

黙っていても身体は治らない

～放置された不快感 蓄積される痛み～

TBA療法について

二〇一七年六月十日

追筆 二〇二五年一月

文・TBA療法創案者 濱崎秀範

無断転載・複製を禁ず

copyright hamasakihidenori© all rights reserved.

【はじめに】

不快感や不調を誤魔化していると大変なことになる。

『皆さんは、こんな悩みを抱えていませんか？』

- 病院や整形外科に通い「骨には異常がない」と診断されたが、何故か痛みがある
- 身体がつらいので痛み止めをかばんの中へいつもいれている
- 保険治療で通っているが電気治療やマッサージでは今ひとつ改善感がない

多くの方々は、「痛み」や「ダルさ」「重苦しさ」といった身体の不快感をおぼえると、それらを改善しようと医療機関に行きます。

あたり前ですね。体が不調なのですから。検査できちんと症状に対する原因が見つかり、正しくアプローチができればいいのですが、なかにはMRIをはじめとした最新機器を使用した検査を受けても「異常は見当たりません」と言われてしまうケースもあります。

身体は確かに不調を感じているのに「どこも悪くない」と言われれば、誰だって釈然としないでしょう。だから「もう一度だけ」などと考えて別の医療機関を受診してみます。

その結果、再び「異常はありません」と告げられてしまう。なんども医療機関を替えて通院していると、挙句の果てには「生活習慣が——」とか「自律神経が——」なんてことを言われてしまうケースもあり、そうなるって誰だって「そういえばそうかもしれないなあ……」と思いついてしまいますよね。

もちろん、生活習慣を改善して、自律神経を整えることは間違いではありません。そこに原因がある場合もあるのですから。

しかしながら、それだけで今、身体が訴えている不快な症状が改善されたでしょうか。整体、病院等に通院されている方々の多くがこのような経験をされていて、例えば、禁煙に成功し、生活習慣を改善し、週のうち数日は適度な運動をしたりしていますが、でも身体は常に「痛い」とか「ダルい」とか、それこそ判然としない不快感をずっと訴えているのです。

規則正しい生活を送りながら改善されない症状を紛らわすために、痛み止めを飲んだり、一時の改善感を感じるために通院する。

これは、その時、その時の不快感や不調に対する「場当たりの処置」でしかなく、身体の不快感を誤魔化していることに他なりません。この「場当たりの処置」を繰り返していくと、痛み止めが効き難くなって服用する量が多くなったり、一般的な電気治療やマ

ッサージでは改善感が得られずどんどん強い刺激を求めたりする身体になってしまうのです。

「痛み」や「重さ」といった身体が訴える不快感というものは、それこそ放っておけば嬉しくないことに日々蓄積されてしまうのです。

蓄積された不快感が限界に達したとき、それが突発的な「ギックリ腰」や慢性的に痛みをとまなう「四十肩」といった大きな痛みとなって表面にあらわれてくるのです。

これではせっかく規則正しい生活を送っていても本末転倒だと私は考えます。

もともと人間をはじめとした動物は、自分自身の身体を治そうとする自然治癒力を持っています。ですから効果が鈍くなるまで痛み止めを服用したりすること自体が、その自然治癒力を低下させ、「痛み」や「重さ」といった不快感を逆に長く継続させてしまうことに繋がってしまうのです。

「じゃ、どうしたらいいのか？」というお声が聞こえてきそうですが、『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』は、そうした不快感に長年悩んでこられた方々の身体を、少しでも良い状態で維持させてあげたいという想いから歴代の治療家たちが考え、研究し続けてきた療法です。

詳しくは、本論で語らせていただきますが、簡単に言えば、人間は一人ひとり指紋や声帯が違うように、個人が持つ自然治癒力もそれぞれ異なります。

もっといえば、今の日本の保険制度で導入されている部位単位の保険請求は、各部位だけを診るので一回の診療費は安く済みますが、身体全体を俯瞰した手技療法は残念ながら実現できていません。すでに不快感を感じて当院に来院している方は、体験されていると思いますが、そうした画一的な治療だけでは身体の原因不明の不快感を除去することはできないのです。

そこで骨格調整が必要になるのですが、この骨格調整という施術法は、患者様が本来持っている自然治癒力を高め、最終的には患者様の自然治癒力がご自身の身体を整え、不快感をなくしていくように『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』を駆使して改善を図っていきます。

『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』の理論はこれまで先人たちが創り上げてきた時間と、様々なタイプの患者様たちを実際に触れて確立してきた理論であります。

本冊子では長い間、原因不明の身体の不快感に悩んでこられた方々にむけて、これまで多くの人の不調を改善してきた方法論のなかでも特に初心者の方々向けの知識と情報をお届けするために準備いたしました。

どうぞこの冊子を読み終えたとき、快適な日々のイメージが皆様の目の前に広がることを願っております。

アドバンスド ボディ院長

濱崎秀範

目次

第一章

【不調は日々の生活で蓄積される】

- 一 自分の状態は、もう改善しないのか？
- 二 仕事と身体の関係
- 三 精神と身体の関係

第二章

【個別に異なる身体の不調】

- 四 あなたの痛みはどんな痛み
- 五 さまざまな痛みの捉え方
- 六 セルフケアをするにあたって

第三章

【今までの不快感と決別する方法】

- 七 整体の種類
- 八 施術する技術によってまったく違う調整方法
- 九 全身の状態から検査調整するのが「TBA理論」

終章

【骨格調整を受けてパワフルな毎日を】

第一章

【不調は日々の生活で蓄積される】

【不調は日々の生活で蓄積される】

一、自分の症状は、もう改善しないのか？

『こんな事で悩んでいませんか？』

- 病院で骨には異状がない（原因がわからない）といわれたのに調子が悪い。
- 股関節、腰、背中、足、首などの各部位に常に痛みがある。

「不定愁訴」と言う名の症状

「不定愁訴」（ふていしゅうそ）という言葉聞いたことがあるでしょうか。

不定愁訴とは、「何だか痛みがある」とか「毎日倦怠感が取れない」といったように、体調が思わしくないといった不快感を訴えているながら、いざ医療機関で検査してみると原因となる病状が見つからない場合に用いられます。はっきり言えば「病名がわからない」「原因が不明」ということですね。

そもそも痛みや重苦しさというのは、患者様たちにしかわからない主観的なものです。あえて極端な言い方をすればどんなに最新鋭の先端技術を駆使した検査をして異状がみつからなかったとしても、患者様が不快感や異状を訴えていれば、そこには何らかの原因があるはずなのですが……。

不調の原因を探すためにも先ずは「現状把握」をする。

では、病院へ行き、レントゲンやMRIをとり、血液検査をしたにもかかわらず原因がはっきりせず「不定愁訴」と診断されたらどうしたらいいのでしょうか。

しかも「不定愁訴」だからといってその症状を放っておけば、不快感や痛みは蓄積されていくだけです。身体に不調が蓄積されていくのですから、仕事のパフォーマンスは悪くなり続け、私生活でもあたり前のように行う行為も億劫になったりしてしまい、それこそ毎日の生活が困難になるような極めて重篤な事態を引き起こす可能性すらあります。

そこで『トータルバランスアプローチ理論（T、B、A、理論）』では、まず現状を把握をしていきます。

特に当院では、病気ではないが快調でもないという「不定愁訴」のような症状の患者様をたくさん診てきましたが、実際に患者様からお聞きして多かったのが次のようなケースです。

・病院で「異常がない」といわれたが調子が悪く、身体が重く、痛みを感じる。
・股関節に膿院背通う足状態が膿毒とを裕賜信ぶ手技療法い東洋医学な武驚療法だむら份野の始療を受病院場捨摺多ふかを想とほすだ診断を最拵さはこ温布をは整体け痛呼ぶめな括の薬を飲心る傾旬が改善まない。

ですが、本来こうした「整体」と呼ばれる治療法は、身体をほぐして終わりなのではなく身体が楽になって、痛みや重さを軽減させることが目的です。

また、「痛み」をはじめとした身体の不快感の中には、当然精神的な部分からくるものがあります。そうした場合には、精神を癒す、つまりメンタルヘルスケアも必要になってくるわけなのですが、このときには「心地良い」とか「気持ち良い」といった施術も必要になってきます。

つまり、「現状把握」をするということは自分の身体の不調、不快感がどこからくるのか、例えばそれが日頃の生活習慣からくるのか、それとも精神的なストレスによるものなのか、はたまた記憶には無いくらい過去に事故に遭っていたとか、そうした部分を見極め、なるべく「不定愁訴」か脱して、**原因を明確化すること**なのです。

ポイント

■「不定愁訴」からなるべく脱却して原因を特定する。

■症状の原因を特定し、的確な施術をするためにも

「現状把握」が大切。

【不調は日々の生活で蓄積される】

二、仕事と身体の関係

『こんな事で悩んでいませんか？』

● 身体が不調だと仕事も上手くいかない。

仕事と身体の調子は切っても切り離せない。

現代に生きる成人の方々のほとんどは、学生時代を経て社会生活を始めて生業である仕事をしています。(あたり前ですね)

そして年齢とともに違う業務やポジションといったように環境をたえず変化させながら、また新しいチャレンジを続けながら、日々流動的——言い方を変えれば、多忙ともいえるでしょう——に活動をおこなっています。それは仕事だけでなく、家庭や人間関係においても同じことがいえます。

そうした生活のなかにあつて、切り離すことができないのが自分の身体の調子です。生きる糧としてどうしても仕事は外せませんし、食事の準備や掃除、洗濯といった雑事も大切な生活の一部であつてこちらも切り離すことはできません。

そうなってくると自然と後回しになってしまうのが、自分自身のことではないでしょうか。

どうしても、毎日忙しく働いていると身体のこととは後回しになりがちで、考えや行動が目的達成のために目先のことだけでいっぱいになる傾向にあります。

これは、毎日の生活に集中し現実に生きているということに他なりません。身体の子が悪く、いつも身体にかんする何らかの不快感を抱えているは理想とするポテンシャルを発揮できず、結果的に心の健康を害することになってしまいます。

いまさら私が申すまでもなく、精神と身体の調子は深い繋がりがあつては常識となつています。病気ではないが快調でもないといった慢性的な不快感を、そのままにしていると毎日の生活に対しての精神力つまり、物事を根気よくすすめていく持久力や困難を乗り越えるための耐久力が低くなり、結局はイライラしたりすぐに疲れてしまつたりと自分の実力が発揮できない状態になってしまいます。

特にいつもは怒りを感じないような些細なことに対してカッとなつてしまつたり、落ち着きがなくなつていたりするときなどは、実はどこか身体の調子が悪かつたり、心も体も疲労していたりするものなのです。

そうしたときは、焦らず心身ともに調子を整えることが大切になってきます。

ポジション、ステージによっても治療は異なる。

これまで当院では、さまざまな患者様の症状に加え、その方の置かれた「ポジション」と、一人ひとり異なる段階——これを私は「ステージ」と呼んでいます——を考慮して施術をしてきました。

なぜその方の「ポジション」と「ステージ」を考慮した施術をする必要があるのか。

それは一言でいえば、一人ひとりの患者様は、その職業的または社会的な「ポジション」や置かれている「ステージ」が皆さん異なり、そこからくる身体な不調も異なるからです。

例えば、すでに何年も経営者として企業経営をされている方は、日々目まぐるしく変化する社会情勢や経済状況に対応しなければなりません。ですから自ずとそうしたところから不調がやってきます。逆に、一般サラリーマンとして働いている人であれば、日々現場で長い時間デスクワークを続けたり、若さ故に身体的な無理を重ねてしまったりします。

そうした「ポジション」と「ステージ」からくる個別の不調は、職人、芸能、ダンサー、スポーツ選手、格闘家をはじめ十人十色、千差万別なのです。

つまり、その方が今までどのようなようにして身体を使ってきたのか、どんな環境のバックグラウンドにいたのかによって身体にでる不調も特徴があるのです。

あなたに、あなたらしさがあるように、身体はその人の「履歴書」なのです。

履歴書ということについて、よくお見受けするのが学生時代に無理をして身体を壊し、歪んだ状態で社会人になってしまったタイプです。

過去に「アドバンスト ボディ」でも定期的に通院いただき、完全に症状が出なくなる完治まで改善したケースがあります。

あるひとりの患者様は高校生の頃に野球部に所属されていました。

今でこそ多くのスポーツにおいて科学的な練習方法が採用され、高校生というまだ成長段階の身体に無理をさせないことが一般的になっていますが、少し前までは無理な練習をさせる風習がありました。そうしたなかでその患者様も、スライディングの練習などで骨盤に含まれる仙骨や尾骨を過去に強打されていて、腰痛や腰が曲がったままになっていました。

また、アメリカンフットボールの選手だった患者様は、肩を上げると痺れがでる、足が痺れるなどの症状がありました。

そしてこのような不調を訴える患者様が整形外科に行く、骨には異常がなく多くの場合「**脊柱管狭窄**」と診断されるのです。

そこで私たちが行う療法『**トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)**』では、「なぜ狭窄したのか？」というところを探り、改善して完治するまで繰り返し繰り返し、施術調整するという方法をとっています。

ポイント

■ 身体の調子が悪いとき、心が疲れているとき、体力が落ちている、身体が訴える不調のサイン。

■ 身体は個人の「履歴書」であり、今まで経験してきたポジションやステージによって不調は異なる。

【不調は日々の生活で蓄積される】

三、精神と身体の関係

『こんな事で悩んでいませんか？』

● テクノストレス。

● 高齢化社会。

現代の便利さと精神の関係

現在はパソコンなどIT機器がなくてはならない世の中となりました。これは文明の発展によって人類が進化している証明であり、日々便利な世の中になってきました

しかしその便利さの反面、パソコンやスマートフォンをはじめとしたさまざまな機器を使うことで、「テクノストレス」という現代病が問題視されるようになってきました。

「テクノストレス」という言葉はシリコンバレーで生まれた“テクノストレス”

「テクノストレス」という言葉は、1984年にアメリカの心理学者であったクレイグ・ブロードが提唱しました。

とくにアメリカのIT産業が集まっているシリコンバレーでは、うつ病をはじめ自律神経失調症やアルコール依存、早産といった症状を訴える人たちが非常に多くいたのです。クレイグはこの状況を憂い、調査を開始。すると彼は、人間とコンピュータとの関係が崩れたときに生じるストレスに大きな要因があることを発見したのでした。

こうして「テクノストレス」が大きな問題として考えられていくようになると、現在、マインドフルネスといった、瞑想や呼吸法、精神と身体を整える方法が、多くのイノベーションを起こす起業家たちが集まる米国のシリコンバレーで発展してきたことは、何か意味合いがあるかもしれません。

また、芝浦工業大学で教授を務められている春日伸予氏の『IT化とストレス』

(<http://www.jit.go.jp/institute/zasshi/backnumber/2011/04/pdf/034-037.pdf>) という

論文によれば、

“こうした高度情報化は、社会にもたらす素晴らしい恩恵の一方で、弊害が問題としてとりあげられることもある。コンピュータ作業をする人の精神的な健康障害であるテクノストレスもその一つであった。(中略)

その後、コンピュータの幅広い普及と共に、日常生活でのコンピュータ作業でも起こりうるという認識が高まっていった。さらに、そうした状況に加えて、テクノ依存、テクノ不安

という2つのタイプでは説明できないタイプも現われ、テクノストレスの多様化が報告されるようになった。

㊦ テクノストレスの多様化

テクノストレスの新しいタイプとしては、まず、テクノ依存に不安やうつ状態といった精神的苦痛が伴ったタイプが挙げられる。テクノ依存に陥ると人間関係において問題が生じることが多いが、本人にテクノ依存の自覚がないので、問題を解決することができない。やがて人間関係の問題による苦痛が不安状態やうつ状態といった症状を引き起こすというタイプである。

次に、コンピュータ作業を止めようと思っても止められないというタイプが挙げられる。このタイプは、過度のコンピュータ作業による疲労や睡眠不足で社会生活に弊害が生じる。本人の中に「コンピュータ作業をやめなくては」という気持ちが存在するところが、これまでのテクノ依存と異なる点である。”

と、このように文明の発達によって生まれた「テクノストレス」が今では更に進化して新しい「テクノストレス」を生み出してしまっているのです。

春日氏が提唱している「テクノストレス」には主に次のような症状があるそうです。

【テクノストレスの主な症状】

テクノ依存 テクノ不安

- ・常にコンピュータのことが頭を離れない
- ・他者への思いやりが欠如する
- ・人の反応を鈍く感じ、いらいらする
- ・コンピュータ作業環境から日常生活への切り替えが困難になる
- ・時間の感覚が歪む
- ・心理的な葛藤がみられない
- ・コンピュータに対する嫌悪感が生じる
- ・短気になる
- ・悪夢を見るようになる
- ・自信喪失、強い絶望感といったものを示す

出典：『IT化とストレス』

(<http://www.jitl.go.jp/institute/zasshi/backnumber/2011/04/pdf/034-037.pdf>)

良し悪しではなく、文明の発達とそれに伴う社会や生活習慣の変化によって、現代人は常にこつしたリスクを抱えることとなってしまったのです。

人間も動物である

そして目覚ましい文明の発達とは相反して、もともと私たち人間は、遠い昔、猿から進化をし、現在のような万物の霊長とまでいわれる立場に進化してきました。

だがしかしです。人間も動物である以上は、DNAに刻まれている避けられない本能というものがあります。

最初の人類は、裸足で走り回って狩りをして暮らしていましたが、農耕の技術が生まれたことによって田畑を耕し、さらにさまざまな便利な道具を生み出し、船や自動車、飛行機などを創りだし、今もその進歩には限りがなく、その文明の発達によって人はたくさん
のことを思い通りにできるような気になってしまっています。

ですが、どれだけ文明が進歩しても避けられないこともあるのです。これは動物の世界を見れば自ずとわかります。例えば、野生の世界にあつて瀕死の状態であれば、天敵に命を脅かされやすくなることは明白で、どうしても生きていく限り、動物というのは何らかの形で弱肉強食が起こりえるのです。そして人間も動物なのです。

そう考えると、動物というのは最終的に身体と精神の強い者、つまり**健全な肉体と精神をもっている者が勝ち残っていく**暗黙のルールがあるのではないのでしょうか。

つまり、これだけ進化、進歩を繰り返してきた人間ですが、自分自身の身体や精神が強いものが勝つという暗黙のルールからは逃れられ難く、弱肉強食が今でも起こる可能性がある環境で現代も生きていくということなのです。

超高齢社会ならではの悩み

内閣府が発表している『平成28年版高齢社会白書』によれば、平成27年10月1日の時点で、日本の総人口1億2711万人に対して65歳以上の高齢者人口は、3392万人となつて、総人口のうち65歳以上の高齢者が占める割合、これを高齢化率といいますがこの数値が**26.7%**となつたそうです。

この値は、世界保健機構（WHO）が定めている定義でみると、

- ・ 高齢化率が、7%を超えると「高齢化社会」
- ・ 高齢化率が、14%を超えると「高齢社会」
- ・ 高齢化率が、**21%を超えると「超高齢社会」**

とされていますので、日本はもはや「超高齢社会」となっているのが現状なのです。

そうした社会にあつて近年、高齢者の方々をみると膝や腰などの調子が悪く、せつかく定年退職されて仕事も家庭も一段落したのに、なかなか外へ出られないと悩んでいる方々がとても多くいらっしゃいます。

これまで必死に社会や家族のために働かれてきたのですから、ぜひとも悠々自適な老後を謳歌していただきたいと思うのですが、お話を聞いたり、実際に施術させていただいたりすると、

足の調子が悪い ↓ つまずいて骨折 ↓ 入院 ↓ 歩けなくなる ↓ 身体が弱くなる

といった負のスパイラルにハマってしまう高齢者の方々が実は多くいらっしゃるのです。また、本人はもともと働くことが好きで積極的に外で活動をしたい性格であったのに、ちょっとしたケガや入院をしてしまったことがきっかけとなって家からあまり出なくなってしまう、そのために気持ちも塞ぎこみ、とうとう最終的には社会や地域といった外界との接触がなくなってしまったという寂しいケースも多々あるのです。

そして厚生労働省が発表した平成22年度版の『国民生活基礎調査』によりますと、65歳以上の要介護者の直接的な原因は、1位が脳卒中（24・1％）で、2位は認知症（20・5％）、3位が高齢による衰弱・老衰（13・1％）となっていて、4位に骨折・転倒（9・3％）となり、5位も関節疾患（7・4％）となっています。

さらに厚生労働省は、『介護保険制度を取り巻く状況等』

http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12601000-Seisakutokatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/0000018735.pdf）のなかで、要介護（要支援）の認定者数は、

平成25年4月現在564万人で、この13年間で約2.59倍に増えたと発表しています。全ての要介護認定者が寝たきりではないですが、それでも実に多くの方が寝たきりになっていて、その原因の上位に、骨折や関節疾患、転倒といった高齢者特有の身体の衰えがあることを見逃すことはできません。

高齢者になってから慌てて身体の調子を整えようと思っても難しいのですから、日頃のケアが大切である。詛老尠吏、い長期的など。はとせ立つ「価値分増身の身体をのみでするはいう」とは自分自身に投資することだと考えて欲しいと思います。

ポイント

■精神と身体は密接に関係しており、便利さのなかにも「テクノストレス」のような危険は存在している。

■人間が動物である以上は、健全な肉体と精神が必要である。

■高齢者になってから慌てても遅い。身体をケアすることは自分自身に投資をするのと同じである。

第二章

【個別に異なる身体の不調】

【個別に異なる身体の不調】

四、あなたの痛みはどんな痛み

『こんな事で悩んでいませんか？』

●痛みや不調の種類、原因がわからない。

東洋医学で分ける痛みの種類

痛みの種類を東洋医学では、「外因」、「内因」、「不内外因」と呼んでいます。あまり聞き慣れない言葉かもしれませんが、まず「外因」とは次のようなことです。

「外因」は、「六淫の邪」とよばれており、風邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪と呼ばれる身体の外からくる不調の原因のことをさし、この状態が長く続いてしまうと体調を壊す原因になるとされています。

次の「内因」は、精神的、情緒的な影響を強くうけ、喜、怒、憂、思、悲、恐、驚、の七情が大きな関係性をもっており、これは主に**体内からくる不調の原因**で、毎日の生活の中のストレスが原因となっているとされています。

最後の「不内外因」とは、飲食労倦(いんしょくろうけん)といわれ、「外因」や「内因」ではないところからくる**不調の原因**とされており、外傷や虫刺されなども含まれているとされています。

東洋医学では、病気や痛みの原因として、精神的ストレス、肉体的ストレスが大きく影響していると見ています。その一方で、ストレスというものは**人間が強くなるためには必要不可欠でもある**とも考えられています。

むしろ、人間が一生生きていく中にあるのは、ストレスがなく悩みがないということは無く、私たちが生活していくうえで避けておれないものです。

そのうえ、まったくストレスがないという事よりも、逆にストレスがあることによって人の精神面はより強固になっていくことは実際にあることです。ストレスを真っ向から否定するのではなく、上手に付き合っていくことも一つのストレス軽減に役立つ方法かもしれません。

そして、人間の体は先天的な場合を除いては、緊張やストレスといった要因によって常に変化し続けているので昔ながらの東洋医学に学ぶことが多いのも事実ですが、昔と現在では、やはりライフスタイルや疾患などが大きく変わってきています。

そこで当院で用いている『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』では、患者様の痛みや不調がどこからくるのかを見つけ出すために、現在の生活環境を、内的要

因、外的要因、習慣的要因というように再解釈しなおし、新しい定義を引き直しながら施術を行っていきます。

痛みが発症する過程を見極める『トータルバランスア

プローチ理論(T, B, A, 理論)』

さきほど紹介しました、「内因」、「外因」、「不内外因」などがおこると、人間が本来もっている自然治癒力が低下してしまいます。

そもそも健康な人の身体の特徴として、万が一にも不調になった場合、例えば身体に歪みが生じると、それを元に戻そうと正す治癒力が働きます。そして正常な状態に戻り、暫くして再度不調になると、またこれを元に正すということを繰り返しているのです。

ですが、心身に何か異状があつてこの自然治癒力が低下していると身体を正しくする作用が上手く働かなくなります。

この身体を正しく出来ない状態が長く続くと、「**身体に通っている内臓の反射ラインである経絡を通じて五臓六腑に入り、その機能を低下させて**」しまい、これが不調や病氣、痛みや重苦しさになるのです。

人間の骨格と経絡のライン上にある経穴——これをツボといいます——に当てはめてみると、骨格や関節に、より多く経穴が点在しています。身体が不調だと関節も動きが悪くなっているのです、まずは骨格を適切な方法で調整します。そうすることによって本来持っている自然治癒力が発動し、身体の不調が改善していくのです。

つまり痛みというのは、「内因」、「外因」、「不内外因」といった何らかの原因によって身体の内自然治癒力が低下しているために発症するということがいえるのです。

そこで当院では、これまでさまざまなタイプの不調に対処し、研究を重ねてきた実績から、施術の際にはあらかじめ全身を調整し、各部分の不調な場所を集中的に施術していくという方法をとっています。これが私たちが提唱している「トータルバランスアプローチ理論」なのです。

あなたの痛みや不調はどのタイプ？

先程は痛みが発症するメカニズムを簡単に述べましたが、痛みと一口にいつても、その種類には、本人にしかわからないような複雑な痛みから、切り傷や擦り傷の痛み、打撲、捻挫、骨折、胃痛、歯痛などなど、実に**多く痛みの種類があります**。そして痛みがでると人間は、身体の内自然治癒力を発動して、傷を治したり、熱をもっていれば水ぶくれのように水をだして冷やしたりと、身体が自然に対処するようになっていっています。

そこで痛みの種類をみてみましょう。

1. 外傷

痛みの中にはさまざまな痛みの発症のしかたがあると思いますが、そのなかでも馴染みのあるものが、「傷」です。傷は、転んだり擦りむいたり、小さな子どもがかけっこをしたり、遊んでいる最中によくやっってしまうあれですね。

外傷を受けることによって痛みがでますが、この他にはどこかで身体の部分を打ってしまったり、遊んでできる青あざや、真っ赤に晴れて内出血したりするような打ち身や打撲もあります。

2. 内臓の疲れ

日常生活の中で頻繁におこるのが、食べ過ぎ飲みすぎからくる胃腸の痛みです。

こんな時は、背中が痛くなったり、腰が痛くなったりすると同時に、下痢や嘔吐などの症状も関連して引き起こされる場合があります。また、便秘やお腹によくガスが溜まるという人も意外と知られてはいませんが体に変異を抱えていて、一見すると関係のないように思われるかもしれませんが、股関節が曲げにくかったり、肩関節が回りにくかったりしている場合があるのです。

このようなことは「内蔵体壁反射」といって、**内臓の疲れが関節や筋肉の重さや痛みにつながるケース**なのです。

3. 健康なのに痛みや重苦しさがある

当院には、病院へ行ってMRIやレントゲンを撮っても問題が無く、いくら検査をしても全く以上が無い。もっとうとちよっと数値に気になる部分はあるが基本的には正常値内で検査結果が**良好と判断されていたというケース**の患者様がいます。こうした患者様は、健康診断では正常なのに、常にどこか身体に痛みや重苦しさを感じていて違和感がとれないとおっしゃられます。患者様の気のせいなのでしょうか。いえいえ違います。これも私たちの理論に当てはまればっきりとした症状となのです。

また、普段から積極的に運動をしている。例えば、ヨガやジムに通っていて健康そうなのになんだかどうも痛みがある。特に運動する前に痛みがあって、運動をはじめて身体が温まってくると痛みが消える。しかし、運動が終わってしばらくたつと、また同じ痛みが出るといったような、はつきりしない痛みや重苦しいといった症状がある場合もあります。

『トータルバランスアプローチ理論(T・B・A・理論)』は特にこの「健康なのに痛みや重苦しさがある」タイプに対する**施術が得意**です。

4. よく使う部位の痛みや不調

痛みや重苦しさ以外でよく見られるのが、手の感覚が弱い、力が入らない、腕から指にかけて痺れがある。または、お尻から足の指にかけて痺れている、指自体が痺れているなどの症状で、実際に気になって病院へ行ったのに痛み止めや湿布をもらって、付属の整骨院へ通ったのにまったくよくなりまず諦めてしまったというケースもあります。

これは本人にとって、実は深刻な症状だったりする場合があります**放置すると大変なことになる**こともあります

ポイント

■ 痛みは一種類ではなくさまざまな種類がある。

■ 痛みを見極めるための「トータルバランスアプローチ理論」

■ 『トータルバランスアプローチ理論T, B, A, 理論』は、特に「健康なのに痛みや重苦しさ」を訴える患者様の向けの施術。

【個別に異なる身体の不調】

五、さまざまな痛みの捉え方

- 『こんな事で悩んでいませんか？』
いくら病院にいかけても異状が見つからない。

痛みに対しての捉え方

先に、精神と身体は密接に関係しているとお話ししました。また、人それぞれ痛みの感じ方や捉え方はさまざまです。そうしたいろいろな痛みを改善する方法として『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』の施術方法は考えだされてきました。

この項では、これまでさまざまな痛みに対処してきた療法から見た、痛みの捉え方を具体的に話したいとおもいます。

繰り返し言いますが、人間には自分で傷や体全体、調子の悪い箇所を自分で治そうとする自然治癒力という力があります。これはウイルスなどの菌を想像してもらえればわかりやすいですね。身体に菌が侵入すれば、自然と身体は「抗体」を作って自分自身を防御、排除し、治そうとします。ですが、あまりにも身体がカバーしきれない菌が身体に侵入すれば免疫力が低下して病状が悪化してしまいます。

そうした作用は、身体の歪みも同様なのです。体の不調や疲れ、ストレスが多くなると、骨格の各部分にある経穴(ツボ)や経絡(体全身にある内臓の反射ライン)が硬くなったリ、動きが悪くなり、体が歪みます。そのような状態になると、自然治癒力が発動し、歪みを正すのですが、度重なる疲労をはじめ、身体的、精神的ストレスが多くなると自分の力では正すことができなくなります。

それが、病院にいかけても痛み止めを処方されるだけとか、検査をしてもどこにも異状が見当たらないといった状態なのです。

骨格や経絡を総合的に見て調整し、改善に導くのが『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』でおこなう施術法の特徴です。

全身の状態から発見、調整するのが『トータルバランス』

スアプローチ理論(T, B, A, 理論)

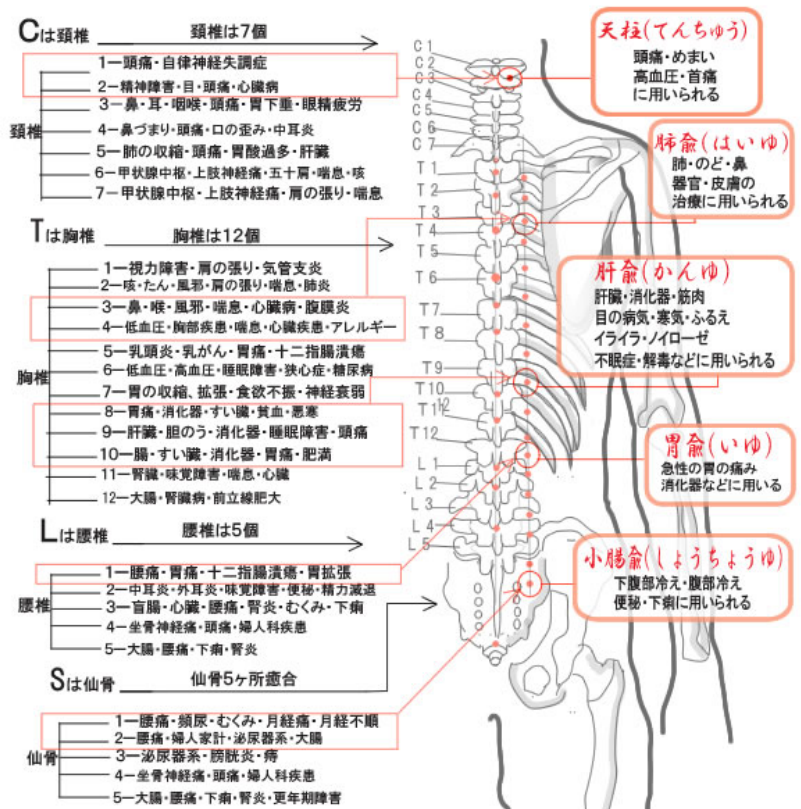
痛みや重さというものは、基本的には一カ所から感じるものですが、実際はいろいろな要因から発生しています。

■ 上半身
・ 頭、片方の頭が痛い

病気でないが快調でもない症状一覧

「歪みとつぼの秘密の関係」

歪みにより影響を受ける臓器と疾病 東洋医学の背中のつぼの分布図(抜粋)



TBA 骨格調整＝ツボへのアプローチも期待できる

※ この内容を無断でコピーすることは法律で禁止されております

Copyright Advanced Body All rights reserved.

【トータルバランスアプローチ理論 (T, B, A, 理論) 図】

『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』とは、全身の土台である骨格、経穴にアプローチすることにより、痛みや重さを、軽減し消失させた研究経験から、毎日を送ってもらいたいという意味で創案された理論です。

そのため、骨格、神経の分布、経穴(ツボ)の位置を重ねてみると、何千年も前から伝えられてきた「ツボ」の位置と、神経分布の内容が一致するという事実があります。また、骨格(関節)にはツボの分布が著しく深い関連性があると考えています。

例えば、風邪をひいたときに全身の関節が痛くなったりします。これは免疫、自然治癒力が発動し外敵を排除しようとする内蔵や神経の分岐点である、ツボが反応しているという証的事例ではないでしょうか。

- ・首、むち打ち、右・左・上・下どちらかが向きにくい
- ・肩、肩甲骨内側が痛い、腕がより痛い
- ・腕↓手 しびれる、力が入らない
- ・背中が痛い

■ 下半身

- ・臀部（身体の尻の部分）から大腿二頭筋（太ももの後ろを通っている部分）が痛い。歩くと痛い
- ・腰痛、右の腰が痛い、左の腰が痛い
- ・膝が痛い、急に痛くなった
- ・ふくらはぎ、足首、足の甲がなにもしないのに痛い

これはすべて、骨折・ヒビが入ったり炎症により腫れていなくても、このような症状がでます。病院へいくと薬かシップなどでしか方法がないとされている状態のことです。

ではこのような症状には打つ手はないのでしょうか？

そのような方の為に、**トータルバランスアプローチ理論**は創案されました。

ポイント

■ 『トータルバランスアプローチ理論 T', B', A', 理論』は、病院にいつても痛み止めを処方されるだけとか、検査をしても

どこにも異状が見当たらないといった状態に効果的

■ 全身の状態を発見し、調整するのが

トータルバランスアプローチ理論 T', B', A', 理論

【個別に異なる身体の不調】

六、セルフケアをするにあたって

『こんな事で悩んでいませんか？』

- セルフケアをした結果、痛みや重苦しさが増えてしまった。

万能なセルフケアはあるのか。

痛みや歪みを予防するためには、自己管理、つまりセルフケアも必要となってきます。

ただ、一言でセルフケアといっても現在ではさまざまな解釈がありますので本項では『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』が提唱している次の3つの定義を前提にお話をさせていただきます。

【『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』が提唱する3つの定義】

- 1 セルフケアとは ↓ 体を自分自身でケアする事。
- 2 運動とは ↓ 心拍数があがり、筋肉が強化される事。
- 3 セルフケアでも運動のように適度に身体を動かすもの ↓ セルフケアでも運動のように体力を必要とする。

それでは本題に入りましょう。まず、この冊子を手にとっていたいただいた読者の皆さまが、本気でセルフケアや定期的な運動に取り組んでいたとしましょう。

当然のことですが、セルフケアや定期的な運動をしていれば、自分の身体能力と技術が上がっていき、次第に難易度が高い方法になっていきます。マラソンであれば走る距離が増えたり、ヨガやエクササイズであれば長時間が長くなったりするということですね。

これは非常に良いことだと思います。

そうなのですが、難易度が高くなれば自然、怪我をするリスクが高まります。例えば、ヨガであればパワーヨガと呼ばれるような非常に体力を使う方法もありますし、スローペーサーで一見すると楽そうに思える太極拳も、極めていけば非常に高い技術が必要とする姿勢を維持したりと、一歩間違えると股関節や筋肉などを痛めてしまう場合があります。

そうなってくると健康維持のためにははじめたセルフケアや運動を行うために、まずはある程度身体の状態が良くなければならなくなってきます。怪我は勿論のこと、身体に歪みや痛みがある場合には行なえないのです。

これまでさまざまなタイプの身体を見てきましたが、重要なのは歪んだ状態で身体を動かさないということです。

近年、24時間営業をするスポーツジムができたり、手頃な価格で専属トレーナーなしで、個人が自由に運動をすることができるようになってきました。

また、専属のトレーナーを付けてトレーニングをすると、トレーナーが骨盤調整をするといったサービスもあつたりします。ただ、ここで気をつけなければいけないのは、トレーナーはあくまでもトレーナーであつて、狙った部位の筋肉を鍛える方法を知っているプロではありませんが、その土台となる骨格については不勉強であつたり、専門性に欠けてしまつている場合も少なからずあるということです。

骨格の歪みは、やはり**骨格の歪みをみるプロの目が必要**ではないでしょうか。

ですから、例えば骨格が歪んだ（捻れた）状態で筋肉を鍛えると、筋肉トレーニングをしているうちは体が温まつていて痛みも感じませんが、トレーニングを終了して暫くすると痛みや重苦しさを感じる人がいます。これは**身体が冷えたために歪んだ部分からそうした不快感が起きる**のです。また、捻れた状態で身体に負荷をかけてしまうので筋肉に硬い部位と緩んだ部位がでてくるためです。

この状態を私はいつも患者様に、濡れたタオルを持ってイメージしてもらっています。濡れたタオルを硬く硬くしぼります。それを横からさわってみてください。捻じられることにより当然タオルの表面はカチカチになりますね。次にタオルをしぼった手を緩めてみてください。表面はあたり前ですが柔らかくなります。

筋肉もこのタオルと一緒に、捻じられることにより表面が固くなつていたのです。

この硬くなつている状態ですと筋肉の可動域は小さく、表層が固くなつているので痛みや重苦しさがあるのでです。

これは土台である骨格も同じです。東洋医学の考え方では、骨格には身体中に張り巡らされている内臓の反射点である経絡や表層を通るツボが多くあり、神経とも深い関係があります。その骨格が、内的要因、外的要因、習慣的な要因によって**可動域が小さくなつていると骨格そのものが歪み、痛みを発症させる**ような状態になつてしまつたのです。

インストラクターはとくに注意が必要

インストラクターにはさまざまな種類がありますが、まずそうした方々は長年その道のプロとして技術や知識を身につけ、協会に加盟したりしながら学び、資格を取って指導者としての経験、ノウハウを積んでそれを職業としておられます。

一昔前であればインストラクターになるためには、長い時間を必要としたりしていましたが現在はそれほど時間をかけず（修行を積まず）に、職業としてインストラクターとして活躍することも可能になってきています。

逆説的にいえば、現代はそれほどインストラクターの需要があるということですが、中には経験やノウハウが未熟なまま生徒さんに無理な運動をさせてしまう残念なケースもあります。

また、需要が増えたこともあってか当院に通われる患者様にインストラクターを職業としていらっしゃる方が増えてきています。

そうした患者様、生徒の前で話しながらお手本になるために、静的な動きからわかりやすいようにオーバーアクションをして身体を動かすため、不調を訴える傾向が強いです。また、喋りながら身体を使って教えるために生徒さんたちよりも自然と体力を消耗してしまいます。

こうしたことから生徒さんたちの健康の維持増進を図るトレーナーさん達に対して私は、生徒さんたち以上に身体を整える必要があるとお話をさせていただいています。

世の中に出回っている筋トレグッツ

この筋トレグッツについても私は日頃からご注意をいただきたいと言っています。

なぜなら、筋トレグッツは運動を手軽に行えて、セルフケアにも効果を発揮することは確かです。

ですが、筋トレグッツを扱うのは結局のところ自分自身であり、力の調整の加減を間違えたり、正しくない姿勢で行い続けると歪みを生み出してしまいます。また、自宅で行うためにどうしても長い時間や連日行うことが難しくなるケースも多々あります。

そうしたことを考えると、けっして安くはない筋トレグッツを無闇に購入するのは危険かもしれません。

こうしたことを考えると万能なセルフケア、つまり個人で行う自己管理には限界があるのではないだろうかという結論になります。

ポイント

■ 万能なセルフケアはなく、個人で行うには限界がある。
歪んだ身体のままジムに通ったり、筋トレグッツを使用するの

更なる歪みを生み出してしまう危険がある。

第三章

【今までの不快感と決別する方法】

【今までの不快感と決別する方法】

七、整体の種類

『こんな事で悩んでいませんか？』

● 「整体」やマッサージの違いがわからない。

施術にはさまざまな種類がある。

これからお話しすることは病院などで言われるような西洋医学的な考え方ではなく、日本に古くからあり東洋医学と類似する身体調整理論の分野に入ってきます。

誰でも経験があると思いますが、

「肩がこるな〜」

「どれどれ！？ おー凝ってるねー！」

なんて親しい人や友人に「肩」を揉んでもらった経験があると思います。

肩を手でもんでもらったとき、肩がスーとして気持ちよかったはずですが、私は、身体をケアする方法はたくさんあって良いと思いますし、それで患者様たちがご自身にあった方法を見つけてくれることができれば、それはとても幸福なことではないでしょうか。

だからこそマッサージと一言でいってもたくさん種類があり、経絡治療、内蔵の反射点にそって押していく経絡マッサージといった治療系の手技、リラクゼーション、オイルを使ったリンパマッサージ、手をいろいろな方向につかってほぐす方法といった身体に安息感と癒しを得ることができると言える手技療法も存在し、種類や流派により考え方や根底にある理論はさまざまです。

痛みや重苦しさの原因となる歪みは日々蓄積されていくのですから定期的かつ効果的にマッサージや「整体」を利用することは良いことです。

しかしながら、いつもいつも疲れたら「揉む」、疲れたら「揉む」を繰り返していると、だんだんその刺激になれてきてしまいます。

そうになると、

「よく行くマッサージの先生、最近は力が弱くなったのかなあ〜？」

といったように体が強い刺激を求めるようになってしまふのです。

ですが、例えば肩こりに悩んでいたとしましょう。そもそも肩こりというのは腕の使い過ぎによる重だるさ(コリ感)と、骨格、肩の高さの変位から、筋肉が引っばられたり、内蔵の疲れから引っ張られたりして発症するのです。

「ぶっして内蔵から肩こりが起きるのか？」

と疑問に思われる方もいらっしゃるかと思いますが、内蔵から引っ張られるというのは極端な例をあげると、お腹が痛いときにお腹をかばって前かがみ姿勢になるような状態と似ているのです。

人間の胸(肋骨)の中には、食道があり肺、心臓、肝臓、胃、すい臓、腎臓などが配置されています。内臓だって不摂生をすればいきなり病気になるわけではなく、動きが鈍くなったり、コンディションにムラがでるようになり、調子が良いとき、悪いときがでてくるのです。

そうしたことを踏まえて考えると、肩こりだからといってマッサージや整体に通えば安易に改善すると考えるのは危険なことだ、もしこの冊子を読まれている読者の方が不調に苦しんでいてマッサージや整体を考えているのであれば、身体の不調を取り除いてくれる理論を正しく磨いている先生がいるところを探したいものですね。

逆に、身体の安息感や癒し、ゆったりとした気分を味わいたいのであればリラクゼーションサロンやオイルマッサージなどのサロンをお勧めしますし、そうした場合は、自分はどうなのかなどがあっているかという個人の好みを優先してもかまわないでしょう。

「整体」とマッサージの違い。

「整体」という言葉は、戦後から提唱されてきました。その源流は、野口晴哉(のぐち はるや)氏が提唱した『野口整体』という施術方法へと流れ着くのがほとんどです。野口氏は、1943年(昭和18年)、手技療術の法制化を目的とした『整体操法定委員会』を設立し、その議長を務めた人物です。『整体操法定委員会』が設立されたこととさまざまな人々の理論と方向性が加えられ、現代の「整体」というカテゴリーが確立されたのです。

基本的に「整体」というのは、身体の調整(骨格とツボ)の処置が必ずといってよいほど含まれています。ですから「整体」と看板を掲げても施術を受けた際にマッサージだけで終了した場合は、その治療院はほぐす技術、マッサージ専門だと思ってもよいでしょう。

また、「骨格調整」、「矯正」を掲げていたとしても、身体をねじってストレッチのような施術にとどまっている所もあります。

ストレッチと身体の矯正や調整は、全くやり方が違う別ものなのですから気になった場合には施術を施した治療師やマッサージ師に訪ねてみるほうがいいでしょう。

そして『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』で行われる療法も源流は「整体」というカテゴリーに分類されます。

ですが、「整体」の良い部分を吸収し、なおかつ長い期間をかけて多くの患者様たちを観ていく過程の中で独自に研究を重ね、ビジネスマンをはじめとした現代の人々のワーキングスタイルやライフスタイルを考慮しながら不調の性質を見極め、技術に改良を施しながら確立した療法であり、今後も日々進化を続けていきます。

施術者によってやり方が全く違う身体の矯正方法。

矯正にも施術者の修行過程、考え方でいろいろな方法があり、「骨格を調整する」、つまり骨格を移動させる手技の名前に「アジャスト」という言葉があります。

「アジャスト」もその方法は多岐にわたり、種類も豊富で機械を使ったり、道具をつかったりする方法があります。

では実際に「アジャスト」が身体にどのような刺激を与えるかというと、「ボキボキ」と骨を鳴して調整する方法、身体を患者様に合った形体型に身体を固定して調整する方法などがあります。

『トータルバランスアプローチ理論T、B、A、理論』の手技療法で施術する方法は、後述した調整方法を用いて、身体を患者様に合わせる形で固定、調整することで自然治癒力が効果的に発動されるようになります。

特に、その調整する患者様個人の形を割りだすために、身体の重心や回旋、肩の高さ、脊椎の変位などを検査してから調整方法を選択いたします。

この方法は、幼児から80代以上の患者様にも対応でき、まったく痛みがないのが特徴です

ポイント

■施術にはさまざまな種類があり、施術者も千差万別なので自分に合った方法を選ぶ。

■『トータルバランスアプローチ理論（T、B、A、理論）』の施術は、まったく痛みがないのが特徴。

【今までの不快感と決別する方法】

八、施術する技術によってまったく違う調整方法

『こんな事で悩んでいませんか？』

● どのな施術を選んでいいのかわからない。

「整体」は、ご自身にあった方法を選びましょう。

当院をはじめとした「整体」で施術を受けるにあたって、しっかりとした治療を受けたいと考えられている場合、簡単な見分け方があります。

それは、骨格(関節)を多く動かす手技が入っており、自分の症状、つまり患者様の状態を細かく聞いてくれるところが良いでしょう。

そしてこうした治療を施す所に通った場合、患者様が考えて置かなければいけないことがあります。

それは、しばらく身体を診てもらわなければ、変わったのか、変わらないのか、がわからないということなのです。

非常に調子が悪いことを自覚していたり、生活に支障が出ているような患者様であれば一回の施術でも変化はよくわかりますが、「なんだか調子が悪い気がする」「我慢できない痛みではない」といった症状や、希にご自身では身体の変化がわかりづらいと感じる患者様もいます。そうしたときには、**数回は通っていただき、体の変化を客観的に知っていくことも大切なのです。**

人間は動物であり、生身の体なのです、ロボットのよう機械的なパーツが無くても、自分の力で食べ物を食べ、それをエネルギーに変えて毎日生活を送ることができます。

そして治療にはある程度の時間が必要です。それは傷を受けたときに瘡蓋ができ、時間の経過とともに傷口もふさがり綺麗に無くなるのと同じです。

ですから、**一度の施術ですべてが治ることはほとんどありません。**

しかも長い時間をかけて体に定着してしまった不調は、身体がその状態に慣れてしまっていて、日常生活のなかでも「いつもこんな感じ」だから問題ないだろうと思ってしまうているのです。

つまり「治すために」は、**自然治癒力を向上させる必要があります、それにはそれなりの調整・施術を受ける時間が必要になるのです。**

回復に向かうときに起る「好転反応」。

身体が良くなる過程において必ず発生するのが「好転反応」という状態です。

これは調整後に、とても眠くなったり、痛みがあつた場所が移動したり、身体にダルさを覚えたりと、その症状は人それぞれ異なりますが、先程も言いましたようにこれは不調に慣れてしまった身体が正しい調整を受けて違和感を覚えている証なので、**良い傾向にある、つまり施術が上手くいっている**と言つていことができます。

当院で行ってきたこれまでの施術の統計ですと、大多数の患者様が当院の施術を受けると、**初回、もしくは二回目の施術でこの「好転反応」を示しています。**

一度この「好転反応」が起れば、その後は調整し、良い方向に身体が改善されていく「道」ができますので、ほとんどの方が「好転反応」を感じにくくなります。

「調子の悪い」状態から、「良い状態」になるまでの差が大きければ、大きいほど、この「好転反応」が起きる確率は多くなつていきます

逆に、**変化があるから身体が「変わって」いる**ということであり、「**変化がない**」のであればあまり変わっていないというように考えていただければと思います。

施術は無理をして受けるものではない。

施術を受ける際、本来であれば、ほぐす、ほぐさないは、どちらでも身体の調整ができる療法ですから患者様が大きく意識する必要がないというのが私たち整体師の本音です。

考えなければならぬのは、**施術者が患者様一人ひとりに合わせた調整ができるかどうか、そうした施術を行えるレベルに達しているかどうか**なのです。

あたり前のことなのですが、患者様が施術されていて嫌だと感じるような方法で施術を行つてもほとんどの場合、患者様には不快感が残りません。

それでも施術を受けたという患者様は、それこそ相当に悪化していたり、患者様自身が「どこへ通つてもダメだったから」と諦めているようなケースであったり、知人や患者様同士による紹介から「仕方ないか……」といったお付き合いを優先しているケースが多いようです。

そもそも**我慢して施術を受ける必要はありませんし、**もしもマッサージが苦手であつたり、自分には合わないと感じたら施術を中止してもらつことも一つの方法なんです。

また、患者様の中には、強く施術しないと効いた気がしないと感じる方もいらっしゃいます。

しかしながら、本来強く施術をすると受ける患者様の身体にも自然と力が入つてしまいます。力をかけるレベルにもよりますがこれではあまり効果は期待できないと私は考えております。

なぜなら**本当に効果がある施術方法**というのは、**強い力でなくとも、身体が変化する**

からです。

しかも患者様が強い刺激による施術を受けるようになった経緯をヒアリングしてみると、その根本原因には「強く施術しなければ効果が無い」といった勉強不足の施術者が話した言葉を覚えていたり、そうした施術者から施術を受けていたということが多いようで、同業者として間違った情報が患者様に影響しているのは残念な気持ちになってしまいます。

力を強く入れられた患者様の身体は、例えば板のような状態です。こうした状態の身体に施術を施そうとすれば自ずと施術者も力を込めます。そうすると患者様はさらに身体を支えなければならず力がはいる……まさにイタチごっこです。

そして、一度このような施術を経験されてしまうと次は「もっと強く」、その次は

「もっともっと強く」しなければ効果を感じられない状態に患者様が陥ってしまいます。昔、まだ私も若かった頃は、しい施術方法をご説明させていただいたことがありました。

このような患者様のご要望に答えていた時がありました。

「どんどん改善から遠のくばかりだと痛感して、「もうやめませんか……」とお伝えして、正

ポイント

■ 施術にはさまざまな種類があり、
施術者も 千差万別なので自分に合った

方法を選ぶ。

長い間溜まった不調は一度の施術では治らない。

「好転反応」は回復へ続く道。

力を入れなければ効果がないのは勘違い！

【今までの不快感と決別する方法】

九、全身の状態から検査、調整するのが「T、

B、A、理論」

『こんな事で悩んでいませんか？』

● 肩こり、腰痛、膝痛、関節炎にどうして悩まされるのか。

四足歩行から二足歩行へ、人類の生活様式の激変

人間の祖先はもともと、サルから進化してきました。その過程において進化してきたのは脳だけではなく、身体も同様に構造と機能が劇的に進化しました。

そして四足歩行から二足歩行へと進化したことは脳科学的にも体型的にも大きな進化です。もともと四足歩行のときは身体にかかる加重を四本の足に分散していましたが、二足歩行になったことでかかる加重は同じなのに半分の足で全てを支えなければならなくなると、その役割を一手に引き受けているのが、足首、膝、股関節になります。

歩く、走る、飛ぶ、片足で立つ、といった行動のほとんどが二本の脚が負担しています。また、内臓の位置関係も二足歩行になったことで重力とともに下にぶら下がっていたものが骨盤の方に向けて下がることになりました。

京都大学の論文『初期人類への最初の1歩 なぜわれわれの祖先は二足歩行になったのか、チンパンジー研究から解明されたこと』
(http://www.kyoto-u.ac.jp/static/ja/news_data/h1/news6/2011/120320_2.htm)によりますと、この論文の成果は、日本、イギリス、アメリカ、ポルトガルの4ヶ国の合同チームによって研究されたことだそうで引用させていただくと、

”限られた資源を独占するために、1回にできるだけ多くの資源を持ち運ぼうとして、われわれの祖先は四足ではなく立ち上がって二足で歩くようになった、と考えられる。”

という理由によって私たちの祖先は二足歩行を獲得したというのです。

どういふことか言いますと、例えば私がチンパンジーだとして、オレンジのなっている木を発見したとします。ですが、すでにそこには他のチンパンジーが数匹先について、スルスルと登ってオレンジをもぎ取っています。

今から木に登ってもオレンジを手にすることはできない。そこでよく観察してみると木に登ったチンパンジーたちがオレンジをもぎ取るたびに幾つかのオレンジが地面に落ちる。

今なら私は地面に落ちたオレンジを独占できる。そこで急いで、木の下までいって落ちて
いるオレンジを取ろうとするでしょうし、そのとき私は、一つでも多くのオレンジを拾い
たいと考えるはずですよ。そうなると思えば、口は1個の合計三個を持っていく。

この時ばかりは「二足歩行で良かったな」と思うかもしれません。
このチンパンジーの行動は、一時 Face book でも話題になったほどです。

この用に、「人間の体はより豊かに生きる為に」四足歩行から二足歩行に進化したとい
うことなのです。ただし、二足歩行を獲得したことで人間の身体には四足歩行のときに
はなかった悩みが生まれてしまいました。それが腰痛、肩こり、膝痛、関節炎なのです。

すべての部位は関係性があり繋がっている

全ての動物の関節は、互いに重力に対してバランスをとる調整機能があり、脊髄は骨盤
から肩、首、頭と「連動」しています。

例えば、腰痛の悪い症状に、椎間板ヘルニアというものがあります。これは、首にも起
こりますが、その原因は骨と骨の間にある椎間板というクッションの中にある髄核という
柔らかいゼリーのような組織が元ある場所から飛び出してしまい、脊髄にある神経を圧迫
して痛みや痺れを引き起こします。

では、どうして腰から首までたくさん椎間板がありながら、なぜ腰の部分にその症状
が出たのでしょうか。

ここで、歪みという分野の話になります。そもそも病院、つまり西洋医学では、「歪み」
という概念がありません。

ですが、『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』では、この症状はそも
そも身体の何処かに「歪み」があるからと考えます。

もともと腰は、身体を支えるために常日頃から前後、左右、また開いたり閉じたり回旋(ね
じれたり)してバランスを取るために変位を繰り返しており、身体の重さがかかっています。
そしてこの腰を支えているのを地面から診ていくと、二本脚の足底から膝、股関節、骨
盤に行き着きます。さらに骨盤には仙骨という骨があってこれが脊椎を支えています。

痛みなどの症状があるのは骨盤よりも上にある椎間板ですが、**当院の施術法の基である**
『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』は、土台である骨盤やその下
にある膝、さらには足首に「歪み」があるのではないかと考えます。

なぜなら——ちょうど積み木を想像してもらえばわかりやすいと思いますが——骨盤と
いう土台が歪んで変位していれば、上へ上へとあがっていくにつれてバランスは均等を
保てなくなっていくんです。しかも、脊髄の上には、肩があり、そこには腕があります。ま
た肩の上には首がありその上には頭という、人間にとって重要な脳の重さが加わるのです。
積み木であればいつ自重によって崩壊してもおかしくない状態で、それと同じような事

が骨格でも起きているのです。

こうした「歪み」が、骨盤を歪ませて上にいくにつれて、腰の位置から次第に曲がり始めるのと長い時間とともに深くねじれ、そんな状態で生活を繰り返しているうちに最終的には椎間板が歪んで神経を圧迫して痛みがでていっているのです。

とても身体のバランスが均等にとれている状態とはいえない状態になります。

そして人間は、そのような状態のときに痛みや重さがを感じるのです。生活様式が変われば変わるほど、その状態に対応するために進化続けてきた人間ですが、それと引き換えに脊髄のラインにそって「不定愁訴」を多く抱えることになったのも確かなのです。

内臓の疲れでも体は歪む

先ほどは腰の話为例にお話ししました。今度は別の方向から「歪み」の原因をご紹介します。

身体には内臓が反射するラインがあります。これを経絡といいます。その経絡を点でつなぐのが「ツボ」とよばれる所です。

ツボは体にたくさんあり、関節にも多く存在しています。

人間は生き物ですから、もちろん内臓も調子のいい時もあれば調子の悪いときもあります。調子が悪いときに、内臓の反射点である経絡が硬くなったり、ひきつったりしますし、経絡はツボとの関係がとて深く、ここの調子が悪くなると関節の動きも悪くなるのです。

さらには関節が無い部分の経絡やツボも同様に調子が悪くなることで、引っ張られたり、緩んだりするところがでてきて、ここでも身体全身で診ると「歪み」が発生しているのです。

確実に「歪み」を検査し身体を整えることで不調が改

善する

確実に「歪み」を検査し、身体を整える調整法には、施術者側に経験と修行が必要になります。「歪み」や身体の変化を感じとるだけの「目」を養わなければなりません。

しかも「目」だけではなく、手をつかって患者様を施術するので、手からの情報を確実に調整法にフィードバックしなければいけません。

『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』を用いた療法は、方法論だけでなく、施術者側の感覚力を磨くメソッドを研ぎ澄ます訓練をしてから、施術を覚えていきます。

なぜかというところ、それは施術者がコンディションに左右されてしまうところと検査の精度が違ってしまいうからです。施術者がある日の調子に左右されているのは、患者様の不調を改善で

きるものもできなくなってしまうからです。

これが「T, B, A, 理論」を用いた療法のもっとも改善精度が高い理由です。

私たちは、方法論である理論と施術者自身の感覚力を極限まで高める努力を日々重ねており、当院が他の「整体」と一線を画する理由がここににあります。

どの年代にも患者様も対応できる手技

現在、『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』を用いた療法により改善された患者様は10代〜80代と幅広い年齢層がおられます。病院や接骨院などで改善しなかったケースも改善に導くことができます。

施術して調整を施す際には、ボキボキと骨を鳴らす手技は一切おこなっていないので安心して受診していただけます。

骨を鳴らして強く調整する方法は、いろいろな先生により確立されてきた技術ですが、それがどんなに良い方法でも調整するときのボキボキという音が「嫌い」な患者様もいます。

しかもボキボキと骨を鳴らされ、強く施術されたことで患者様の中には警戒心が強くなってしまい首に触れただけで恐怖心から力が抜けなくなってしまっている方々が多くいらっしゃいます。

先にも述べましたが、そのように緊張して力が入った状態では施術は難しく、逆に無理やり調整をされたせいで治療を受ける前よりも首が痛くなったというケースもあります。本当にこの方法しかなかったのでしょうか？

私は、そこそが施術者の傲慢で、技術の押し付けではないかと考えています。

なぜなら実際に一切、骨を鳴らさず調整することは可能ですし、事実、『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』の施術法では、骨を鳴らすことなく患者様の不調が改善されていくことを確認しております。

私たちの施術の目的は、骨を鳴らしたり、強く刺激することではなく、どの年代でも施術が受けられ、必ず良い方向へと向かっていただくことなのですから。

ポイント

■身体の「歪み」は二足歩行を獲得した人類の代償であり、正しくケアをしていく必要がある。

■ 『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』を用いて確実に「歪み」を整えることで不調は改善する。

■ 『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』は、どの年代のどの患者様にも有効である。

終章

【骨格調整を受けてパワフルな毎日を】

【骨格調整を受けてパワフルな毎日を】

『もう身体の不調で悩まなくていいんです』

● 身体の調子が整っていれば人生は輝く。

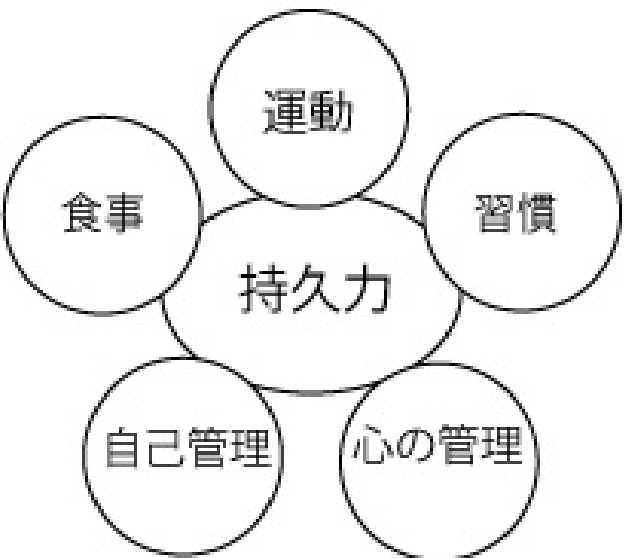
マインドフルネスとしての身体調整

本来、人が生きるための糧となる仕事は、今日した仕事が、明日にはすぐ結果がでるということは少ないはず。今日した仕事の成果はタスクが終了したという、タスク管理の終了にすぎません。

例えば、大きなプロジェクトであれば長期間の時間を有するはずですし、そこそ組織で人材を育てようとすれば自ずと一朝一夕ではかえません。

本当のビジネスというものは、その間のコンディションを整えながら戦う持久戦なのです。そして、その持久戦をしていくためには継続して立ち向かうだけの持久力が必要になるのです。

そこで持久力を育てるために当院がオススメしている五つの陣形をご紹介します。



【『トータルバランスアプローチ理論』T, B, A, 理論』五つの陣

形】

- 一、運動 適度な運動を心がける。
- 二、食事 生活習慣病に気をつける。
- 三、心の管理 心の健康を保つ時間をとる。
- 四、習慣 痛みや重さの出にくい習慣にする。
- 五、管理 身体や歯などを管理する（整える）。

一、運動 適度な運動を心がける。

運動は誰もが大事だと思っています。それに身体に良い食べ物や身体を鍛える方法はテレビや雑誌をはじめとして情報が豊富にあります。

だからでしょうか、実は皆さん「わかっているようであまりわかっていない」という状況に陥っているようです。

そこで、まずは運動がもたらす効果と注意点を施術症例を引き合いにだしながらお話ししたいと思います。

■ 運動がもたらす効果と注意点

近年、厚生労働省も国民の健康維持を考え『健康づくりのための身体活動基準』なるものを2013年に発表しています。（出典 厚生労働省『健康づくりのための身体活動基準』<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xp1e.html>）

日本国民を健康にしたいと考える厚生労働省の狙いは、国民が健康になると健康保険を使う人が減る。そのため医療費が軽減される。また、日本国民に健康な人が多くなれば、国力が上がる（税収が増えたり、経済が活性化したりする）といったことがあるのかもしれませんがね。ただ、年々国家予算を圧迫している医療費が軽減されることは良いことです。長寿があたり前となった現代においては出来る限り自活できるだけの最低限の健康は保ちたいものです。

そうした身体の健康面を考えても運動がもたらす効果は大きいのですが、運動することによって精神的なストレスが軽減されるという研究報告もなされています。（出典 Ci-i Nii 運動によるストレス低減効果に関する研究（二）：SCL尺度作成の試みと運動実施者のストレス度の変化 <http://ci.nii.ac.jp/naid/110000407213>）

とくに最近では、パソコンがどんどん高速及び高性能化したことで肉体的な疲労よりも精神的な疲労を感じる人が増えています。そこで『トータルバランスアプローチ理論（T、B、A、理論）』で施術をした患者様の症例をご紹介します。

【症例1】

30代男性

職業 会社経営者

【初回症状】

左の足親指がピリピリと痺れ感覚がない
坐骨神経痛（左の太ももの後ろから膝にかけて痺れあり）

この患者様は、10代の頃は野球に没頭し、現在はサーフィンを週に数回、また週に2回は必ずスポーツジムに通うほど運動を積極的にされています。

そんな誰がみても健康そうな方でしたが、初めて私のところへ通院にこられたときは、足の痺れや大腿部位に痛みを訴えていらっしゃいました。

調整の甲斐もあって、今はまったく痛みや痺れといった症状がでていませんが、プロ並みにサーフィンの回数が多いので、ボードを新調したときに起る身体の変化やハワイのようなサイズの大きい波に乗られる場合は身体への負担も大きくなるので、身体のメンテナンスをかねてまめにいらっしゃっていただいています。

この患者様は、当院にこられて半年ぐらいで初回症状がなくなりましたが、運動を積極的にこなっていたことで身体を調整した後のリハビリにもなったことがポイントだったと思います。

また、いろいろな整体、手技療法をこれまで受けてこられた方は、おそらくお分かりになるかと思いますが、この患者様のような調整の仕方は他に事例がないのではないかと思います。

一方、まめに運動していたにもかかわらず、運動する前や運動中は身体が温まることで痛みが「鈍麻」していいですが、運動後または身体が冷えたとき、さらには朝起きたときなどに痛みが出るという方もいらっしゃいます。

そうした症例と照らし合わせてみますと、運動をすることで血流が良くなり、筋肉やストレス耐性が付きますが、だからといって運動をしている身体が「快調」かといえそうでもないようです。

もっと言えば、積極的に運動をしても痛みや疲労がとれないといった症状を訴える患者様は実は非常に多いのです。

ということは、勿論、運動をすることは良いことなのですが、その運動は正しい状態（歪みのない調整された身体）で行われ、個人の年齢や運動能力、体力に応じた形で行わな

ければならず、例えばビジネスマンとして仕事を抱えている方であれば仕事に支障のない適度な範囲で行わなければならないということだと私は考えております。

仕事も運動も、無理せず長期的展望を持ちながら行うことをオススメします。

二、食事 生活習慣病に気をつける。

前項の「一、運動 適度な運動を心がける」では、健康でパワフルな身体を手に入れるという手段として「適度な運動を心がける」ということでお伝えしましたが、「二、食事 生活習慣病に気をつける」というのは、持久力をつけるうえで欠かせない食の習慣、生活習慣病に留意することになります。

繰り返し行うという行為は、大きな成果を上げる為に欠かせない行動ですが、逆に悪い習慣の繰り返しは、身体のポテンシャルを下げる原因でもあります。

とくに食事は、毎日必ず摂らなければならないものですから運動よりも大切な要素を持っていてもいえます。

■ 仕事中の食事には気をつけて

生活習慣は毎日作られます。意外と見逃されがちなのが仕事中の食事です。毎日どこかで口に入れる物を摂っているはずなので忙しいとどうしても、ファーストフードやファミレスといった外食に偏ったり、肉類が多くなって野菜が不足するといった「食質」の管理を怠りがちです。

とくに外食は、意識しないと繊維質が少なくなり、味の濃いものが多くなってしまいがちです。

さまざまなライフスタイルがあるなかで、今すぐ生活習慣を改善することは難しいかも知れませんが、外食が多くなりがちな人が体調を少しでもキープする方法があります。

それが糖質をコントロールすることです。

■ 野菜を先に食べると糖質の吸収が緩やかになる

糖質をコントロールするということは、血糖値上昇を抑制する。つまり糖質の摂取の仕方を考えるということに他なりません。特に糖質の吸収を穏やかにするためには食事のときまずは野菜から食べると良いとされています。

その理由として、

1. 満腹感が得られる

食物繊維は、葉物や茎など水分を多く含んだ食材ですので、口の中であるていど咀嚼し、噛み砕かないと食べることができません。咀嚼が増えることにより、脳の満腹中枢が刺激され満腹感につながり、食べ過ぎを防ぐことができます。

2. 血糖値の上昇を防ぐ

食物繊維の多い野菜から食べることで血糖値の急上昇を防ぐことができます。炭水化物や糖質類を始めに摂取すると、インスリンが大量に分泌されます。

このインスリンが厄介なのです。そもそもインスリンは脂肪の合成を促進し、血糖の調整が追いつかなくなると余った血糖（ブドウ糖）を脂肪として蓄えようとする作用を持っています。だからインスリンが大量に分泌されるような食事は太るものになってしまうのです。

■ 見落としがちなのが仕事のお菓子

以外と見落としがちなのがお菓子です。

とくに長時間にわたって頭を使った仕事をしたときなどは糖質が欲しくなりますが、習慣的に食べていると知らないうちに糖質の摂取量が増えてしまったりします。

食べてはダメだということではありませんが、一日に食べた量を意識することで取り過ぎが改善されます。

■ 食と生活習慣は精神と身体をつくる

「健全な精神は健全な肉体に宿る」という言葉がありますが、「健全な精神は健全な食と生活習慣に宿ると」言っても過言ではありません。

今の時代は、どこでも作業ができるためノートパソコンやタブレットを持ち歩き、カフェや飲食店などで仕事ができるようになりました。とても便利な反面、こうし場所では自ずと食べるものが偏りがちになり体調を壊してしまう方がいます。これでは何のために仕事をしているかわかりません。

持久力をつけるためにも食事と生活習慣を見直していくことが必要です。

三、心の管理 心の健康を保つ時間をとる。

近年、仕事の効率化や残業時間の短縮を訴える記事が増えてきました。パソコンやインターネット、データのクラウド化により仕事の仕方も劇的に変化しており、むしろこうした世の中だからこそ自分自身の内面を深く見詰め直す必要があることが言われはじめています。

瞑想や呼吸法など様々な方法がオフィスでも真剣に取り組まれるようになっており、それらの方法を総称して「マインドフルネス」と呼ばれています。

■ 自分自身の精神と身体の高める必要がある

「マインドフルネス」は当初、アメリカで注目されはじめました。

特にIT産業が盛んなシリコンバレーでは、優秀なエンジニアをはじめイノベーションを起こす人々に取り入れているというのです。

現在、スマートフォンの普及は目覚ましく、スマートフォン一つあればメールやSNS、ゲーム、ショッピングなどがどこにいても気軽にに行えるようになりました。

その一方で、人々は常にインターネットと繋がっているために、情報をたくさん得られる代わりにそうした情報の内容を自分自身で選択し、自分自身の感性を育てていくという考察が必要になってきました。

簡単に言うと、情報は大きな波のようにたくさん押し寄せてくるので、それを選んで波を乗り越えず、情報の取捨選択が個人の力量として必要になってきたということです。

その為にも溢れる情報から離れて、個人の能力を高める瞑想や自分自身の身体的・精神的感覚を研ぎ澄ます時間をとる必要がでてきたというわけです。

これを私は、**情報をうのみにして押し流されてしまわないように、自分の核を育てて決断能力を高めていくということ**だと解釈しています。

■ **精神と身体はすべてつながっている**

精神と身体の密接な関係はすでに述べましたが、とくに現代は躍進的な技術の進歩によって働き方の革命が起こっています。

従来の長時間労働は敬遠され、働く人々はより一回の仕事の中で生産性をあげるための精神と肉体を求められているのです。

当院にいらっしやっている患者様でも、責任ある立場の方や将来を嘱望されているような優秀な方は、太極拳やヨガ、筋肉トレーニングや瞑想といった**自分自身の感覚を高めるような時間に投資する傾向**にあるようです。

そのため、衝動的に勢いだけで物事を決めるのではなく、本当の自分自身の求めるものを選択し決断していくというスタイルを持っているように感じますが、これも精神と肉体が密接に繋がっているということではないでしょうか。

四、習慣 痛みや重さの出にくい習慣にする。

『トータルバランスアプローチ理論(T, B, A, 理論)』その一から四までをお話してきましたが、習慣といってもいろいろな解釈ができ、良い習慣もあれば悪い習慣も存在します。

そして習慣というのは、あたり前のことですが一度や二度やっただけでは毎日の生活に定着しません。なるべく**三ヶ月以上続けることが必要**です。とくに「三、心の管理 心の健康を保つ時間をとる。」で述べた**心の管理**は日々忙しく働いている人ほど忘れてしまいがちです。

人間は考え、毎回物事を選択した結果が、今日の前にある現実です。

逆を言えば、今現在、習慣的に行ってしまっている事や習慣から生まれる普段通りの決断と選択を少し変えるだけで、時間はかかるかもしれませんが長期的に見て人生を変えるほどのインパクトを与える決断や選択が可能になるかもしれません。

例えば、誰だって今よりもっと理想の自分に近づきたいと思っっているはず。私もそうです。

ただ、そう思う反面、いざ今の状況を変えようとするとき、多くの人たちは習慣や今までの考え方をなかなか変えることができないのも事実です。

しかしながら何もやらなければ現状維持のままです。全く変わることがありません。これで理想の自分像に近づけるでしょうか。

また、理想の自分に近づくためには、本当に得たいものを「欲する」気持ちも大切だと思います。欲するということは、本来人間がもっている行動への原動力でもあるのですから。

また、何かを欲したとき、その理由が「誰かがやっているから」とか「流行っているから」といった安易なものではなく、心の底から欲するものは何かと一旦立ち止まって自身に問うてみる時間も必要なのではないでしょうか。

そう考えると習慣を変えたり、本当に自分が欲しているものを見つけてるのはなかなか筋縄ではいかないようです。

ただ、そうはいっても自分自身を追い立てるようなやり方では、毎日が地獄のようになってしまいます。

そこで必要なのが「どうやったら続くか」といった**長期的な戦略をたてる**ということではないでしょうか。人は、どうしても短期的に結果を得ようとすると自分に厳しい業を課さなければならず、結果、挫折したり諦めたりしてしまいがちです。

そこで短期的だけれども細かくタスク管理して細分化すること、一つ一つの仕事を楽しみ、クリアしていくという方法がとれば継続確率は上がるはず。です。

私も患者様に対して、自然治癒力を高めてもらえるようにと運動法をお伝えして、実際やってもらっていますが、次に当院にいらっしやったときに「なかなか続かない」とおっしゃられる方は、はじめから頑張って回数を多くやったり、無理をして負荷をかけすぎて疲れてしまったりしている頑張り屋さんが多くいらっしやいます。そんなときは一回にやる時間を短くしたり、朝起きた時と夜寝る前に行うように少し変えるだけで継続率も格段にかわります。

■ ビジネスのテクニックを健康に応用

習慣を変えるところとは、それまでの考え方を**変更し改善する**ということでもありません。

とくにビジネスの世界では、起業家が戦略的に、結果を出す為に

- P プラン（計画）
- D ドウ（行動）
- C チェック（検証）
- A アジャスト（検証して上手くいかなかったところを改善調整してみる）

「PDCA」のサイクルを絶えず意識して回していくと言われていました。そうすることで最終的には必ず良い結果がでるのだといえます。

ただ、これを自分一人で行っているのはこの見直しを怠ってしまいます。友人や家族、行動への記録をとって実践してみるのも良いかもしれません。

五、管理 身体や歯などを管理する（整える）。

最後に自分自身の身体を管理することですが、これはセルフケアと表現することもできます。ただ、先にも述べたように自分一人でセルフケアを行うことには限界があります。

本当に自分の身体を思うならば、専門家であるプロにお願ひすることをオススメします。そしてできることなら身体をケアしてくれるプロと長く付き合い、物や時間に投資できるように自分自身の身体にも投資をしてあげてください。

現代は便利な世の中になり、インターネットに繋がれば、簡単に検索ができ、たくさんの情報を得ることができます。しかしながら便利になった一方で現代は「テクノストレス」と呼ばれる現代病を引き起こします。便利さとそれに伴うマイナス因子は切っても切り離せない諸刃の剣ではないでしょうか。

こうした現代の環境化で情報という大きな波を、上手くインプットし、情報を吟味選択して、乗りこなしながらアウトプットをして理想の人生を歩んでいくためには、自分自身の能力（脳力）が問われているのかもしれないかもしれません。そうしたことを考えると、身体を整え、不快のない状態を保つことは、良い発想力や行動力といったポジティブな身体、精神、能力を引き出すのです。

今よりももっとパワフルな毎日を送るためにも、ぜひ一度当院の『トータルバランスアプローチ理論（T, B, A, 理論）』による施術を受けてみませんか。

【参考文献】

- 『指圧』 増永静人著・医道の日本社
『経絡と指圧』 増永静人著・医道の日本社
『人体ツボ痛みをとる秘法―ゆがみを治せば痛みはとれる!』 佐藤久三著・ナツメ社
『Search Inside Yourself』 サーチンサイドユアセルフ 仕事と人生を飛躍させるグールのマインドフルネス実践法』 チャディー・メン・タン著・英治出版
『百歳の力』 篠田桃紅著・集英社
『百年続く企業の条件』 帝国データバンク史料館産業調査部 編・朝日新聞出版
『絶対達成する部下の育て方―稼ぐチームに一気に変わる新手法「予材管理」』 横山信弘著・ダイヤモンド社

【参考Webサイト】

- 『寝たきり平成10年の寝たきりの統計』 厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/toukei/h10-kyosozai/4_3_8.html
『介護保険制度を取り巻く状況等』 厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshit-su_Shakaihoshoutantou/0000018735.pdf
『健康づくりのための身体活動基準』 厚生労働省
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xp1e.html>
『運動によるストレス低減効果に関する研究(1)』 SGL 尺度作成の試みと運動実施者のストレス度の変化』 C i N i i
<http://ci.nii.ac.jp/naid/110000407213>
『IT化とストレス』 春日伸予
<http://www.jil.go.jp/institute/zasshi/backnumber/2011/04/pdf/034-037.pdf>

濱崎秀範 運営サロン

アドバンスドボディ

<https://a-body.jp>

東京都港区東麻布3-7-13-402

製作協力

Knuckle Walking

朝日文左
