

まえがき

現代は少子高齢化社会を迎え、近い将来、首都圏の病院でのベッド数不足が危惧される医療危機ともいわれ、国の税負担で最も高い割合を占める医療費、そして多岐にわたる介護問題等も表面化し、日に日に健康への関心、老後の不安等が高まりつつあります。

元来人類は病気への強い不安、老いや死への恐れを潜在的に有しており、誰もが健康なまま長寿をまっとうしたいという願望は、古今東西不変のテーマでもあります。

こうした中、昨今は情報化社会のおかげで健康や医療、介護に関する情報がインターネット、テレビ、新聞など連日メディアで取り上げられ、広く一般の方も簡単に知識を手に入れることが可能となりました。

しかし、例えば健康食品や美容品、ダイエット器具等あまりにも、「身体に良い!」「美容に効果的」と言われる商品も多く、いったいどれが「自分の体質、症状にあうのか」が判断しにくく、ある意味情報が氾濫していると言えます。

また、多くの医療や介護に関わる情報は、多様に拡散しているようで、実は

情報が氾濫する一方、実は健康や病気の不安に対する解答も限定的

医者や国による情報

企業戦略

健康法、美容ダイエット法、サプリメント、器具等

早めに受診しましょう! 薬以外の選択肢は? 適度に運動しましょう! 歳だからしょうがない? 野菜や果物をしっかり摂りましょう!

マスコミは横流し

図1 結果として不安を煽る

本当にそれしかない? 本当に安心できた? 多様と限定の混沌…よけいに不安になりませんか? 実は健康を阻害する一番の原因は、不安や恐れからくるストレスなのに…

情報提供者側が限定された業界のため、内容も限定的で選択肢が画一的になっています。そしてそれらが常識となりつつあります。

常識とはそもそも何でしょうか。人生は進学、就職、転職、結婚等選択の連続です。その選択においてできるだけ大きな失敗をしないように先人達が体験的に残してきた社会通念、言わば安全パイとして作り上げられたものが常識の一部として形成されています。しかし、そうしたあらゆる分野で常識といわれるものであっても、日進月歩、研究や精査の積み重ねで、結果、仮説の一部であることも多く、絶対ではない、間違えること、見直されることも多々あります。巷に氾濫している健康常識も、前述の通り、報道する側も限定的な専門家、企業等の情報を紹介しているわけで、後に「違う」ということが判明しても、世間では常識のままになっていることもめずらしくありません。「違った」という結果は、面白みにかけますし、誰も得をしませんから、なかなか世間には浸透しないのでしょう。「常識」「専門家」というキーワードには落とし穴が多分にあるものです。

例えば、「年齢を重ねるほど、高齢者ほど、病気のリスクも高まると多くの方に信じられていること」、が挙げられます。しかし、実際には若い頃病弱だった方の中にも中高年以降はほとんど病気もせず、関節や筋肉もしなやかで健康長寿の方もいらっしゃいます。慢性ストレス、糖質過多の食事、アルコール依存、薬の過剰摂取等の習慣が細胞の変性を招き、必要以上に細胞の新陳代謝を早め、結果として老化を促進、病気のリスクが高まっているというライフスタイルの積み重ねが根本原因であって、「老い＝病気のリスク増大」ではないのです。加齢や運動不足等不確かな因子等ではなく、結果には必ず原因が存在するのです。

また、減塩や油、脂質、摂取カロリーの制限は病気予防としてうたわれていますが、痛みや病気の引き金として最もリスクが高い甘い物、それに対する糖質制限についての提言がまだまだ世間に浸透していません。

エクササイズも、栄養療法も、他のあらゆる健康法も個々の体質、既往歴、食生活、ストレス、身体バランスなどによって選択肢は自ずと変わってくるはずです。また、栄養学や生理学、解剖学、病理学等の基礎的知識が無いと本当

に巷で言われている健康法やサプリメントが効果的なのか、本来なら判断に窮するはずではないでしょうか。どこからの情報源でもあまりにも安易に鵜呑みにしている傾向にあるのは気がかりです。

それは結果として、現在の健康に関わる情報や常識が根底では病気や老いへの強い不安を払拭するどころか、恐れをますます増長していることを示唆しているのではないのでしょうか。

人は強い不安、恐れを感じると思考が限定的、依存的になってしまいます。

そこで本書『新常識！ 身体健康学』では、

- ★東洋医学やセルフ&パートナー整体法等のエッセンス、
- ★簡単にご自身の身体的特徴を理解できるコラム、
- ★思わずすぐに試したくなる個別・部位別エクササイズ、症状別養生法を楽しめるようにご紹介しています。内容は肩の歪み、腰の歪み、季節の豆知識、ストレス・メンタルケアに分類しています。

身体は誰でも歪んでいるものですが、歪んでいることが問題なのではなく、歪んでいる箇所が炎症を起こしていることで痛みが出るのです。その炎症を起こす仕組みを知ることが本書の主旨と言えます。

皆さんの身体的理想を叶えることで、本書が微力ながら、健康寿命が伸び、不安のない豊かな社会の発展に寄与できれば幸いです。

筆者は日々施術院や講演、教室等でさまざまな症状の方と向き合い、思考するきっかけを与えて頂いています。これまでに出会ったすべての方達に、感謝の念しかございません。

また、本書の元になるコラムを執筆する場を与えて頂き、今でも温かくご指導をくださっている遠井保険事務所代表 遠井洋文様、日本徒手整体トレーナー認定協会のスタッフ、アカデミーの仲間達、筆者の両親、家族の存在が執筆する力と支えになりました。また、このたび出版の機会を与えて頂きました大学教育出版代表佐藤守様、すべての皆様にこの場を借りて厚くお礼申し上げます。

新常識！ 身体健康学

目 次

まえがき	i
------	---

腰の歪み編

第 1 話	地球の自転（真理）には逆らえない	2
第 2 話	簡単ストレッチ	4
第 3 話	PNF で柔軟に	6
第 4 話	骨盤の高さをそろえましょう	8
第 5 話	ウエストのくびれを作って腰痛予防	10
第 6 話	炎症が起こりやすい方の特徴	12
第 7 話	痛みあるところに炎症あり	14
第 8 話	肋間、脊椎、胴体をしなやかに	16
第 9 話	運動は身体に良い？ その 1	18
第 10 話	運動は身体に良い？ その 2	20
第 11 話	万能！ 内腿セラピー	22
第 12 話	整腸マッサージ	24
第 13 話	腎臓を強化する体操	26
第 14 話	下半身のペアワーク	28
第 15 話	立禅	30
第 16 話	骨盤ワーク	32
第 17 話	痺れについて	34
第 18 話	骨盤のセルフケア	36
第 19 話	正座を崩して鍛える	38
第 20 話	スワイソウをやってみよう！	40
第 21 話	大腿筋膜張筋を柔軟に	42
第 22 話	実際に怪我をした場合	44
第 23 話	捻って矯正	46
第 24 話	骨盤・下半身連動矯正法	48
第 25 話	腰を牽引しましょう	50

第26話	寒い季節は末端から身体をほぐしましょう（I）	52
第27話	グッドモーニング	54
第28話	恥骨ケア	56
第29話	腰痛とタンパク質の関係	58
第30話	お腹を伸ばすことの重要性	60
第31話	たまには逆側も広げよう	62
第32話	簡単！ 脚の疲れの解消法	64
第33話	摺り足歩行をやってみる	66
第34話	脚の血行を改善させる	68
第35話	膝から下を調整する	70
第36話	お風呂でストレッチ	72
第37話	寝る前のだるさをとる	74
第38話	脚の内側は命の源泉	76
第39話	胆経で体軸矯正	78
第40話	腿上げ運動の効用	80
第41話	スロースクワットのすすめ	82
第42話	足首を柔軟に	84
第43話	足底筋を柔軟にする	86
第44話	下肢のリンパの流れを促す	88
第45話	仙腸関節を動かそう	90
第46話	世の中の健康常識を考察する	92
第47話	平均寿命と薬を理解して健康を考え直す	94
第48話	コレステロールと血糖値を理解する	96
第49話	糖の継続摂取と偏食が引き起こす恐ろしさ	98
第50話	万能ステロイドホルモン	100

肩の歪み編

第 51 話	日本人的肩こり	104
第 52 話	鉄分の重要性	106
第 53 話	身体の自律神経反射のお話	108
第 54 話	プッシュアップで姿勢改善	110
第 55 話	ストレスからくる上半身の症状	112
第 56 話	肋骨体操	114
第 57 話	ツボ押し棒を有効利用	116
第 58 話	首は縦に振りましょう	118
第 59 話	肩甲骨を独立させましょう	120
第 60 話	朝の首ほぐし	122
第 61 話	肩のインナーマッスル	124
第 62 話	大胸筋を整える	126
第 63 話	肩甲骨の癒着をはがす	128
第 64 話	斜角筋を意識する	130
第 65 話	背中のこりの対処法	132
第 66 話	おすすめ！ まだ間に合うアレルギー対策	134
第 67 話	薬の副作用を自覚して上手に付き合う	136
第 68 話	簡単！ 栄養学講座	138
第 69 話	噛み合わせ	140
第 70 話	ある日突然肩が痛くなったら	142

メンタルヘルス編

第 71 話	ロジカルコミュニケーションスキル	146
第 72 話	陽の「気」を取り込みましょう！	148
第 73 話	身体を酸性にさせるもの	150
第 74 話	胃が重くなったら	152

第75話	擬音効果で脳のリミッターを取り除く	153
第76話	恐れることなかれ…老化と病気リスクは比例しない	155
第77話	その痛みにはワケがある その1	157
第78話	その痛みにはワケがある その2	159
第79話	その痛みにはワケがある その3	161
第80話	その痛みにはワケがある その4	163
第81話	その痛みにはワケがある その5	165
第82話	その痛みにはワケがある その6	167

季節の豆知識編

〔春〕

第83話	春は肝臓を潤す食材を食べましょう	172
第84話	免疫アップでアレルギー対策!	173
第85話	春はお酢をたっぷり使しましょう!!	174

〔土用〕

第86話	あらためてナチュラルミネラルウォーターであること	176
第87話	梅雨の季節! 脾臓を大切にしよう!	178
第88話	気圧の変化で痛みが発症する理由	180
第89話	脾臓いきいき♪カボチャスープ	181
第90話	土用のウナギ?	182

〔夏〕

第91話	夏に必要! 赤い食材と苦味の食材!! その1	184
第92話	身体を冷やすということ	186
第93話	夏に必要! 赤い食材と苦味の食材!! その2	188
第94話	節電の夏は体温調節をコントロールしましょう	189
第95話	アイスクリームを食べ過ぎると	190

〔秋〕

第96話	秋は肺の季節	191
------	--------	-----

第 97 話	どこか懐かしい♪ ほっくりスイートポテト	193
第 98 話	寒い季節に向けて	194
第 99 話	鳥もも肉とエリンギの柚子コショウ炒め	195
	「冬」	
第 100 話	寒くて体が縮まったら	196
第 101 話	豚肉は冬の味方！ モリモリ食べよう！	198
第 102 話	冬の過ごし方ワンポイントアドバイス	200
第 103 話	寒い冬は腎臓をいたわりましょう！	201
第 104 話	冷え対策	203
第 105 話	寒い季節は末端から身体をほぐしましょう（Ⅱ）	204
第 106 話	風邪対策	206
	あとがき	207