

身体取り扱い説明書

足 Ver



整体サロンあさひ

藤島 佑人 (ふじしま ゆうと)



【推奨環境】

この E-book 上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の **AdobeReader** をダウンロードしてください。(無料)

⇒<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



もくじ

- ▶ はじめに.....エラー! ブックマークが定義されていません。
- ▶ 私のプロフィールエラー! ブックマークが定義されていません。
- ▶ なぜ元に戻ってしまうのか?エラー! ブックマークが定義されていません。
- ▶ 固定化された習慣.....エラー! ブックマークが定義されていません。
- ▶ 足のセルフケア方法 9
- ▶ 最後に 19

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ はじめに

身体取り扱い説明書腰 Ver をダウンロードしていただきありがとうございます。

北海道旭川市で整体院を経営している、藤島佑人（ふじしまゆうと）と申します。

これをダウンロードしてくれたということは、何か身体に不調やお困りがある方が多いのではないのでしょうか？

肩こりなのかもしれないし、腰痛なのかもしれないし、膝痛なのかもしれません。

少しでもそのような方のお手伝いが出来れば良いと思い、自宅でできる簡単なワークをいくつかご紹介していきたいと思います。

私が自分の身体で実践して、効果の高いものを厳選して紹介しています。

是非一日の中で **3分のお時間** を作っていただき実践していただければ嬉しく思います。



1日3分、時間を作ってね



▶ 私のプロフィール

2019年7月1日より、旭川の人たちをより元気により健康にしていきたいと思い整体院をオープンしました。

約10数年総合病院で理学療法士として勤務していました。

学生の頃に習った知識だけでは、人間の身体を治すことが出来ないと思い色々な研修会を受講し、知識や技術を学ぶ日々でした。

しかし、患者さんに満足できるものを提供できているのかと悶々とする日々が続いていました。

そんな時、ある研究会に参加してみました。今まで学んできたこととは全く違うジャンルのものでした。

治療しているセラピストの身体が悪すぎる。

治療している側のセラピストが腰痛や肩こりなのに、そのようなクライアントが目の前に来た時に腰痛や肩こりの治療ができるのか？

まずは、自分の腰痛をどうにかしないとクライアントに腰痛の治療などできるわけがないと。

自分の腰痛を治せないのに、クライアントの腰痛治療ができるのかという問題です。

そこから、その研究会に約5年間お世話になり、人間の原理原則、治療手技、身体の使い方、コミュニケーションなど色々学ばせてもらっています。

自分の身体をケアする大切さを知ってから、ケアを続けている日々です。

まだまだ分からないことだらけですが、日々自己研鑽を今でも続けています。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ なぜ元に戻ってしまうのか？

今まで、色んな治療院に行き、行った日は良いけど数日経つと元に戻ってしまう。

そんなをしたことはありませんか？我々には、**習慣**というものがあります。

例えば、「靴下はどちらの足から履きますか？」

「右足からです」

なんでそちらの足を選択したのかを答えられる人は少ないのではないのでしょうか？

答えはシンプルです。

「自分の中で使いやすい足だから」です。右足から履く人は、左足を軸にしやすい。

左足からの人はその逆です。結局何が言いたいかといいますと…

どこかに痛みがあって、その場所を治療しても一時的には良くなるが、また同じ身体の使い方をしてしまうと元に戻ってしまうということです。

右足から靴下を履くときに、腰が痛い人の腰を揉んだりして動きやすくしても、結局その痛くなった部分の身体の使い方し知らないのもまた元に戻ってしまうということです。

大切なのは、身体に色々なパターンを覚えさせていくことです。要するに**多様性を増やしていく**ということが重要になります。

右足からしか靴下を履けない人も、左足から靴下を履く、座って履く、椅子に座って靴下を履くなど色々なパターンを使えるようになれば、腰にかかる負担は減ると想像できませんか？

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



▶ 固定化された習慣

人間が成長していく中で、色々なことを身体で経験して今の身体があると思います。

おぎゃーって生まれて、何もできない状態から日々トライ&エラーを繰り返してどんどん成長していきますよね？

でもふとした瞬間から何も感じなく動けるようになっていきますよね？

歩くということに関して、何か感じながら歩いている人はいるのでしょうか？

それくらい、**行為というのは脳の中で自動化**されていきます。

例えば、「良い姿勢ってどのような姿勢なのでしょう？」背筋がピンと伸びている姿勢が良い姿勢なのか？猫背のような姿勢が良い姿勢なのか？

どちらなのでしょう？

良い姿勢と思って、背筋をいつも伸ばして姿勢をとっている人がいるとします。

その人はいつも肩こりや頭痛に悩まされています。

しかし、猫背のように背中を丸くして座っている分には、肩こりや頭痛は感じません。

この人にとっての良い姿勢はどちらなのでしょう？考えなくてもわかりますね。

そのくらい自分の身体に意識を向ける習慣がなく、初めてここが痛いと感じてから身体のケアをするのでは遅いのです。

少しでも自分の身体に気づきを入れていくという習慣が重要になってきます。

今まで自分の身体で試して効果の高いものを厳選してお伝えしていきます。

この機会に**ぜひ自分の身体と向き合う時間**を作ってみてください。

整体サロンあさひを応援してください



足のセルフケア

3つの方法





▶ 足のセルフケア方法

足のセルフケア方法を3つお伝えします。

突然ですが、「両足で立った時に足のどこに体重がかかっていますか？」

親指ですか？小指ですか？かかとですか？足の指はついていますか？

内側ですか？外側ですか？前ですか？後ろですか？

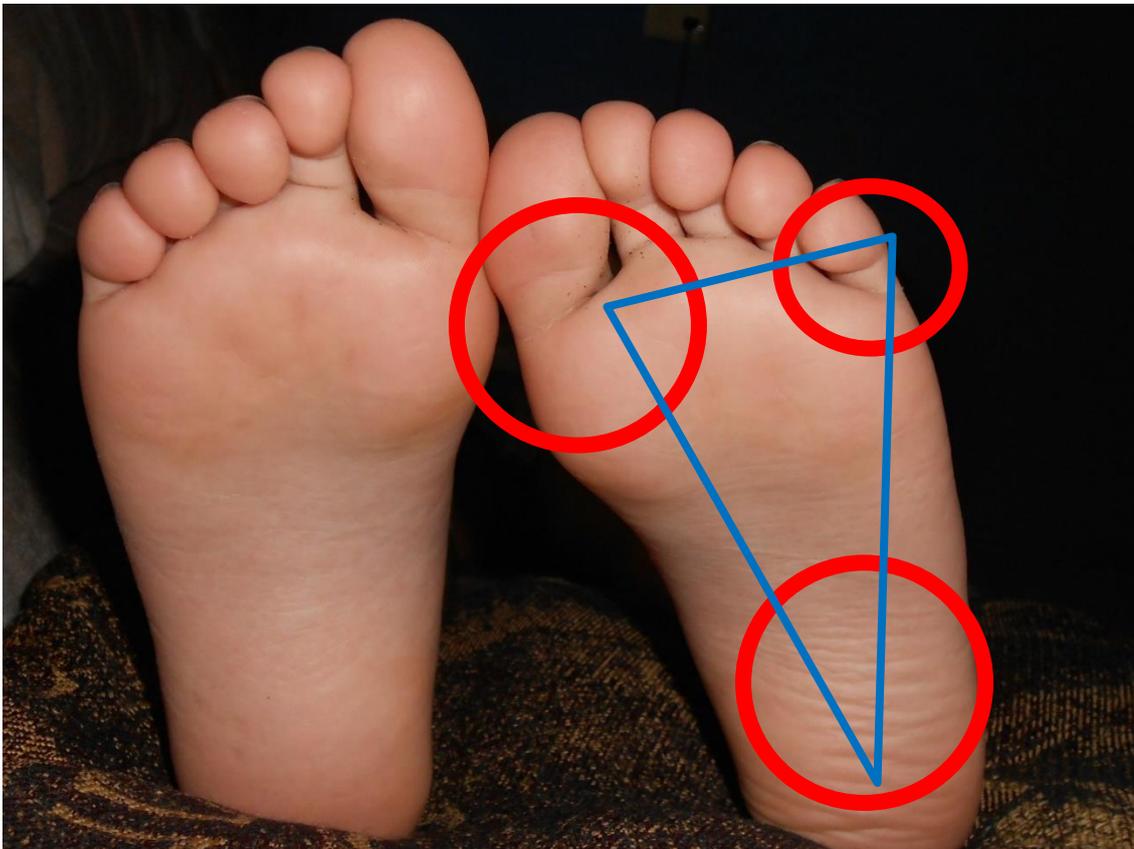
と急に聞かれて、自分はこのように立っていると答えられる人はほほいなのではないでしょうか。

でも、朝起きてから立ちますよね？

仕事に行きますよね？

地に足ついて歩いていますよね？

一般的には、親指、小指、踵の三点でしっかり支えることができていると良いと言われています。



整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



現代人は身体を使うことが減ってきています。

どこかに移動する時も車で移動する。

何かを頼むにもネットで注文できる。

パソコンやスマホを操作して、頭ばかり使ってしまうている。

職場に行けば、ストレスがある。

色々と思考が忙しい世の中に生きています。

「上虚下実」という言葉があります。

地に足がついていて、上半身がリラックスしていることを示す言葉です。

地に足がしっかりとついて、心に余裕がある生活をしている人がどれだけいるでしょうか？

この3点で足を支えることが出来ない人が、上虚下実になることがあるのでしょうか？

私も自分の身体をケアするようになる前は、自分の小指が行方不明になっていました。

でも今から紹介するワークで行方不明になっていた小指が私の元に帰ってきてくれました。

小指が自分の感覚として戻ってきてくれることにより、だいぶ安定して立つということが出来るようになってきました。

自分の身に何か起きた時でも、しっかりと地に足ついて心に余裕を持ち行動できるように足のワークを3個ほど紹介させてもらいます。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



① テニスボール（外側ライン）

足の外側ラインはとても大切です。

普段足の親指にばかり体重をかけていると土踏まずをつぶして生活していることがわかりますよね？

土踏まずに体重がかかると、身体は弱くなります。

だって土踏まずですよ？

踏まない方が良いのです。

外側ラインにしっかりと刺激が入ると土踏まずのところにアーチが勝手に上がってきて、足の小指で踏む感覚が増えてくると思います。

1) 座るか立って行います。

バランスに自信がない方は座って実施してください。

2) テニスボールを踏みます。

その時足の外側ラインに荷重します。薬指と小指のラインを意識してください。



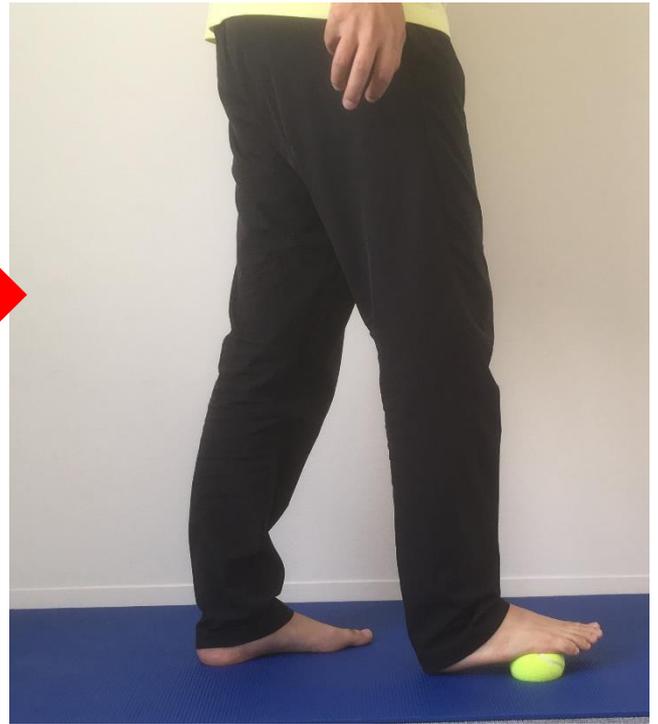
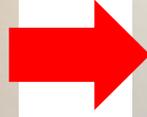
整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



3) 踵から指先まで全体重をかけて転がします。



4) 慣れて来たら足の指先を全開に開いてチャレンジしてみてください。



整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



※注意点

呼吸を止めないで実施してください。

肩の力を抜いて実施してください。

左右両方必ず実施してください。

片方だけ実施するとバランスがかなり崩れます。

終わってからチェックしてほしいポイント

- ✓ 実施する前と比べて、立った時の足の接地感はどうでしょうか？
- ✓ 踵、親指、小指の3点で立てているでしょうか？
- ✓ 肩の上げやすさはどうでしょうか？
- ✓ 片足立ちのバランスはどうでしょうか？
- ✓ 呼吸のしやすさはどうでしょうか？
- ✓ 前屈してみると何か変化はありますか？
- ✓ つま先立ちしたときにバランスはとれますか？

始めのうちは、テニスボールがあちこちに飛んでいくでしょう。

足の運動なのに手にも力が入ったりもするでしょう。

何でこんなに自分の足をうまく動かせないのだと楽しみながら実施してみてください。身体の変化を体感してみてください。

TVを見ながらでも良いし、歯を磨きながらでも良いし、お料理を作りながらでも良いので1日数分、足のケアをするという時間を作ってみてください。

足が変わると全身が変わってきます。

色々気長に試してみると面白いと思いますよ。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



② テニスボール（横アーチ）

アーチは足の衝撃を吸収するのに重要な役割をしています。

足の指をぎゅっと握ってみてください。

握ってみた時に、足の指の頂点はどこになっているでしょうか？

親指ですか？人差し指ですか？中指ですか？薬指ですか？小指ですか？

実際に確認してみてください。

第2中足骨頭が頂点になると言われています。

人差し指が一番高いと、あなたの足は正常な関節構造をしていると言えます。

普段全くケアしない場所なので、是非一度チャレンジしてみてください。

1) 座るか立って行います。

バランスに自信がない方は座って実施してください。

2) 踵をつけて、足の指を握ります。



整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



3) 握ったまま踵を支点にして左右に足を動かします。



※注意点

呼吸を止めないで実施してください

肩の力をぬいて実施してください。

左右両方必ず実施してください。

片方だけ実施するとバランスが崩れます。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



③ ヨガブロック（グラウンディング）

その場に立ってみてください。

どれくらい地に足がついていますか？

足がありますか？行方不明になっていませんか？

誰かに押されても、その場で立っていることが出来ますか？

この足を強くするワークをご紹介します。少し硬いブロックの方が効能は高いです。

終わった後の、地に足がついている感じがかなり変わります。

是非実践してみてください。

1) 座るか立って行います。

バランスに自信がない方は座って実施してください。

2) 踵をついて、ヨガブロックの上に足の指先をのせます。



整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



3) 指先だけぱたぱたと動かします。



4) 指先をつけたまま、ヨガブロックを握ります。



5) 指先をぱたぱた動かすのと、握るのを交互に繰り返しましょう。

6) 反対の足も同じように実施します。

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>



※注意点

呼吸を止めないで実施してください。

踵を絶対に離さないでください。

左右両方必ず実施してください。

片方だけだとバランスが崩れます。

終わった後にチェックしてほしいポイント

- ✓ 立った後の地に足がついている感じはどうでしょうか？
- ✓ 片足立ちした時の安定感はどうでしょうか？
- ✓ 足指の存在感は変わりますか？
- ✓ 肩の上げやすさに何か変化はありますか？
- ✓ 肩の力は抜けましたか？
- ✓ 呼吸に変化はありましたか？

これも TV を見ながらでもできる運動です。

肩こりがある人にはぜひ実践してほしい運動です。

地に足がつくと、肩の力が自然と抜けてくることが多いからです。

肩が凝るということは、肩しか使っていないということを早めに理解していただけるか
と思います。

やるかやらないかでは、足の強さが変わってしまいます。

是非とも、時間を作って実践してほしい運動です。

整体サロンあさひを応援してください





▶ 最後に

最後まで読んでいただき本当にありがとうございました。

自ら実践して効果が高いものを厳選して掲載しています。

どれも簡単にできて効果の高いものばかりです。

しかし、何事も始めてみないと身体は変化しません。

「自分がこれなら続けて出来る」

「これがものすごく効果を感じることが出来た」

というのが一つでもあればそれを続けていただければと思います。

今後も、整体サロンあさひではブログを中心にした身体に関する情報をお届けしていきます。

身体が変わる運動や食事や栄養などといった情報を発信していきます。

今後は、整体サロンあさひで行う、セミナーやワークショップの情報もメルマガに登録していただいた方にはいち早くお知らせしていこうと思いますので、今後ともよろしく願いたします。

何かわからないことや質問があれば、下記のお問い合わせフォームよりご質問ください。

すぐには返信できない場合がありますのでご了承ください。

 <https://www.facebook.com/asahi.seitai/>

 <https://twitter.com/seitaiasahi>

 <https://www.instagram.com/seitaiasahi/>

<https://seitai-asahi.com/contact/> 【お問合せ】

<https://seitai-asahi.com/> 【ホームページ】

整体サロンあさひを応援してください



<https://seitai-asahi.com/>