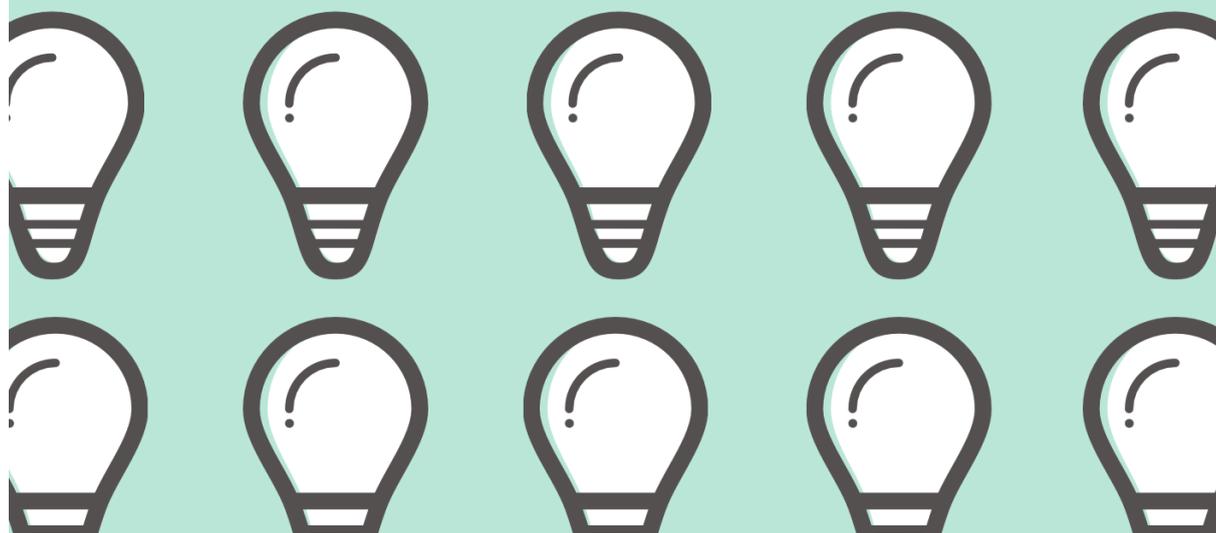


西 健児

# 意識的に 3つを整える

薬💊に頼らない健康予防



[はじめに](#)

[からだに何が起ってる？](#)

[意識的に3つを整える](#)

[意識的に3つを整える簡単なケア方法](#)

[当院ができるサポート](#)

[さいごに](#)

## はじめに

本書を手にとって頂きありがとうございます。

近年の食生活や環境の変化は見えないストレスがあなたのからだに負担を与え続けているかもしれません...

それを示すかのように

昔は聞き慣れないような病名で悩まれる方が増えたり、原因が特定できないような未病に悩まれる方が増えてます。

また、今までなら病院の対症療法で痛みや悩みが緩和・改善できていたはずなのに、治りが悪い方も増えています。

では、**あなたのからだに何が起ってるのでしょうか？**

何だかよく分からないけど言われるがままに薬を飲み続けてる...

飲んでも効いてるのか？効いてないのか分からないけど飲んでる...

飲んでいてもからは辛いまま...

果たしてそれは健康予防になるのでしょうか？

そこで

本書は整体師兼トレーナーとして30年間で培った知見から、あなたが知らない盲点をお伝えさせて頂くとともに問題定義も含めて簡潔に紐解いた文章になってます。

そして願わくば

あなた自身が意識的に健康予防に取り組み、痛みや悩みを乗り越えて欲しいと想います。

そのためにできる自力を高める方法も本書でお伝えさせて頂きます。

本書はギュギュッとまとめた内容だから5分で読めるはずなので最後まで一読くださいね(笑)

# からだに何が起きている？

現代の生活習慣の中であなたのからだに起きてることは？

色々な方を診るとともに知見も踏まえると、大きく分けて以下の5つが考えられます。

これらはそれぞれに相関性・関係性があり、最終的には表題の『意識的に3つを整える』に繋がっています。

## ①姿勢不良

パソコンやスマホの普及以降、姿勢が悪い方が急激に増えました。

**姿勢・背骨の歪みは万病の元**と昔から言われるように、姿勢と病気には相関関係があります。

しかし、怖いのは自分で自分の姿勢が分からないことです！

だから気がついたら酷くなっていたとはよく聞く話です。

(脊柱後弯症やスウェイバック姿勢と呼ばれる姿勢の方はその姿勢自体が本当に辛いと訴えるケースもあります)

姿勢不良の具体的な影響は、生命中枢である脳幹の働きを悪くしたり、自律神経の乱れが起きたり、直接的に関節や筋肉に負担がかかるようになることです。



## ②力み癖

パソコンやスマホの過使用やストレスによりからだを持続的に緊張して力が抜けない方が増えてます。

力が抜けない代わりに力み癖がからだについてしまう…。

力み癖が付いて固まったからだへの具体的な影響は、自律神経の交感神経が過度に緊張してアクセル全開の状態が続いてしまうことです。

すると血流が悪くなるから痛みや悩みが起きやすくなります。



### ③運動不足(感覚力の低下)

便利な世の中は小さな範囲で動いても事足りるようになりました。

また、便利な乗り物を使えばからだを動かすことも必要なくなります。

更に、娯楽自体がパソコンやスマホで完結できてしまうのだから

からだを動かすこと自体が面倒くさいと感じるようにもなるでしょう…。

それでも日常生活は過ごせてしまうから怖いものです。

何が1番怖いかと言うと？

関節を大きく動かさなくなることです。

関節は筋肉と違って動かさないと固まります。

それをそのままにすると関節は劣化・老化が進行します。

そして、関節が動かなければ筋肉も伸び縮みしなくなるので

筋肉のポンプで血流を促す働き(ミルクングアクション)が低下するし、廃用性萎縮(筋肉量が減って筋力や身体機能が低下)が起きます。

そうなれば痛みや悩みに繋がることは容易に想像できるでしょう…。

また、姿勢を調節する機能が関節や筋肉に受容器として備わっているけど

運動不足はこの受容器が正しく働かなくなるので学習性不使用と呼ばれる状態になり、姿勢が悪い状態を脳が正しい状態と認識するようになります。

(姿勢不良は先の①の影響)

(健康予防のための運動は筋肉を鍛える以前に関節や筋肉を大きく動かして感覚力を取り戻すための運動を優先することが大切)



#### ④浅い呼吸

パソコンやスマホの過使用で姿勢が丸くなると肺が圧迫されて呼吸が浅くなります。

呼吸が浅くなれば頻繁に呼吸を繰り返すことになります。

またストレスも無意識に頻繁な呼吸になりやすいです。

本来、無意識下では安静時呼吸として横隔膜を使った呼吸が理想的ですが

横隔膜が上手く使えない浅い頻繁な呼吸は自律神経の交感神経を過度に緊張させることになります。

すると血流が悪くなるから痛みや悩みが起きやすくなります。

また、横隔膜は胴体を安定させる体幹筋でもあるため、横隔膜が上手く使えないと姿勢が乱れやすくなります。

(姿勢不良は先の①の影響)



### ⑤脳疲労

パソコンやスマホの普及で簡単に情報が得られるようになりました。

しかし、情報量の多さは脳が常に働いて休まらないため、脳に負担を与え続けることにもなります。

それが脳疲労と呼ばれる状態です。

そして、脳疲労は脳幹や自律神経に影響を与えます。



以上、見えないけどからだに起きてることをご理解ください。

そしてよく見ると

害するのは姿勢、脳・脳幹、自律神経あたりになると分かります。

また、これらはあまり病院では指摘されないこと、病院ではケアされないことがお分かりいただけるのではないですか？

だからこそ！

あなたのからだは緩和・改善芳しくない**盲点**だと言えます。

## 意識的に3つを整える

からだに起きてること(姿勢、脳・脳幹、自律神経への影響)から逆算して考えると

薬🧴に頼らない健康予防には以下の3つを意識的に整えることが見えてきます。

その前に発明王のトーマス・エジソンは100年以上前に

『未来の医師は薬を使わず、患者の骨格や食生活、病気の原因と予防に注意を払うようになるだろう』

と名言を残してることをご存知ですか？

残念ながらそれは現実となっていませんが、我々整体師の世界では古く語り継がれてきた名言です。

そして、『骨格』『予防』の文言をサポートできるのは今や我々の使命・役割となっています。

だからこそ我々の発言に信頼を得て本書があなたのお役に立てることを願います。

それでは健康予防のために意識的に整える3つのポイントを簡単にお伝えさせていただきます。

### ①脳幹・自律神経を整える

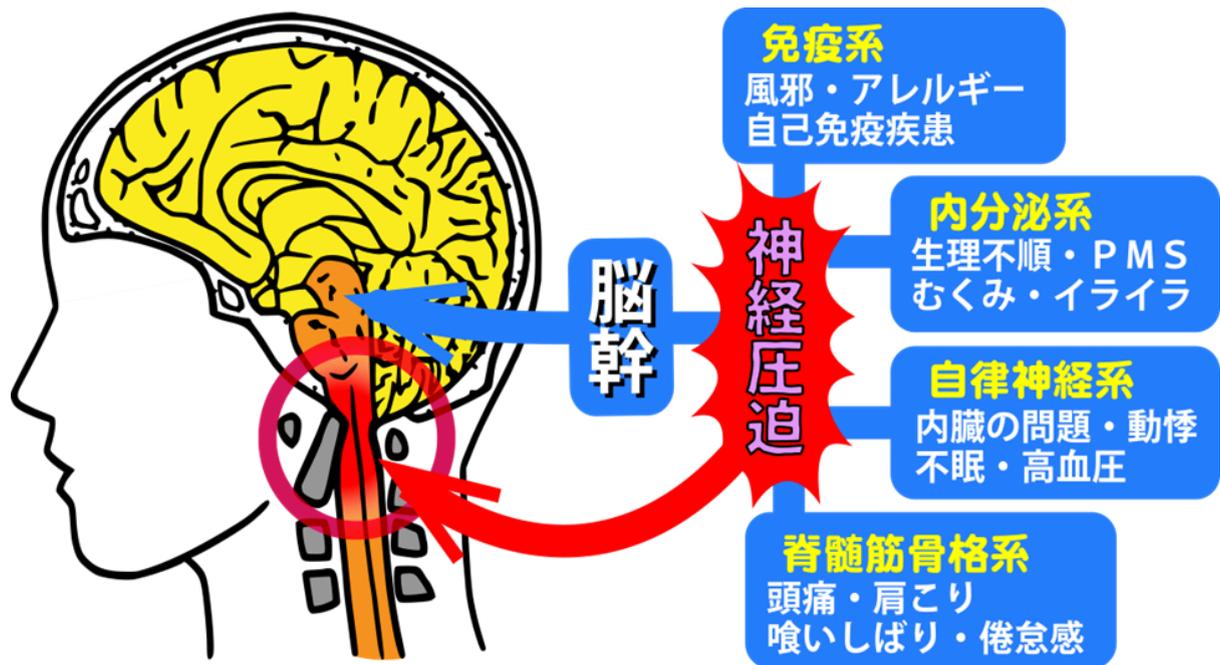
脳幹は、生命の維持や基本的な生理機能を調節する重要な場所です。

心拍・血圧、呼吸、自律神経、運動や姿勢、睡眠と覚醒のコントロールをしています。

脳幹が正常に機能していると、自律神経のバランスが整い、呼吸や血流、姿勢などがスムーズに調整されます。

また、睡眠時の疲労回復も脳幹の機能で行われます。

以上の理由から脳幹・自律神経を整えることが健康予防に役立ちます。



## ②腸内環境を整える

腸と脳は関係していることをご存知ですか？

これを**腸脳相関**と言います。

腸脳相関とは腸(消化器系)と脳(中枢神経系)が相互に影響し合う関係のことを指します。

腸は「第二の脳」とも呼ばれ、自律神経やホルモン、腸内細菌の働きを通じて脳と密接に関係しています。

腸と脳は迷走神経と呼ばれる自律神経の副交感神経を通じて情報をやり取りするので

腸の状態が脳に影響を与え、ストレスや感情も腸の働きを変えることがあります。

また、腸内で作られるセロトニン(幸せホルモン)は、脳の精神状態に影響を与えます。

更に免疫細胞の70%が腸に存在するから、腸内環境を整えることで免疫力を高めることができます。

以上の理由から腸内環境を整えることは脳・自律神経・免疫力に働きかけることができるため健康予防に役立ちます。

## ③思考を整える

思考と健康の関係は非常に深く、私たちの心のあり方がからだの健康に大きな影響を及ぼします。

ポジティブな思考(感謝・喜び・前向きな気持ち)は免疫力や回復力を高め、ネガティブな思考(不安・恐怖・怒り)はストレスホルモンを増やし、病気のリスクを高めることが科学的にも証明されています。

#### 「ネガティブな思考」

- ・コルチゾール(ストレスホルモン)が増えて免疫力が低下する
- ・自律神経のバランスが乱れて睡眠障害や慢性疲労の原因になる
- ・腸脳相関を通じて、腸内環境が悪化する

#### 「ポジティブな思考」

- ・セロトニン(幸福ホルモン)が分泌され、心が安定する
- ・副交感神経が優位になり、血圧が安定、リラックス効果が高まる
- ・免疫機能が向上する

以上の理由から思考を整えることは健康予防に役立ちます。

## 意識的に3つを整える簡単なケア方法

### 姿勢を整える

脳幹は首(延髄)と密接に関係しており、姿勢の悪さが脳幹の働きを妨げることがあります。

- ・背筋を伸ばし、顎を引く(スマホ首や猫背を改善)
- ・首のストレッチをする(左右にゆっくり回したり、肩をすくめて緩める)
- ・整体で首の歪み、姿勢を整える



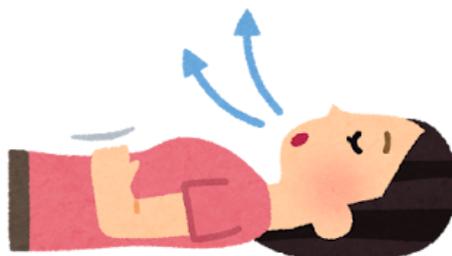
## 呼吸

脳幹には呼吸をコントロールする機能があるため、深い呼吸を意識することで脳幹を整えることが期待できます。

脳幹が整うと必然的に自律神経も整います。

また、自律神経が整えば精神も安定するため思考も整います。

- ・腹式呼吸（鼻から深く息を吸ってお腹を膨らませ、ゆっくりと口から息を吐いてお腹凹ます）
- ・4-7-8呼吸法（4秒吸う→7秒キープ→8秒吐く）
- ・整体で胸郭を緩めて呼吸しやすくする



適度な運動(特に適度にリズムカルな運動)

適度にリズムカルな運動はセロトニンを分泌して脳幹・自律神経が整います。

また、血流が良くなります。



睡眠の質を高める

脳幹、腸内環境の働きを正常に保つには、深い睡眠が重要です。

- ・寝る1時間前にスマホ・PCをやめる(ブルーライトが脳幹を刺激しすぎる)
- ・一定の時間に就寝・起床する(体内時計を整える)
- ・寝具や枕の高さを調整する(首の負担を減らす)
- ・整体で脳幹を活性化して深い睡眠に誘導する



### 咀嚼(よく噛む)

咀嚼は適度にリズムカルな運動になり脳幹を活性化することができます。

- ・1口30回以上噛む
- ・硬めの食材(玄米、ナッツ、根菜)を取り入れる
- ・整体で顎関節を整えて咀嚼しやすくする



### 温熱療法(お風呂・蒸しタオル)

- ・38~40℃のぬるめのお風呂に15分浸かる
- ・首の後ろ(延髄)を温める(蒸しタオルやカイロを使う)



笑う・歌う・発声する・楽しいことをする

脳幹を刺激して自律神経のバランスを整えます。

・声を出して笑う(作り笑いでも効果あり)

ストレスホルモンが減少し、免疫力が上がる

・歌う・ハミングする(特に低音を出すとりラックス効果が高い)

・音楽を聴く、好きな趣味を持つ



目の動きを意識する

脳幹には視覚をコントロールする機能があるため、目の運動も効果的です。

- ・目を上下左右にゆっくり動かす
- ・遠くと近くを交互に見る(ピント調節)



### 食事の改善

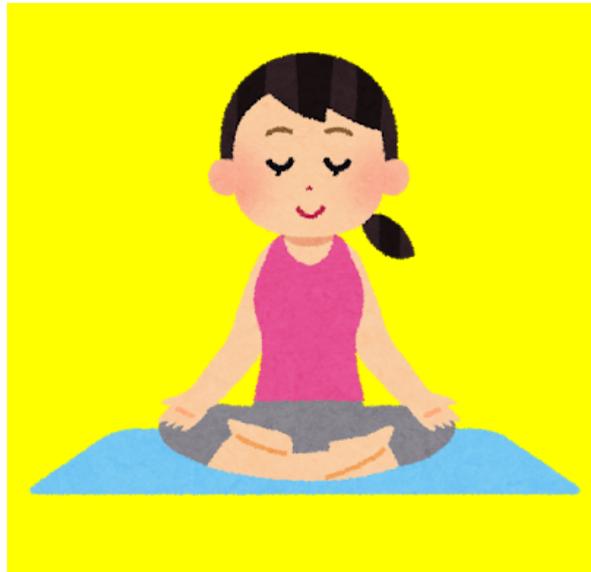
発酵食品(ヨーグルト、味噌、納豆)や食物繊維を多く含む食品を摂取する。



### ストレス管理・思考管理

瞑想や深呼吸、適度な運動で自律神経のバランスを整える。

ポジティブ思考と楽観的思考を使い分ける。



言葉を意識する

- ・ポジティブな言葉を使う(「できる」「大丈夫」「ありがとう」)
- ・ネガティブな言葉を減らす(「無理」「疲れた」「最悪」)

※言葉＝言語化は潜在意識に刻まれます。ポジティブな言葉を使うことで潜在意識をプラスに書きすると、次に起きる事象に対してその潜在意識を元に新たな思考・感情がプラスに置き換わっていきます。

すると思考や感情がどんどん好転して脳・脳幹・自律神経に良い影響を与えることが半自動的にできるようになります。



### 感謝の習慣を持つ

- ・1日3つ、感謝できることを書き出す
- ・人に「ありがとう」を伝える

これらは潜在意識へプラスの上書きをします。



### 万能スクワットエクササイズ

最後は私がおススメするエクササイズです。

スクワットと聞くと足を鍛える運動と思われがちですが「姿勢」を整えるのにも役立つ万能エクササイズです。

基本的なやり方としては、あなたが認知してるかもしれない「膝がつま先よりも出ないスクワット」ではなく

①腰を丸めない ②膝がつま先と同じ方を向く ③真下にしゃがめられだけしゃがんで真上に立ち上がる

を意識したスクワットを心がけてください！

毎日コツコツ8～12回行ってください。また、歩行や走行に必要な片足バランスや筋力を養うためにステップアップもしていきましょう！

[基本のスクワット](#)

[応用スクワット](#)

[片足強調スクワット](#)



[片足スクワット](#)

[統合エクササイズ](#)



以上、意識的に3つを整えるためのケア方法を日常に取り入れることで薬👉に頼らない健康予防ができます！

できることから初めてみませんか？

意識的が無意識の習慣となるその日まで...

## 当院ができるサポート

### 整体ケア



健康と美容をサポート



### 体幹ケア



# 正しい姿勢で正しく動ける からだ作り



首こり・肩こり



関節の痛み



姿勢矯正



骨盤矯正



疲労・だるさ

**あなたのお悩みをお聞かせください。**

みんなの森整体院 | 運動施設イージム(e-GYM)

浜松市中央区(旧北区)

最後に上記を踏まえて当院はなぜ現状のサポートをしているのか？を宣伝ではありませんが(笑)

私の行動・活動・知見・発言のご理解を頂きたいのでお伝えさせていただきます。

色々とお伝えしてきましたが

振り返ると・よく学ぶと結局のところ健康予防には、昔から言い伝えられている『**息食動想**』の**バランスを大切に**するだけのことです。

息...休息・睡眠・回復

食...バランスの良い食事

動...運動、適度にリズムカルな運動、正しい動き

想...精神(マインドセット・心のあり方・心の持ちよう・ストレスケア)

それを私の場合は同じ意味として簡単にトレーナー用語の

『回復』『栄養』『動き』『精神』のバランスが大切であると置き換えてお伝えしています。

結果それが先に挙げた3つの整えに繋がるから...

ではどのように？

それは我々ができる栄養以外のアプローチとして『正しい姿勢で正しく動けるからだ作り』であるとお伝え・コンセプトにしています。

これを海外の機能運動医学の世界では機能運動性(良い動き)を高めると言います。

でももっと噛み砕いて分かりやすく言うために

『姿勢』『呼吸』『体幹』を整えることが大切とお伝えしています。

何だかよく分からない話かもしれませんが

それらを踏まえて健康予防のためにあなたに必要なステップは？

①緩める ②動かす ③鍛える ことです。

姿勢・呼吸を整えるためには関節や筋肉の受容器を活性化するために・呼吸が上手くできるために先ずからだを緩めることが必要です。

次に自分自身でからだを動かすことで、身体所有感や運動主体感と呼ばれる感覚力を高めて脳に正確な情報・姿勢の情報を伝えることが必要です。

最後は良い姿勢を保てるために・横隔膜を使った正しい呼吸ができるために体幹を鍛えることが必要です。

だから当院は

①は整体で ②は動的ストレッチマシンで ③は体幹トレーニングマシンでサポートさせて頂いているのです。



### 動的ストレッチマシン

動的ストレッチマシンは筋肉の収縮と弛緩(脱力)を学習してカミ癖をなくして感覚力を高めるとともに姿勢改善に効果的なトレーニングマシンです。



### 体幹トレーニングマシン

通常よくあるトレーニングマシンとは違い、あなたの関節に合わせた軌道で体幹を使いながら動きを学習することができるトレーニングマシンです。

## さいごに

さいごまで読んで頂きありがとうございました。

難しいお話だと感じましたか？

何だそんな話か、そんなことかと思いましたか？

初めて知った、知れたと感じましたか？

これらの話を私は正直に事実として語っています。

本書を通してあなたに何かを感じて頂き、何かできることを実行に移して頂けたなら幸いです。

そして、あなた自身でからだを労ることで、笑顔で明るい人生・未来を歩んで頂けることを願います。

もちろん1人で悩まないでお声掛け頂ければ私はあなたを全力でサポートさせていただきます。

それが私の幸せと健康にも繋がるから…。

ありがとうございました😊

