をつけ、日常生活で習慣を少しずつ変えること

- ・ 続けることで、体も心も軽やかになり、前向きな生活が送れる

本来は、受け身の治療・施術だけでなく生活・運動習慣の見直しも含めて健康づくりができるのです。

今日からできる小さな一歩を積み重ねて、自分の体と心が喜ぶ生活を始めてみてください。

ありがとうございました😊



著者 西 健児

みんなのからだバランス整骨院・整体院 併設機能改善ジムe-GYMでは、「施術」と「機能的な運動」を通して、“からだのバランスを整える”ことで健康的なからだづくりをサポートさせて頂いています。

～機能運動医学に基づいて“正しい姿勢で正しい動きができるからだづくり”を提供する専門施設～

あなたの“からだのバランス”サポートは

<https://www.minnanokarada.com/>