

からだを整えば「毎日」が変わる
3分で学ぶ 豆知識



！コレだけはやった方が良さそう“厳選セルケア”も参考ください！

健康になりたいあなたに
先ず知って欲しいこと



著 西 健児

■ からだが整えば「毎日」が変わる

3分で学ぶ豆知識 健康になりたいあなたに先ず知って欲しいこと 著:西健児

はじめに

治療家として、そして機能改善トレーナーとして約30年。

これまで学んだことや経験してきたことを踏まえて、あくまでも自分の考え・経験談としてお伝えします。

だから、難しい理論やエビデンスの話はちょっと横に置いておきましょう🙄

もし異論や反論があったとしても、温かく見守ってくださいね😊

対象は、私たちが日々関わることの多い運動器疾患や自律神経の不調などを想定しています。

「治る」とは？

「治る」＝完全な無痛・無症状

「治す」＝病院や治療院で治療してもらうこと

一般的にはこのように考えられています。

しかし実際には、“何をしても無敵なからだ”は存在しません。

私たち治療家も、「治す」ことはできません。

歯磨きをしなければ虫歯になるように、

免疫力が落ちれば風邪をひくように、

生活や運動習慣に問題があれば、痛みや不調は再発します。

病院の治療は「止める」こと。

私たちの治療は「整える」こと。

そして本来備わっている自然治癒力や回復力を引き出すことです。

治療から予防へ

からだの回復には段階があります。

- ①治療期:痛みや不調を抑える時期
- ②安定期:回復力を高め、再発を防ぐ時期
- ③予防期:日々のメンテナンスで良い状態を維持する時期

治療だけで終わらせず、安定・予防に向けたケアと、
生活・運動習慣の見直しを並行して行うことで、
“治るに近い体調”を保てるようになります。

「良い治療」とは？

正直なところ、これが正解！という治療法はありません。

SNSでは「一瞬で治る」「奇跡のビフォーアフター」などの映像も見ますが、
からだは生理学的に約2～3ヶ月かけて作り変わるものです。
一瞬で変わるような“マジック”は存在しません。

ただし、意味のある治療や経験値による違いは確かにあります。

また、口コミや評価で判断する時代ですが、

結局は「自分のからだに合うかどうか」は受けてみないと分からないのが現実です。

あなたに必要なかもしれないことは？

痛みや不調を“治す”よりも、

整えて・高めて・維持する力を育てていくことが大切です。

そのために意識したいポイントを紹介します。

① 生活習慣の見直し

睡眠・食事・姿勢・ストレス管理。

何気ない日常の積み重ねが、からだを作ります。

「悪い習慣の積み重ね」が痛みや不調を生むことを忘れずに。

② 運動習慣の見直し

動かないことが最大のリスク。

関節の可動性を高め、全身が協調して動けるようにすることが、

筋肉や神経のバランスを整えます。

“頑張る運動”ではなく“整える運動”を意識してみてください。

③ 感覚力を養う

自分の体の状態を「感じ取る力」は健康の原点。

「動かしにくい」「息が浅い」「疲れやすい」など、

小さなサインをキャッチできることが大切です。

④ 思考の持ち方(ニューロマトリックスを変える)

脳は「痛み」を作る中心的存在。

不安や恐れが強いほど、脳は痛みを強く感じます。

前向きな思考・安心感・達成感が、痛みの回復力を高めます。

⑤ 姿勢

良い姿勢とは「楽に立てて・楽に動ける姿勢」。

形を整えることではなく、機能的に整うことが重要です。

体幹・足・頭の位置関係が自然に連動する姿勢を目指しましょう。

⑥ 呼吸

呼吸は唯一、自律神経を自分で整えられるスイッチ。

深く・静かに・ゆったり吐くことで、副交感神経が働きます。

一日の中で“呼吸の時間”を少し意識してみてください。

⑦ 体幹

体幹は「力を出す場所」ではなく「力を伝える場所」。

硬くするより、柔らかく安定させることが大切です。

体幹が整えば、動きも姿勢も呼吸も変わります。

おわりに

当院は、⑤～⑦の「姿勢・呼吸・体幹」を

専門的な施術と運動指導を通してサポートしています。

一方で、①～④の「生活習慣・運動習慣・感覚力・思考」は、

あなた自身の“日常の積み重ね”がカギになります。

私たちは、整えるサポートを。

あなたは、育てる習慣を。

この二つが合わさることで、からだは本当の意味で整い、

“健康を育てる毎日”が始まります。私たちと共に目指しませんか？

最後まで読んで頂きありがとうございました😊

コレだけはやった方が良さだろ“厳選セルフケア”

<https://x.gd/LvKVC>

