

身体取り扱い説明書

腰 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..... 4
- ▶ 私のプロフィール 5
- ▶ なぜ元に戻ってしまうのか？ 6
- ▶ 固定化された習慣..... 7
- ▶ 腰のセルフケア方法 9
- ▶ 最後に 15

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





▶ 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



腰のセルフケア の方法





▶ 腰のセルフケア方法

腰のセルフケア方法をお伝えします。皆さん一日何歩歩きますか？

2000 歩くらいの人もいれば、10000 歩歩く人もいます。

始めの方でお話ししましたが、人間には、押しやすい足と押しにくい足があるのはご存知でしょうか？

試しに、壁に足をぺたっとくっつけて右足を壁に向かって押すのと、左足を壁に向かって押すのではどちらが押しやすかったでしょうか？

注意として壁を破壊するくらいの力で押さないでください。

壁が壊れても私は責任をとりません。右利きの人には左足という結果だったのではないのでしょうか？毎日、押しやすい方の足で床を蹴り歩いています。

それが 10000 歩だとしましょう。

10000 歩押しやすい足だけで歩き続けると、身体は少しずつ歪んできそうな感じがしませんか？

それが 1 日だけならまだしも、1 週間、1 か月、1 年と経過していくととんでもないことになりそうですよね？

しかし、何か不調が出るまで気づくことが出来ないのが私たちの身体なのです。

それくらい無意識に高次なところで自動化されている行為なのです。

少し自分の身体に気づきをいれる時間をつくりましょう。

腰痛の人必見のケア方法です。

整体サロンあさひを応援してください



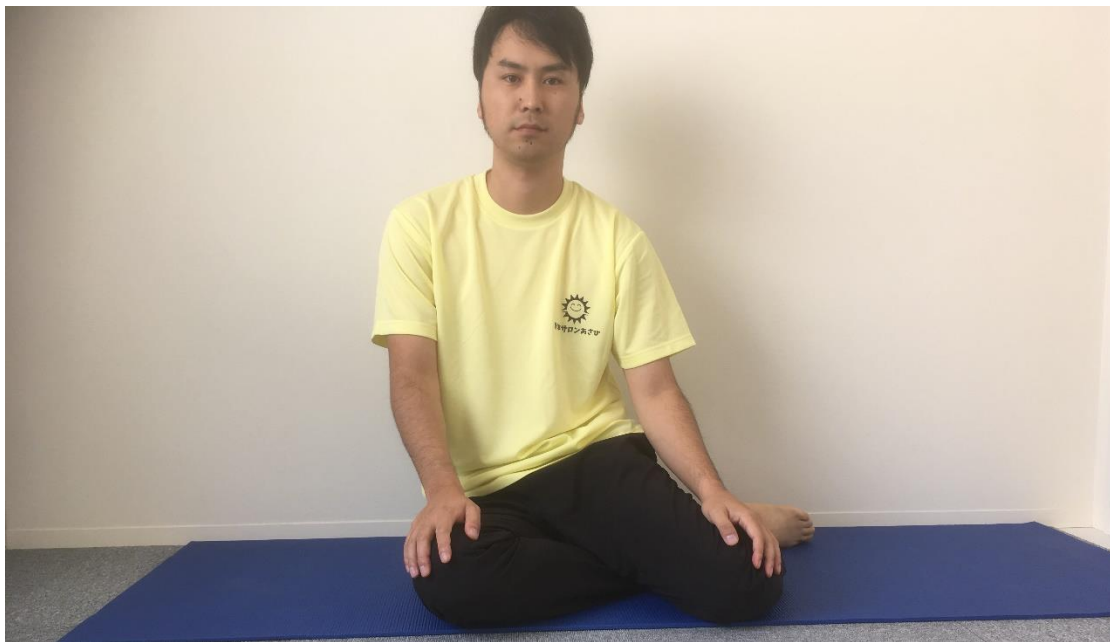


① 左右の横座りのしやすさをチェックする。



② やりやすい方の横座りになる。

私の場合、右が窮屈だったので左を選択します。



整体サロンあさひを応援してください



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



③ 後ろにある足を、股関節 90 度、膝関節 90 度、足関節 90 度の位置にセットする



④ そのまま前にある膝の方に上半身を倒していく。



整体サロンあさひを応援してください



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



- ⑤ もう一度横座りのやりやすさをチェックしてみる。
- ⑥ もう一度やりやすい方の横座りをする。
- ⑦ ③と同じように足をセットして、次は真ん前に倒れてみる。



- ⑧ 再度横座りのやりやすさをチェックする。
- ⑨ 最後にもう一度、やりやすい方の横座りになる。
- ⑩ ③のように足をセットする。前にある足の膝を少し伸ばすが、膝とは反対方向に倒れてみる。



整体サロンあさひを応援してください



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



⑪ 再度横座りのやりやすさのチェックをして終了。



※右側の実施後の方が、横座りしやすそうですね。

整体サロンあさひを応援してください



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

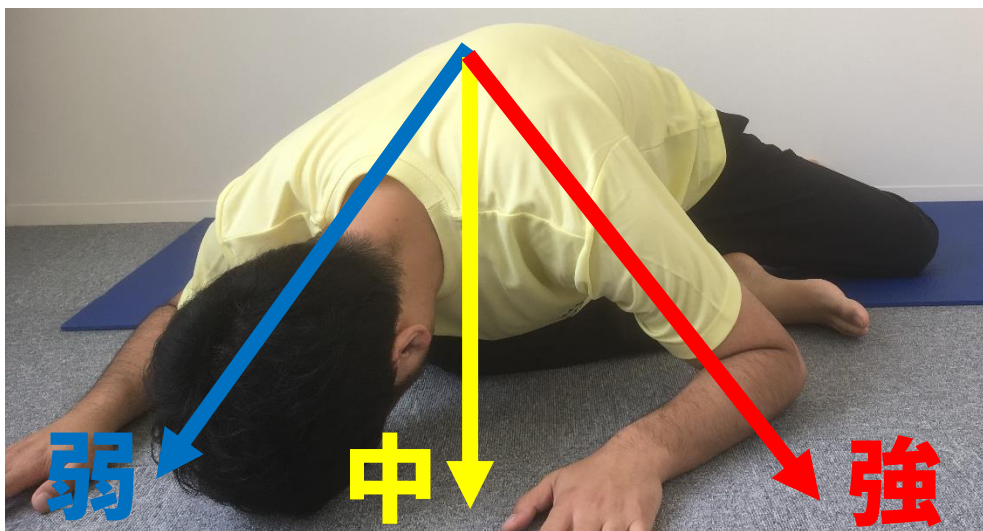


※注意点

強度の設定方法は、前にある膝を伸ばしていくと強くなります。



もう一つは身体を前に倒す方向で決まります。前にある膝の方に倒すと軽い強度で、その反対側に倒していくと強度は強くなります。



少しストレッチ感があるくらいやらないと効果が出ません。

前に倒れた際、背骨をリラックスさせ、呼吸をしっかりとってください。

3回以上やっても効果は変わらないので、一日3回にしてください。

※横座りのやりやすさが変化したかを確認してください。変化してればOK！！

整体サロンあさひを応援してください



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



▶ 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事が出来た」

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いします。

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/>