

良くなつたと思ったのに また戻るあなたへ

姿勢・呼吸・動きから整える
「不調をくり返さない体」のつくり方



みんなのからだバランス整骨院

院長 西 健児

はじめに

第1章

痛みや不調は、突然起きているわけではありません

第2章

なぜ「治したはずなのに戻る」のか

第3章

本当に整えるべき 3 つのポイント

第4章

姿勢・呼吸・動きが整うと、体は変わり始める

第5章

痛くなつてからではなく、悪くなる前に整える

第6章

整えるだけで終わらせない、体づくり

第7章

こんな方にこそ、知つてほしい体づくり

第8章

私たちが、この体づくりを大切にしている理由

第9章

よくあるご質問と、不安へのお答え

第10章

はじめての方へ | ご利用の流れ

第11章

おわりに | 体と長く付き合っていくために

プロフィール

はじめに

「良くなつたと思ったのに、

しばらくすると、また同じ不調が出てくる。」

そんな経験はありませんか？

整体やマッサージを受けた直後は楽になる。

でも、数日・数週間経つと、

いつの間にか元のつらさに戻ってしまう。

「私の体は治らないのかな」

「もう年齢のせいなのかな」

そう感じている方も、

きっと少なくないと思います。

でも、安心してください。

それは、あなたの体が弱いからでも、

努力が足りないからでもありません。

多くの場合、

“整え方”が足りていなかっただけなのです。

痛みや不調は、

ある日突然起こるようになります。

しかし実際には、

日々の姿勢や体の使い方、

呼吸のクセや疲労の積み重ねによって、

少しづつ体に負担がかかり続けた結果として現れています。

そのため、

痛いところだけを整えても、

体の使い方が変わらなければ、

同じ場所にまた負担がかかってしまいます。

この本では、

「どうすれば痛みが取れるか」ではなく、

「なぜ不調を繰り返してしまうのか」

という視点から、体を見つめていきます。

大切にしたいのは、

特別なことをすることではありません。

姿勢を整えること。

呼吸を取り戻すこと。

そして、体を無理なく使える状態に戻すこと。

体は、本来とても賢く、

正しく整えてあげれば、

少しづつ応えてくれます。

この本が、

「もう仕方ない」とあきらめかけていた体と、

もう一度向き合うきっかけになれば嬉しいです。

読み終えたとき、

あなたの体との付き合い方が、

少しだけやさしく、前向きなものに

変わっていることを願っています。

第1章

痛みや不調は、突然起きているわけではありません

肩こりや腰痛、首の痛み、だるさや疲れやすさ。

これらの不調は、ある日突然起きたように感じることが多いものです。

「朝起きたら急に痛くなっていた」

「特に思い当たることはないのに、調子が悪い」

そう感じると、

自分の体に何が起きているのかわからず、

不安になる方も多いのではないでしょうか。

しかし、体はとても正直です。

何の前触れもなく、いきなり不調を起こすことは、

ほとんどありません。

実際には、

毎日の生活の中で少しずつ積み重なった負担が、

限界を超えたときに、

「痛み」や「不調」という形で表に出てきます。

長時間の同じ姿勢。

無意識の体のクセ。

浅くなった呼吸。

知らないうちにたまっていく疲労。

こうした一つひとつは小さなものですぐ、

毎日続ければ、体にとっては大きな負担になります。

特に多いのが、

「頑張れる人ほど、不調に気づきにくい」というケースです。

多少の違和感があっても、

「まだ大丈夫」

「そのうち良くなるだろう」

そうやって我慢を重ねているうちに、

体は無理を続ける状態が当たり前になってしまいます。

そして、ある日。

体がこれ以上耐えられなくなってきたときに、

痛みとしてサインを出します。

これは、

体があなたを困らせようとしているわけではありません。

「このままではつらくなるよ」

「少し立ち止まって見直してほしい」

そんな体からのメッセージなのです。

多くの方が、

痛みが出てから初めて体と向き合います。

もちろん、それは悪いことではありません。

ただ、そこで「痛いところだけ」に目を向けてしまうと、

本当の原因が見えにくくなってしまいます。

痛みは“結果”であって、

“原因”ではないことがほとんどです。

本当に大切なのは、

なぜその場所に負担がかかり続けていたのか。

体全体が、どんな状態だったのか。

それを知ることが、

不調を繰り返さない体への第一歩になります。

次の章では、

「なぜ治したはずなのに、また戻ってしまうのか」

その理由を、もう少し具体的にお話していきます。



第2章

なぜ「治したはずなのに戻る」のか

整体や治療を受けて、

「その時は楽になった」という経験は、

多くの方が持っていると思います。

痛みが和らぎ、体が軽くなる。

それ自体は、とても大切な変化です。

ではなぜ、

しばらくするとまた同じ不調が戻ってしまうのでしょうか。

それは、

体が「元の使い方」に戻っているからです。

多くの場合、

不調の原因は一か所だけにあるわけではありません。

姿勢の崩れ。

体の使い方のクセ。

呼吸の浅さ。

体幹の不安定さ。

こうした状態が重なり合い、

特定の場所に負担がかかり続けた結果として、

痛みや不調が現れています。

一時的に筋肉をほぐしたり、

関節の動きを良くしたりすると、

その場では体は楽になります。

しかし、

姿勢や動き方が変わっていなければ、

日常生活の中で、また同じ負担がかかります。

すると体は、

「またここがつらい」という状態に戻ってしまうのです。

これは、

「治したのに戻った」ではありません。

“戻りやすい体の状態のまま”だった

というだけなのです。

特に多いのが、

無意識のうちに身についた体のクセです。

立ち方。

座り方。

歩き方。

体の力の入れ方。

これらは、

自分ではなかなか気づくことができません。

でも、体は正直に反応します。

同じ姿勢、同じ動きが続ければ、

同じ場所に、同じ負担がかかり続けます。

その結果、

「またここが痛い」

「前と同じ不調が出た」

という状態が繰り返されてしまいます。

だからこそ大切なのは、

痛みを取ることだけをゴールにしないことです。

本当に目を向けるべきなのは、

体全体のバランスと、日常での使い方です。

体の使い方が変われば、

体への負担のかかり方も変わります。

そしてそれは、

年齢や運動経験に関係なく、

少しづつ整えていくことができます。

次の章では、

不調を繰り返さないために

「本当に整えるべきポイント」について、

具体的にお話ししていきます。



第3章

本当に整えるべき 3 つのポイント

不調を繰り返さない体づくりにおいて、

私たちが大切にしているポイントは、

とてもシンプルです。

それは、

姿勢・呼吸・体幹

この 3 つです。

どれか一つだけを整えても、

体はなかなか変わりません。

3つがバランスよく整うことで、

体は本来の働きを取り戻していきます。

姿勢が整うと、体への負担が減る

姿勢が崩れると、

体は無理な状態で支え続けることになります。

頭の位置が前に出る。

背中が丸くなる。

骨盤が傾く。

こうした状態が続くと、

筋肉や関節の一部に負担が集中し、

痛みや疲れやすさにつながります。

姿勢を整えるというのは、

「良い姿勢を頑張って作る」ことではありません。

無理なく、自然に立てる状態に

戻していくことです。

呼吸が整うと、心と体が落ち着く

呼吸は、

私たちが思っている以上に、

体の状態に影響しています。

不調がある方ほど、

呼吸が浅く、早くなりがちです。

呼吸が浅いと、

体は常に緊張した状態になり、

回復しにくくなってしまいます。

深く、ゆったりとした呼吸ができると、

体は自然と力を抜くことができます。

それは、

心が落ち着くだけでなく、

体が回復しやすい状態になるということです。

体幹が安定すると、動きがスムーズになる

体幹というと、

「固める」「鍛える」というイメージを

持たれている方も多いかもしれません。

しかし、

本当に大切なのは、

必要なときに安定し、必要なときに動ける体幹です。

体幹がうまく使えるようになると、

手足の動きがスムーズになり、

無駄な力を使わなくなります。

その結果、

特定の場所に負担が集中しにくくなり、

痛みや不調が起こりにくくなっています。

3つがそろって、体は変わり始める

姿勢が整い、

呼吸が深まり、

体幹が安定する。

この3つがそろうことで、

体は少しずつ、本来の使い方を思い出します。

疲れにくくなったり。

朝の動きが楽になったり。

気づけば、痛みを気にする時間が減っていたり。

大きな変化ではなく、

「なんとなく楽」が増えていく

そんな感覚です。

次の章では、

この3つが整うことで、

体や日常がどう変わっていくのかを

もう少し具体的にお話しします。



第4章

姿勢・呼吸・動きが整うと、体は変わり始める

姿勢・呼吸・体幹。

この3つが少しずつ整ってくると、

体には静かな変化が現れ始めます。

それは、

劇的な変化というよりも、

日常の中でふと気づく変化です。

「以前より疲れにくい」

「朝の動きが少し楽」

「長く座っていても、つらくなりにくい」

こうした小さな変化が、

確実に積み重なっていきます。

体は「頑張らなくても動ける」ようになる

体が整っていない状態では、

無意識のうちに力を使いすぎています。

姿勢を保つために、

余計な力が入っていたり。

動くたびに、体をかばっていたり。

そのため、

何をするにも疲れやすくなります。

姿勢と呼吸が整い、

体幹が安定してくると、

体は必要以上に力を入れなくてよくなります。

すると、

「頑張っていないのに動ける」

そんな感覚が戻ってきます。

動くことへの不安が減っていく

痛みや不調が続くと、

無意識のうちに、

動くことが怖くなってしまいます。

「また痛くなるかもしれない」

「無理をしたら悪化するかも」

そんな気持ちが、

体の動きを小さくしてしまいます。

体が整ってくると、

こうした不安も、

少しづつ和らいでいきます。

動くことへの安心感が戻ることで、

日常の行動範囲も、

自然と広がっていきます。

生活そのものが、少し楽になる

体の使い方が変わると、

生活の質も変わってきます。

家事や仕事。

趣味や外出。

家族との時間。

「体のことを気にしながら」ではなく、

「やりたいことに目を向けられる」

時間が増えていきます。

これは、

不調が完全になくなったからではなく、

体との付き合い方が変わったからです。

整えることは、特別なことではありません

体を整えるというと、

何か特別なことを

しなければいけないように感じるかもしれません。

でも実際は、

とてもシンプルです。

体が無理をしていない状態に、

少しづつ戻していくだけ。

体は、

正しく整えてあげれば、

きちんと応えてくれます。

次の章では、

「整えること」を続けることで、

なぜ不調が出にくくなるのか、

“予防”という視点からお話ししていきます。



第5章

痛くなつてからではなく、悪くなる前に整える

多くの方は、

痛みや不調が出てから、

体のことを考え始めます。

それは、とても自然なことです。

痛くなれば、

「何とかしなきゃ」と思いますし、

体に目を向けるきっかけにもなります。

ただ、そこで一度、

立ち止まって考えてみてほしいのです。

その痛みは、

本当に「突然」起きたものだったでしょうか。

不調は、限界を超えたサイン

体の不調は、

積み重なった負担が、

限界を超えたときに表に出てきます。

それまでも、

体は小さなサインを出していたはずです。

違和感。

疲れやすさ。

重だるさ。

回復の遅さ。

こうしたサインを見過ごしたまま、

日常生活を続けていると、

やがて痛みとして現れます。

これは、

体が「もう無理だよ」と

教えてくれている状態です。

予防とは、特別なことではありません

「予防」と聞くと、

何か大変なことを

しなければならないように

感じるかもしれません。

でも、

予防とは、

特別なことをすることではありません。

体が無理をしていない状態を保つこと。

それだけです。

歯の定期検診や、

車の点検と同じように、

体にも定期的なケアが必要です。

整えることを続ける意味

体を整えることを続けると、

不調が出にくくなります。

なぜなら、

体の使い方そのものが

変わっていくからです。

姿勢が崩れにくくなります。

呼吸が浅くなりにくくなります。

体に余計な力が入りにくくなる。

その結果、

負担が一か所に集中しにくくなります。

「痛みを取る」ことよりも、

「痛みが出にくい体をつくる」。

この考え方が、

これからの体との付き合い方を、

大きく変えてくれます。

体は、何歳からでも変わります

「もう年齢的に仕方ない」

そう思っている方もいるかもしれません。

でも、体は何歳からでも変わります。

急激に変える必要はありません。

無理をする必要もありません。

正しく整え、

必要なことを、

少しづつ続けていくだけです。

次の章では、

この考え方を実際にどう体に落とし込んでいくのか、

「施術」と「エクササイズ」という視点から

お話ししていきます。



第6章

整えるだけで終わらせない、体づくり

体を整えることは、

とても大切なスタートです。

でも、

それだけで終わってしまうと、

また元の状態に戻ってしまうことも少なくありません。

なぜなら、

日常生活の中で体を使うのは、

自分自身だからです。

施術は「きっかけ」、体づくりは「日常」

施術によって、

姿勢や関節の動き、

筋肉の緊張が整うと、

体はとても動きやすい状態になります。

ただ、その状態を

日常の中で維持できなければ、

また同じ負担がかかってしまいます。

だから私たちは、

施術を「ゴール」ではなく、

体を変えるためのきっかけ

だと考えています。

エクササイズで「使える体」に変えていく

体は、

正しい使い方を覚えることで、

自然と変わっていきます。

ここで大切なのは、

きついトレーニングではありません。

・正しい姿勢を感じる

・呼吸と動きをつなげる

・体幹を安定させながら動く

こうした、

シンプルでやさしい動きを通して、

体に正しい感覚を思い出させていきます。

「鍛える」よりも「整えながら使う」

多くの方が、

「体幹トレーニング＝固めるもの」

というイメージを持っています。

でも実際には、

固めすぎると、

動きはかえって不自然になります。

大切なのは、

必要なときに安定し、

必要なときに動ける体幹です。

その感覚を身につけることで、

日常生活も、

スポーツも、

ずっと楽に動けるようになります。

年齢や運動経験は関係ありません

「運動が苦手」

「体力に自信がない」

そんな方でも大丈夫です。

体づくりは、

誰かと比べるものではありません。

今の体の状態に合わせて、

無理なく、少しづつ。

それが、

続けられる体づくりにつながります。

次の章では、

この取り組みが

どんな方に向いているのか、

具体的にお話ししていきます。

□当院推奨メニューはコチラ□☆

整体施術×背骨のしなり改善・骨盤安定エクササイズ

痛み・不調
ケア

姿勢・骨盤
矯正

ウェストシェイプ
引き締め
脂肪燃焼

“美姿勢×骨盤整体”

柔道整復師・NSCA-CSCSトレーナー



おまかせください。

スパインアルエンジン・コイリングコア理論を取り入れた

新しい姿勢・骨盤矯正

みんなのからだバランス整骨院・整体院

第7章

こんな方にこそ、知ってほしい体づくり

体の不調や違和感は、

特別な人だけに起こるものではありません。

年齢や性別、

運動経験に関係なく、

誰にでも起こり得るものです。

もし、次のようなことに

ひとつでも心当たりがあれば、

それは体からのサインかもしれません。

不調を繰り返している方

・楽になっても、しばらくすると元に戻る

・同じ場所の不調を何度も繰り返している

・原因がよくわからないまま不調が続いている

こうした場合、

「痛い場所」だけではなく、

体全体のバランスが崩れていることが

少なくありません。

疲れやすさや回復の遅さを感じている方

・しっかり休んでも疲れが取れない

・以前より疲れやすくなった

・朝から体が重い

これは、

体が常に無理をしている状態の

サインかもしれません。

姿勢や呼吸が整うことで、

体は回復しやすくなります。

姿勢や体の使い方が気になっている方

・猫背や反り腰が気になる

・長時間同じ姿勢がつらい

・動くとどこかに力が入りやすい

姿勢の崩れは、

見た目だけの問題ではなく、

体への負担にも直結します。

お子さまの体や成長が気になる方

・姿勢が崩れてきた

・集中力が続かない

・疲れやすそうにしている

成長期の体は、

とてもデリケートです。

今のうちから、

正しい体の使い方を身につけることは、

将来の大きな財産になります。

これから先の体に不安を感じている方

- ・今は何とか動けているけど不安

- ・将来、今と同じように動けるか心配

- ・できることなら予防しておきたい

体を整えることは、

未来への準備でもあります。

次の章では、

私たちがこの体づくりを

どんな想いで行っているのか、

少しお話ししたいと思います。



第8章

私たちが、この体づくりを大切にしている理由

私たちは、

「痛みを取ること」だけを

目的にていません。

もちろん、

今つらい痛みがある方にとって、

それが楽になることは大切です。

でも、それだけで終わってしまうと、

また同じ不調を繰り返してしまう。

そんな場面を、

これまで何度も見てきました。

「良くなったのに戻る」をなくしたい

「その場では楽になった」

「でも、しばらくすると元に戻った」

そう話される方は、

決して少なくありません。

それは、

施術が悪かったわけでも、

体が弱いわけでもありません。

ただ、

体の使い方まで変わっていなかった。

それだけのことが多いのです。

体と、ちゃんと向き合う場所でありたい

体は、

無理をすれば、

一時的には何とかなってしまいます。

でも、

その無理は、

確実に体に積み重なっていきます。

私たちは、

「もう限界が来てから」ではなく、

「そうなる前に」体と向き合える場所で

ありたいと考えています。

その人の生活まで見据えたサポート

体の状態は、

人それぞれ違います。

年齢も、

生活スタイルも、

目指しているものも違います。

だからこそ、

同じことをするのではなく、

その人に合った整え方・使い方を

一緒に考えていきます。

無理をさせない。

押しつけない。

でも、しっかり寄り添う。

それが、

私たちの体づくりです。

体が変わると、毎日が変わる

体が整ってくると、

日常の感じ方が変わってきます。

不調を気にする時間が減り、

できることが少しづつ増えていく。

それは、

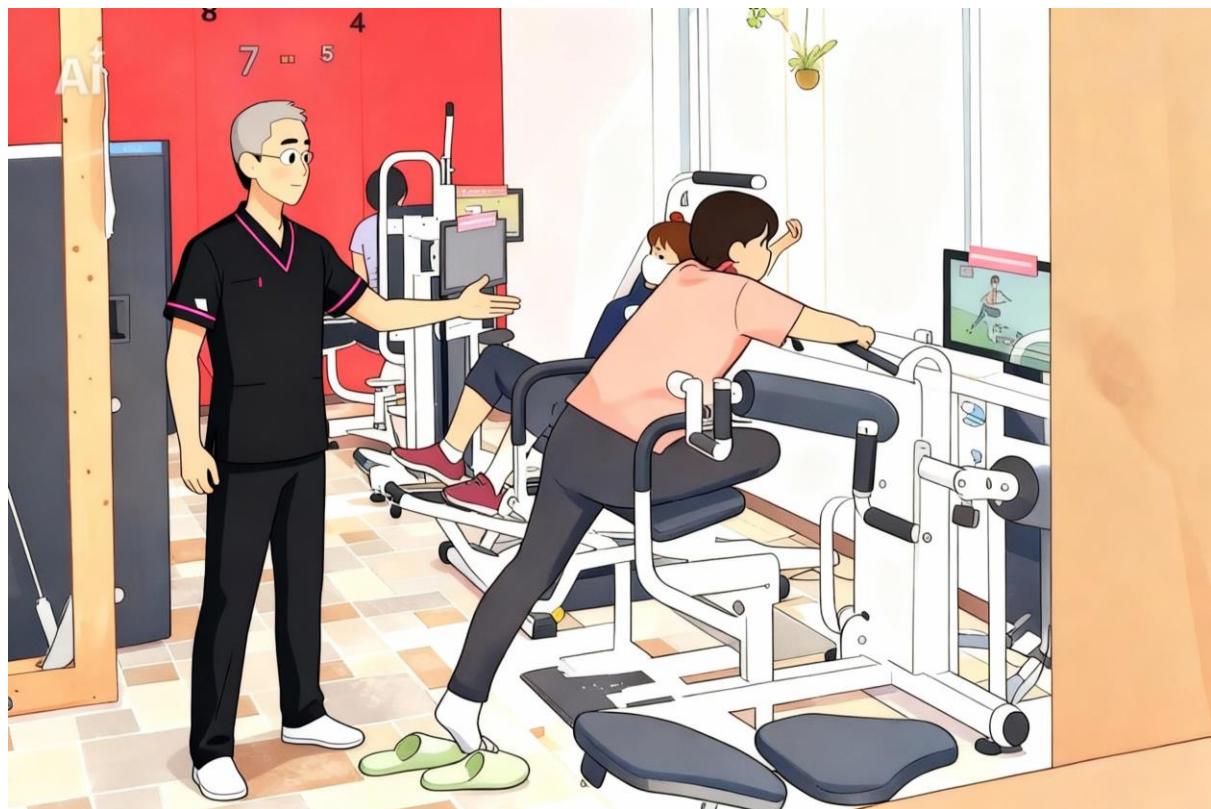
人生そのものを

前向きにしてくれる力があります。

次の章では、

実際にご相談いただくことの多い質問や、

よくある不安についてお答えしていきます。



第9章

よくあるご質問と、不安へのお答え

はじめて体を整える場所を探すとき、

誰でも不安を感じるものです。

ここでは、

実際によくいただくご質問と、

そのお答えをご紹介します。

本当に、痛くない施術ですか？

はい。

当院では、

強く押したり、

無理にボキボキ鳴らすような施術は

行っていません。

体の状態を確認しながら、

やさしく整えていく方法を大切にしています。

「整体が初めて」という方も、

安心して受けていただけます。

運動が苦手でも大丈夫ですか？(運動併用希望の方)

もちろん大丈夫です。

当院で行うエクササイズは、

激しい運動ではありません。

体に正しい感覚を思い出してもらう、

シンプルな動きが中心です。

体力や年齢に合わせて、

無理のない内容をご提案します。

どれくらい通えばいいですか？

体の状態や、

目的によって異なります。

そのため、

最初にしっかりと体の状態を確認し、

無理のない通い方をご提案します。

必要以上に通わせることはありません。

痛みがなくても通っていいですか？

はい。

むしろ、

痛みが強くなる前のケアとして

通われる方も多くいらっしゃいます。

「今は大丈夫だけど、少し気になる」

そんな段階こそ、

体を整える良いタイミングです。

子どもや高齢者でも受けられますか？

はい。

お子さまからご高齢の方まで、

安心して受けいただけます。

成長段階や体力に合わせて、

内容を調整しますので、

ご不安な点はお気軽にご相談ください。

相談だけでも大丈夫ですか？

もちろん大丈夫です。

体の状態を知ることが、

改善への第一歩です。

無理な勧誘は行っていませんので、

安心してご相談ください。

※予約時にお伝えください

次の章では、

この体づくりを

どんな流れで進めていくのか、

初回からの流れをご紹介します。

第10章

はじめての方へ | ご利用の流れ

はじめての場所に行くときは、

「どんな流れなのか」が分かるだけでも、

気持ちはぐっと楽になります。

当院では、

安心してご利用いただけるよう、

一つひとつ丁寧に進めていきます。

① ご予約・ご相談

まずは、

LINEまたはお電話からご連絡ください。

「相談だけでも大丈夫かな」

そんな場合も、

遠慮なくご連絡ください。



② カウンセリング・ヒアリング

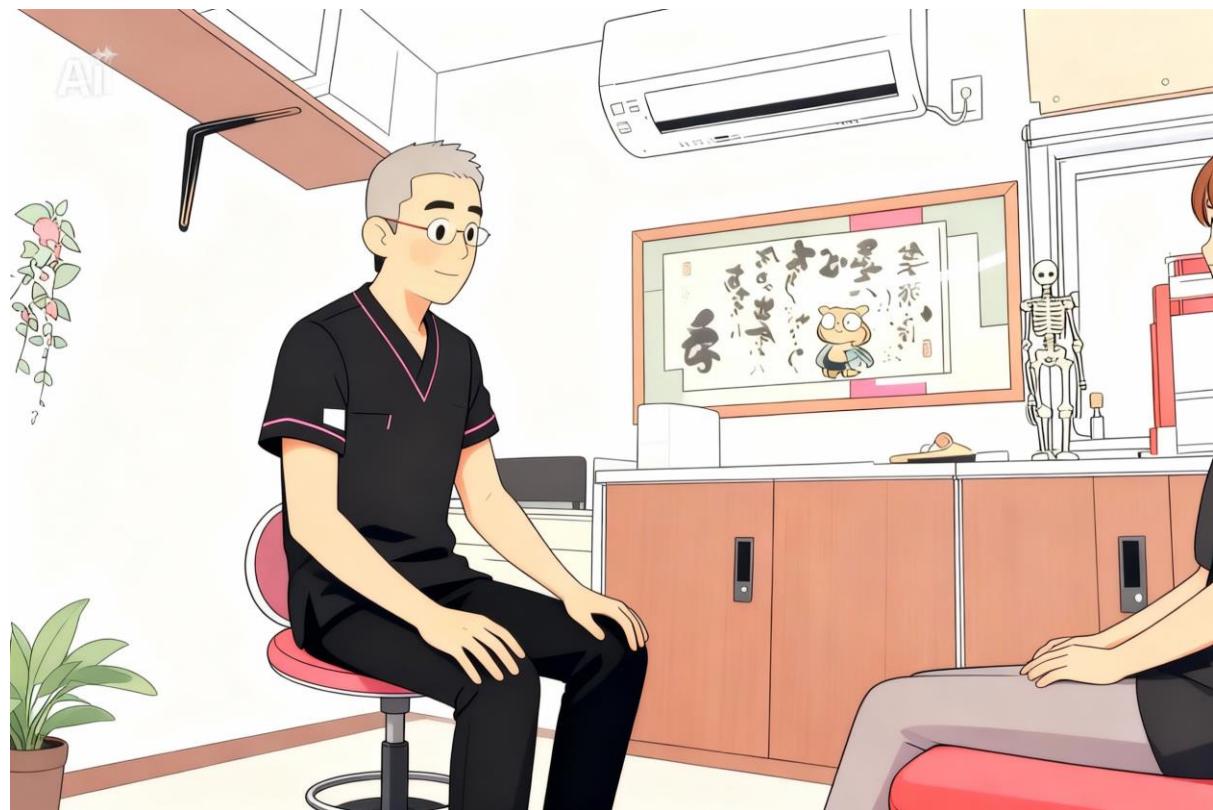
今の体の状態や、

お悩み・生活習慣などを

丁寧にお聞きします。

無理に話す必要はありません。

気になることだけで大丈夫です。



③ 体のチェック

姿勢や動き、

呼吸の状態などを確認しながら、

体のバランスを見ていきます。

「どこに負担がかかっているのか」

を分かりやすくお伝えします。



④ 施術・サポート

体の状態に合わせて、

やさしい施術を行います。

必要に応じて、

簡単な動きやエクササイズも

お伝えします。



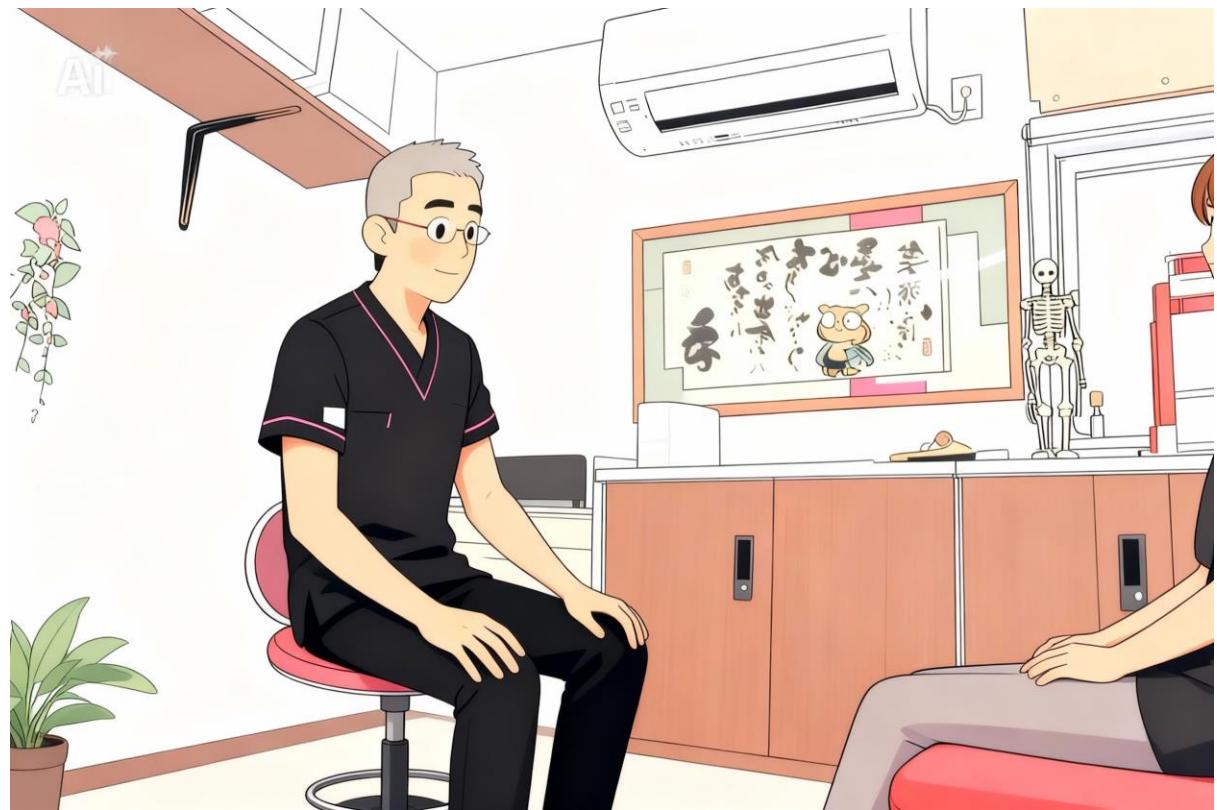
⑤ 今後のご提案

施術後の体の変化を確認しながら、

今後のケアや通い方について

ご説明します。

無理な通院の提案は行いません。



⑥ 日常でのアドバイス

日常生活で

少し意識してほしいポイントを

お伝えします。

できることから、

少しづつで大丈夫です。



次の章では、

この本のまとめとして、

体との向き合い方について。

お伝えします。

第11章

おわりに | 体と長く付き合っていくために

ここまでお読みいただき、

ありがとうございます。

体の不調は、

誰かと比べて起こるものではありません。

生活の中で、

少しづつ積み重なった負担が、

形として現れているだけです。

体は、ずっとあなたの味方です

体は、

決して意地悪をしているわけではありません。

「少し休んでほしい」

「使い方を見直してほしい」

そんなサインを、

違和感や痛みとして

教えてくれています。

その声に、

少し耳を傾けてあげるだけで、

体は応えてくれます。

完璧を目指さなくて大丈夫

体づくりに、

完璧は必要ありません。

少し意識する。

少し整える。

少し大切にする。

それだけで、

体は少しづつ変わっていきます。

これからの体を、今から整える

今の体は、

これまでの積み重ねでできています。

そして、

これから先の体も、

今日からの積み重ねで変わります。

年齢や経験は関係ありません。

「今からでも遅くない」

そう感じていただけたなら、

それが一番の収穫です。

最後に

もし今、

体のことで少しでも気になることがあれば、

一人で抱え込まず、

誰かに相談してみてください。

私たちは、

その選択を

そっと支える存在でありたいと思っています。

あなたの体が、

これから先も、

安心して動けるものでありますように。

プロフィール

著者は、静岡県浜松市で

整体とトレーニングを組み合わせた

体づくりサポートを行っている施術者。

柔道整復師（国家資格）をはじめ、

複数のトレーニング資格を持ち、

姿勢・呼吸・体の使い方から整えることを大切にしている。

「良くなったのに、また戻る」

そんな不調をくり返さないための考え方を、

やさしくまとめた一冊。



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

院長 西 健児