これから受ける施術の説明と身体の機能(施術を受ける前)

デイジー整体院の利用法と施術の説明(施術を受けた後)

新Ｖｅｒ．６

もくじ

００．デイジー整体院の理念……０３
０１．痛みや不調のある場所では何が起きている？……０４
０２．なぜ酸素不足(血流が悪い)が起こっているのか？……０５
０３．カイロプラクティックとは？……０６、07
04．ＤＦＪカイロプラクティック……０８
０５．直接的療法と機能に対するアプローチを融合させるメリット……０８
０６．施術のながれ……０９
０７．当院の利用法……１０
０８．施術計画書……１１
０９．初めてカイロプラクティックを受けた日の注意……１２
１０．カイロプラクティック整体を受けた後の過ごし方……１３
１１．テーピング ……１３
１２．体操を習慣に……１４
１３．運動・食事・睡眠が健康の要です。……１４
１４．身体は食べた物と思考で出来上がっています。……１４
１５．健康教室動画をご覧ください……１５
１６．身体がよくなるために積極的にできることの図……１６
１７．メッセージ……１７
１８．料金表……１７
１９．キャンセルについて……１７
２３．デイジー整体院……１８
２４．身体の経過　今ある身体を作るのに何年かけましたか？……１８
２５．機能運動学　自分の健康を自分でコントロールするために……２０

００．はじめに

デイジー整体院の理念

自分の健康は、自分でコントロールできる。ことをより多くの方に伝える。
という理念の下に、技術はもちろん、身体のしくみについて話すことを大切にしています。

なぜ身体のしくみを知ることが大切か？

ここで言う身体のしくみを知るということは、難しい専門的な話ではありません。
シンプルで可能性のある話です。

昔は、身体が教科書的な形から外れていると、それが痛みの原因であるという見方が主流でした。しかし、身体にとって大切なのは、「はたらき(機能)」です。
身体を解剖学的なようす(形)だけで、決めつけていると可能性が縮まります。
身体を生理学的なようす(機能)を伴ったものだと捉えると可能性が広がります。

形という条件が無関係ではありません。
しかし、はたらきの方が、より重要です。

私自身、薬の副作用によって、本来の病状以上の苦労を強いられました。
今では、最高に状態の悪かった状態を知っている人に会うと、びっくりされるくらい元気になりました。それは、正しい知識による身体のケアにこだわったからです。

肩こり・肩の痛み・腰痛・自律神経失調など、不定愁訴と呼ばれるものに悩む方々や、突然起こったように感じる痛みや不具合に悩む方々がいらっしゃいます。
多くの方が、身体について、なんとなく知っている気で、よくわかっていなくて、間違った情報に迷い、囚われ、不安が不調をより強めています。

身体のしくみはとても重要です。
自分が健康に生きるためのシンプルな知識を味方にしてください。

身体のしくみに取り組むとは…

【例】お酒を飲んで顔が赤くなりました。赤さを鎮めるには何をしますか？
お酒を飲むと、顔が赤くなります。体性反射といった反応です。
赤さを消すためにお水で顔を洗いますか？
酔いを冷ますためには、お水を飲みまよね？
それが仕組みにはたらきかけるということです。

Ｑ１．痛みや不調のある場所では何が起きている？

「痛い」と感じる場所では何が起きているのでしょうか？

- ぶつけた・転んだなどの怪我、使いすぎの場所　→　炎症
- 慢性痛の場所では……　→　酸素不足

人が酸素ナシだと危険であることと
同じように、
細胞も酸素がこないことは死活問題です。

だから「酸素が来ていない」という信号
を出す必要があります。

その信号が「痛み」「こり」「重だるい」
という感覚です。

改めて「酸素」と言われるとピンと来ないかもしれませんが、酸素を運ぶのは
血液です。凝った場所は「血流が悪い」と言いますよね？

酸素が来ていないということを検知する

痛みセンサーの多い場所

表皮	＋	骨膜	＋
真皮	＋＋	靭帯	＋
皮下脂肪	－	関節包	＋
筋膜	＋	椎間板	－
筋肉	－	軟骨	－
		半月板	－

痛みセンサーの多い場所に、酸素が行かないと、信号である「痛み」を感じます。
痛みを感じている場所には、酸素(血液)を送る必要があります。

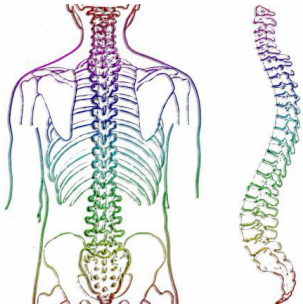
０２．なぜ酸素不足(血流が悪い)が起こっているのか？

身体は細胞が集合して出来上がっています。その細胞は血液で酸素供給をされています。その酸素供給を阻害する四大要因は以下です。

１．運動不足(体操不足)

ここで言う運動不足とは、運動をしているかしていないかという意味だけではなく、身体を大きく細かく使えているかどうかという意味も含みます。
毎日同じ動きばかりだと、特定の場所は使われ、特定の場所は使われず、使われない場所は、血液が行き渡らず、慢性痛などが表れます。

２．姿勢



背骨の中を神経が通っています。
その神経も生きている細胞で、血液が供給されています。
背骨の中を通る背髄神経は身体を支配する大切な神経です。
姿勢が悪いと神経への血液供給が不十分です。
不十分を積み重ねることが不調につながります。

３．ストレス

それぞれの組織に血液を運ぶために、心臓にはポンプ作用があります。
大きく血液を流すには心臓ポンプ作用が働きますが、大きく流れたあと、毛細血管が広がり、血液を各組織に行き渡らせます。毛細血管が広がるのは、リラックスしている時です。ストレスが多く、リラックスする時間が少ないと血液が行き渡り足りません。

４．間違った知識・知らない知識・古くて根拠のない思い込み

「腰椎椎間板ヘルニアが腰痛の原因」「常に安静」「筋肉が足りない」など、
四大要因の上記三要因も含め、根拠のない伝説があなたの身体の可能性を縮めています。

１．２．３．は、身体のしくみとして、酸素不足(血流不足)になる理由です。
では、４は何でしょうか？
４．は良くなる可能性を狭める原因で、これは、思考のチカラとも関係します。

０３．カイロプラクティックとは？

カイロプラクティックは、痛みを取るための療法ではありません。
背骨(頚椎・胸椎・腰椎・腸骨・仙骨)の動きを取り戻し、身体の調子をコントロールする神経の居心地を良くする療法です。

痛みや不調を感じて来院された時、身体の動きを確認して動きの悪い場所と関係している背骨を動かします。背骨が動くと、身体が本来のはたらきを行えます。
痛みがとれたり、楽になったりするのは、身体の機能が働くようになる結果です。

カイロプラクティックには、背骨の場所と特定の不調が関係しているというカイロプラクティックメリックチャートというものがあります。

カイロプラクティックメリックチャート(都合上省略しています)

椎骨		関連組織	関連する症状
頚椎	C1	頭部への血液供給、下垂体、頭皮、顔面頭蓋、内耳・中耳、交感神経系	頭痛、神経過敏、不眠症、高血圧、片頭痛、精神状態、健忘症、てんかん、小児麻痺、眠り病、慢性疲労、めまい、
	C2	目、視神経、聴神経、洞、乳様突起舌、前頭骨	アレルギー、斜視、難聴、目の障害、耳痛、気絶発作、一定の失明の症例
	C3	頬、外耳、顔面頭蓋、歯、三叉神経	神経痛、神経炎、吹出物、湿疹
	C4	鼻、唇、口、耳管	花粉症、難聴
	C5	声帯、頚部の腺、咽頭	咽頭炎、しわがれ声、化膿性扁桃炎
	C6	頚部の筋肉、肩、扁桃腺	首の強直、上腕の痛み、扁桃炎
	C7	甲状腺、肩内の滑液包	滑液包炎、甲状腺の諸症状、
胸椎	T1	前腕、手首および指、食道および気管	喘息、咳、息切れ、前腕および手の痛み
	T2	弁および外被を含む心臓、また冠状動脈	心臓の機能的諸症状等
	T3	肺、気管支、胸膜、胸部、乳房、乳頭	気管支炎、胸膜炎、肺炎、充血、流行性感冒

	T4	胆嚢および総胆管	胆嚢の諸症状、黄疸、帯状疱疹
	T5	肝臓、太陽神経叢、血液	肝臓の諸症状、熱病、低血圧、貧血、 関節炎
	T6	胃	神経性胃炎、消化障害、胸やけ、 消化不良などを含む胃の障害
	T7	膵臓、ランゲルハンス島、十二指腸	糖尿病、潰瘍、胃炎
	T8	脾臓、横隔膜	抵抗力の低下、しゃっくり
	T9	副腎	アレルギー、じんましん
	T10	腎臓	腎臓障害、動脈硬化、慢性疲労
	T11	腎臓、子宮	吹き出物、 湿疹
	T12	小腸、卵管、リンパ液循環	リューマチ、一定の種類の不妊症
腰椎	L1	大腸または結腸、鼠径部	便秘、結腸炎、赤痢、下痢
	L2	虫垂、腹部、脚上部、盲腸	虫垂炎、筋けいれん、静脈瘤
	L3	生殖器、卵巣または精巣、 子宮、膀胱、膝	膀胱障害、月経障害、流産、 夜尿症、インポテンツ、多くの膝痛
	L4	前立腺、腰部の筋肉、坐骨神経	坐骨神経痛、腰痛、排尿困難、 排尿時の痛みまたは頻尿、背痛
	L5	脚下部、踝、足、つま先、 土踏まず	足における循環不全、踝の膨張、 足の冷え、脚の筋力低下、脚のけいれん
仙骨	Sa	股間骨、臀部	仙腸骨の諸症状、脊柱彎曲
尾骨	Co	直腸、肛門	痔、座位の際の脊椎端の痛み

☆背骨同士が動きの悪さに関与していると考えているので、症状に該当する背骨だけを動かすのではなく、全体に動きを取り戻せるようにアプローチします。

０４．ＤＦＪカイロプラクティック

当院では、カイロ理論に沿い、神経のはたらきを考えた施術を行います。
そして、痛みや不快の直接的原因は、該当組織の酸素不足という生理学的な科学的根拠に則った施術を融合して行っています。

2012 年より学ばせていただいております、山根悟先生(30 年以上前に渡米して D.C.の称号を取得され、帰国後鍼灸師の国家資格も取得された先生です。この世界の教科書を監修されるような先生です。)もカイロプラクティックだけでなく、良い療法を融合させることで効果の高い施術をされています。
全ての療法を押し込むのではなく、患者さんの身体に合う療法を組み合わせます。

名称は、dermis…真皮、fascia…筋膜、join capsule…関節包という痛みのセンサーの分布の多い場所の頭文字とカイロプラクティックを組み合わせました。

０５．直接的療法と機能に対するアプローチを融合させるメリット

直接的なアプローチだけで、痛みや不調が楽になることもありますが、それは機能を回復しているわけではありません。また機能に対するアプローチだけでは、既に不調というマイナスな状態の人には足りません。

双方を融合させることで、
少しでも早く良い状態にし、少しでも長く良い状態の維持の工夫をしています。

直接的アプローチとして、
- 皮膚血行促進療法
- トリガーポイント療法
- テーピング療法

などを行います。

慢性的な症状が長期に渡っている人ほど、皮膚血行促進療法とトリガーポイント療法の刺激を強く感じることがありますが、集中的にケアをしていくと、強いと感じなくなっていきます。

機能へのアプローチとして、
- カイロプラクティック

を行います。

０６．施術のながれ

ＭＴＰ検査

当院では、

- Motions　身体の動きの検査
- Tools　　姿勢分析システム、パルスオキシメーターによる検査
- Palpation 触った時の関節の遊びの検査　　をします。

私が分かる検査だけでなく、
９６％の人が自分で違いが分かる動きの検査と
道具を使うことによる数値的検査とを併せて行うことで、
検査の結果を客観的に共有します。

Your Posture from Side

Your head weighs approximately 3.6 kg and is shifted 1.19cm forward

Based on physics, your head now effectively weighs 7.9 kg instead of 3.6 kg

Shoulders are shifted 3.2cm backward

Hips are shifted 1.92cm forward

Knees are shifted 0.62cm forward

検査してわかったことと、今から行う施術の説明

今の不調と関連のある部位についての説明を行います。
問題があると考えられる部位への施術の説明をします。

施術

出来るだけリラックスして受けられると施術が無理なくうまく受け取れます。
最初に緊張というのは誰にでもあることです。
無理な方向に「折る」のではなく「動きたい分だけ動かす」ので安心してください。

施術後の検査

施術前の検査のうち、施術後に本人が確認出来るものがあります。
施術後に動きが、すごく良くなる人と、少しだけ変わる人がいます。
症状が出るまでの身体の環境の悪い期間が長い人は、
反応が出にくかったり、反応が表れるのに時間がかったりします。

身体の変化は、施術後から48時間72時間続くので、
施術後すぐよりも、明日起きた時に「いつもよりスッキリしている」と
感じられる方が多いので安心してください。

施術後の反応

身体の状態が極端に悪かった人は眠い・だるいといった反応がでるかもしれません。
もしもそうなら必要なのは休養なので、施術後は、良い状態の身体でしっかり睡眠を採って下さい。

体操の案内

初回か二回目(次回)に、２分から５分程度の体操を案内します。
習慣に出来るような、短い時間で出来る体操です。
やれるかやれないかという難しいものではなく、シンプルなものです。

０７．当院の利用法

各種療法により、酸素が行き渡り、酸素が行き渡る機能もアップしています。
機能のアップは、今だけではなく、未来にアプローチしているので
施術直後の今よりも、明日の朝の方が良い状態になっている方がほとんどです。

この状態で身体を積極的に動かして行くと、身体はもっと楽になっていきます。

このまま良い状態にすくすくいけばいいのですが、

身体には変化に対して現状を維持しようとする機能(恒常性機能(こうじょうせいきのう):ホメオスターシス)があり、私たちが考える良い／悪いと関係なく働きます。
寒いところに行っても身体は体温を保とうとして血の巡りを良くするという機能がはたらく機能がそれです。本来は身体のためにある機能です。
変化に対応していつもの状態を保とうという機能です。

悪い状態をふつうだと認識している身体にも恒常性機能が働き、せっかく良い方に戻ろうとしているのに、間違って悪い方に進んでいつもの状態で安定しようとします。
本当はこっちの方が身体にとって快適でこっちが身体にとっての「ふつう」であると教えるため、悪い方向に進むのを防ぐために集中施術が行えるのが理想です。

０８．施術計画書

　長い間つらかった方々から、
「通った方がいいですか？」
「どのくらいのペースで通えばいいですか？」
ということを、尋ねられますので、個人個人に施術計画書というものを作成しています。

施術計画書は
①症状改善ケア
②姿勢や生活習慣も変え、症状が出にくい状態を維持するケア
③元気を維持するケア
という三期に分けた計画書です。

月に１～２回の定期利用を
- 調子が悪くなってのものにしたいですか？
- 毎日を快適に過ごすものにしたいですか？

　私は毎日を快適に過ごすものにしたいですが、中には痛い時だけでいいという考えの方もいらっしゃいます。当院ではそういった利用法も尊重します。

　施術計画書とは、上空飛行するための目標のための、スケジュールや予算についての目安です。痛いか痛くないかではなく、快適に過ごすためには、集中的にどのくらい利用すればいいのかベストな提案をするものです。
　※症状は生活習慣の積み重ねによって出来ているので、過ごし方などにより、計画通りにはいかなこともあります。

　毎日を快適に過ごすための利用にしたいという選択をする場合は、
　集中治療として少なくとも、二週間、週に３回利用スタートを推奨しています。
　理由は、後に述べる代償期・非代償期という法則によります。

　脳に、良い状態を「こちらの状態のほうが快適である」としっかり認識させ、本人の本来の回復出来る機能をしっかりはたらかせるためです。
ここまでが①症状状改善ケアというものに当たります。

　身体の反応や、施術後の過ごし方により、個人差はありますが、症状の軽い方であれば、三週間目からは、週に２回または１回のペースに切り替えられます。
　切り替えたら、週に１回を４回～６回継続することで、良い状態を「ふつう」と脳と身体に定着させていきます。

ここまでが②症状が出にくい状態を維持するケアに当たります。

施術計画書を作成すると、利用ペースには
個人差がありますが、期間的にはどの人にも
３ヶ月くらいの計画を立てています。

痛い場所には酸素が運ばれにくくなっている
という話を覚えていますか？
酸素は何で運ばれているか憶えていますか？
酸素は赤血球で運ばれています。

その血液の中の赤血球という細胞が酸素を運びます。
その赤血球細胞の寿命が１２０日と言われていますので期間の目安にしています。
１２０日は４ヶ月です。
しかし、身体の状態によっては赤血球の寿命は必ずしも１２０日ありません。
ですので、それより少し少なめの３ヶ月を目安にしています。

身体の再生期適応期という点に於いても、３か月という期間が基本です。

０９．初めてカイロプラクティックを受けた日の注意

- お風呂は長湯を控えてください。のぼせて具合の悪くなることがあります。
  シャワー程度や軽くお風呂に浸かるのは大丈夫です。
- お酒は控えてください。　いつもより酔いやすくなっています。
  どうしても飲まねばならない用がある場合は、量・スピードに気をつけてください。

なぜなら、初めての施術後の身体は、目に見えたり感じたりしている以上に変化しているからです。施術前に比べて、施術後は血流が良くなっていますので、長湯でのぼせやすく、飲酒で酔いが回るのが早く、気分の悪くなる場合があります。

いずれも全ての人に起こるわけではありませんが気をつけてください。

二度目以降は、変化することに身体が慣れているので大丈夫ですが、間隔が空いてしまってからの利用時（１年が目安ですが、いらした状態によっては３ヶ月程度でも）・
症状が重い日の利用後は同様にご注意ください。

１０．カイロプラクティック整体を受けた後の過ごし方

反応に個人差があるので、反応に応じて過ごし方を選んでください。

身体が動きやすくなった爽快感のみの方は、

- 軽いお散歩やストレッチなどで身体を動かす。

という過ごし方をしましょう。施術を受けた後は身体が大きく動けます。軽いお散歩やストレッチをすることで、大きく動ける本来の状態を維持しやすいです。

だるさ、眠気が出る方は、

- しっかり眠る。

という過ごし方をしましょう。症状が悪くて、うまく休息が摂れない状態だった方は、身体が良い状態になったことでだるい感じや眠気が強く出る場合があります。その場合は休息を摂ってください。

今まで動きが悪かったことで、身体が痛かったり、こっていたり、重かったりといった症状が表れていました。

基本的には安静にするよりは、少し歩いたり、体操をしたり、ストレッチしたりして、身体をどんどん動かす方が、残りの不調が改善しやすいですし、かなり楽になっている場合は、不調になりにくくなります。

１１．テーピング

- テーピングをする場合があります。

テーピングは、固定するテーピングではなく、
動きをサポートするようなテーピングをしています。
どんどん動くことで良くなっていきます。

無理をすることはありませんが、少しでも動ける場合どんどん動かしましょう。

１２．体操を習慣に

歯磨きは習慣ですか？

多くの人は虫歯だから歯磨きをするのではなく、
虫歯にならないように・虫歯の原因を作らないよう
に歯をきれいにしておく習慣があるのですよね？

体操も痛くなってから行うのではなく、習慣的に行い、全身に血液(酸素)が行き渡ることが望ましいです。

人間には自然治癒力がありますが、細胞が全力で働くためには血液(栄養)が必要です。痛くなってからまとめて３０分体操をするよりも、毎日５分の体操を行ないましょう。

１３．運動・食事・睡眠が健康の要です。

健康の基本は、「運動・食事・睡眠」です。

✧　砂糖は身体(たんぱく質)を硬くします。
✧　睡眠不足は脳のはたらきが低下します。
✧　運動不足は身体全身に血液が行き渡りません。

楽しみのために、理想的出来ない日のあることもあると思います。
でも、それが生活習慣にして積み重ねてしまうことは避けましょう。
身体を良い状態に維持する機能も低下してしまいます。
思い当たることが多い場合は、生活自体の見直しも考えてみましょう。

１４．身体は食べた物と思考で出来上がっています。

身体に摂る栄養素は、それぞれに働きがあり、チームワークが大切です。

例えば、鉄欠乏貧血に対して鉄を摂取したらいいからと鉄分だけ摂取ではなく、身体に吸収するにはビタミンC、クエン酸、動物性たんぱく質が必要です。

カロリーではなく、栄養を広く摂ることが大切です。

レモンや梅干を想像してください。
唾液は出ましたか？

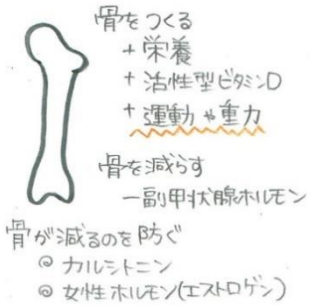
そのように、実際に摂取したり触ったりしなくても、身体は「想像」反応(はたらき)します。ということは、ストレスになりそうなことをいつまでも考えることは、毛細血管の広がりを阻害できます。反対に、楽しいことを考えると(感情、ワクワク感がありありと感じられると更にベスト)毛細血管は広がります。

無理なプラス思考というのは、かえってストレスになる人もいると思います。

無理にではなく、楽しいことを考えたり、感触のいいものを触ったり、なんとなくからでも脳にステキを送りましょう。

１５．健康教室動画をご覧ください。

物は使うと劣化していくけれど、
「身体は使えば使うほど
使いやすくなる・生活しやすくなる・回復する」
ということを身体の持ち主であるあなたに知ってほしくて作っています。
健康教室基礎編
→　https://youtu.be/3yKqgSH5xbQ

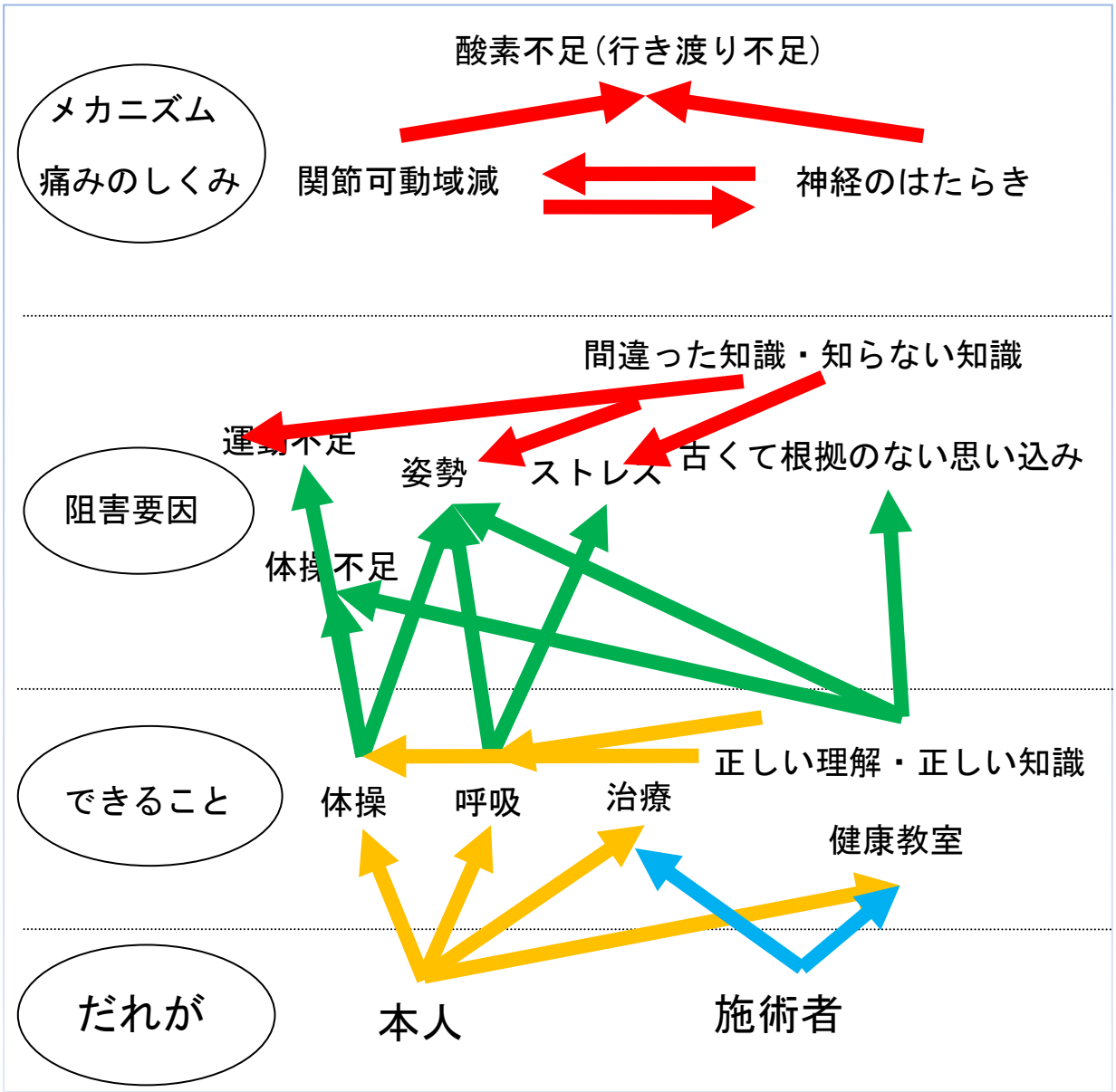


１６．身体がよくなるために積極的にできることの図

あなたの身体がよくなっていくために出来ることは、あなたが４つに対して、施術者が出来ることは２つです。理由は、**不調は生活習慣によって出来ているからです。**

最初は生活習慣の改善だけではつらくて大変なので、出来ることの数は４：２でも、２の方がすることの割合が多いかもしれません。

でも、「施術を受ける」を利用しつつ生活習慣を見直し、早い段階で自分の健康をコントロール出来るようになり、施術を時々利用することが理想です。



１７．メッセージ

数ある整体院から、デイジー整体院を選んでくれたあなたを、全力で応援する気持ちでいます。
当院を利用することで元気になろうというあなたを応援しています。
しかし、いつでも元気になるという主体はあなたで、私が出来ることは応援です。
ここまでいろいろ説明いたしましたが、これらに縛られるのではなく、これらを快適に生きるためのヒントにしてもらえたらと思います。
元気でいようという気持ちに、これからも積極的でいてください。
最後までお読みくださりありがとうございます。

デイジー整体院　森　純子

１８．料金表

カイロプラクティック整体初回……１１，０００円
カイロプラクティック整体初回には、初検料(５，５００円)という、
症状について詳しく伺う、検査、資料についての料金が　含まれております。

カイロプラクティック整体二回目以降……５，５００円
カイロプラクティック六回まとめ券……３３，０００円（有効期限１２か月）
カイロプラクティック六回まとめ券……３０，０００円（有効期限３か月）

回数券は有効期限にご留意ねがいます。
ご家族でのご利用が可能です。
基本的には払い戻しは承っておりませんが、払い戻しする事由が発生した場合は、お支払いいただいている金額から５，５００円×使用回数を差し引いた金額を返金致します。
事前にご連絡願います。
振込で手続きする場合は、利用者さんに返金する金額から手数料を差し引かせて頂きます。

１９．キャンセルについて

ご予約２４時間前からキャンセル料を発生させていただきます。

２４時間前から１２時間前は、料金の５０％
１２時間前からご予約時間までは、料金の８０％をお支払いください。

無断キャンセル(ご予約時間を超えてのキャンセル)は、理由によらず３回でその後当院のご利用は不可とさせていただきます。

20．デイジー整体院

電話番号　　０４５‐９８５‐００２３

メールアドレス　info@daisy0023.sakura.ne.jp

（メールチェックは一日に１回から２回です。お急ぎの方はお電話願います。）
公式 LINE アカウント
　ご予約・お問い合わせは LINE からも出来ます。
　@cmx9248x　←LINE で探す。
　https://line.me/R/ti/p/%40cmx9248x　←アクセスする。
→ 上記 LINEID で検索・URL アドレスでアクセス・QR コード
にてアクセスの上、友だち登録していただくことで、ご利用になれます。

受付時間　平日９：００～１９：００（１９：００close）
　　土日９：００～１７：００（１７：００close）
定休日　　火曜・祝日　（その他セミナー等で休みをいただくこともございます。）
ホームページ　http://www.daisy-seitai.com/
↑カレンダーやお知らせをご確認になれます。
ブログ http://www.daisy-seitai.com/blog/

21．身体の経過　今ある身体を作るのに何年かけましたか？

代償期間と非代償期間

	身体に起きている現象	自覚
①代償期初期	一つの機能障害が始まる。	なし
②代償期	①の機能障害を他がカバーし始める。	なし
③代償期	カバーしている場所だけでカバーできないため、多数の場所で機能障害が始まる。	なし
④非代償期	複数の機能障害を放置。	なし
⑤非代償期	ある時点または何かのきっかけから代償が出来なくなる。	なし
⑥非代償期	**組織の損傷を食い止めようとして痛覚が刺激されて表れる**	**あり**

代償期

人間は機能に問題の出た場所Ａを、無意識に他の場所Ｂがフォローします。
他の場所Ｂにとっては負担になりますが、Ｂの過負担は自覚されません。
この状態が長く続くと、さらに他の場所Ｂにも問題が出ますが、
それも自覚されません。

非代償期
代償性の問題が出ているまま放置すると、その数が増えていきます。
身体はある時点からまたはある事象をきっかけに代償が出来なくなります。
これを非代償期といいます。
非代償期になっても自覚症状が表れるのはかなり遅いです。
そして、組織の損傷を食い止めようとして「痛い」という信号を出し始めます。
しかし、それまでに既に構造や機能はかなり損傷されています。

再生期と適応期
再生期
損傷した部位では必要に応じて新たな細胞が作られます。
これは再生期の第一段階で再生が完了するのに約５週間かかります。

適応期
回復には、年齢・異常を有した期間などにより個人差があります。
個人により異なるが、多くは１年を要する。
良好な安定性を回復するには、平均で約３ヶ月を要する。

個人差
身体の状態は、生活習慣の積み重ねで出来ていきますので、良い状態になった後も
✓　就業中はパソコンをずっと使う仕事である。
✓　仕事以外の時間にテレビやパソコン、スマートフォンを利用していることが多い。
✓　忙しくて、運動や散歩などする時間が取れない。
✓　疲れすぎていてストレッチなどの身体に良いことまで生活に組み込めない。
などといった状況であれば、最終的なご利用の頻度は、週に一回のご利用でも多すぎることはありませんし、

✓　カイロで身体が動きやすくなったので、運動を始める。
✓　散歩する時間を作ることにしてみた。
✓　睡眠時間を増やしてみた。
などといった環境で過ごせるから、
月に一回くらいのメンテナンスをするということで、
少なすぎるご利用ではありません。

２２．機能運動(医)学

機能運動学とは、３つのパートからなります。

１．柔軟性(関節の可動域)

２．安定性(筋肉の強さ)

３．バランス(動きの協調性)

身体が充分に機能して健康的に過ごすには、この３つの総合得点が大切です。
専門家の手による影響は、３＞１＞２です。
２については、ほとんど本人の力によるところです。

脚を組んでいませんか？

以前は、「骨盤のゆがみが脚を組ませている」という考え方が主流でしたが、

＝脚を組むことで、腰やお尻など座る筋肉をサポートしています。

つまり、サポートが必要なほど安定するための筋肉が弱っているということです。

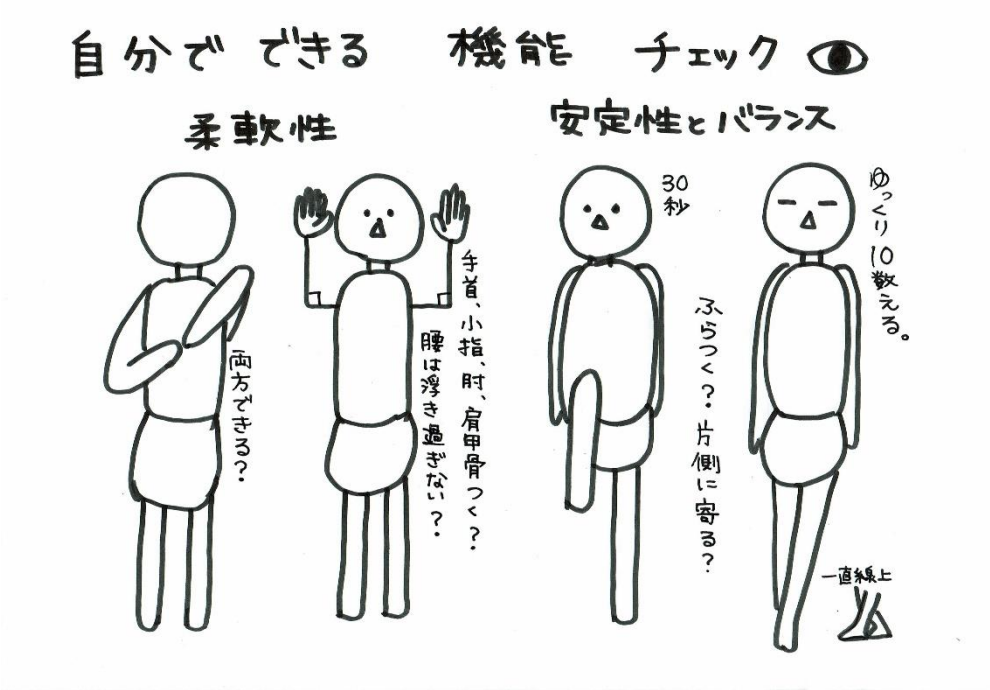
いつまでも元気に動くために、腰やお尻周りの体操と筋肉トレーニングを積極的に行いましょう。積極的になる気持ちが湧かない場合は、栄養不足の可能性もあります。

※脚を組む意外にも、膝を内側にして脚を「ハの字」にしたり、足の部分で足を交差したりといった座り方をするのも、脚を組む理由と同じです。
そして、頬杖をつくのも頭が前に出ていることを支える筋肉が弱っています。

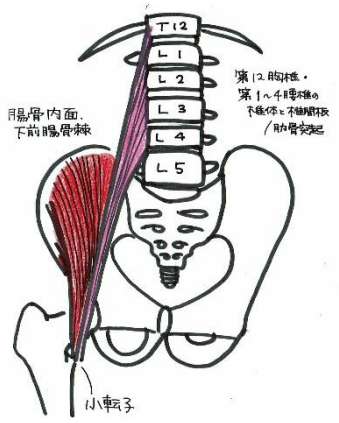
２３．一週間に、

- 150 分の有酸素運動
- ２回の筋トレ

世界五大医学雑誌の一つ「ランセット」という医学雑誌にて発表された、
18 歳から６４歳の健康な成人に推奨される健康長寿の運動量です。



腰痛が起きやすい人は、
股関節の動きが悪いです。



股関節の動きが悪い原因は、
大腿骨の正しい位置を知らないということが多いです。
みなさんの鍛えたい「インナーマッスル」と言われる
腸骨筋大腰筋は大腿骨が正しい位置にいてこそ
効率よく鍛えられます。大腿骨が正しい位置にいる
ためには、臀筋(お尻の筋肉)が使われている必要があります。

身体は使っているようにしか進化しない。

身体の老化とは、今までの「使った→つかれた→自己治癒→回復」という自然のながれの中の自己治癒力が追いつかなくなったことが原因です。
筋肉量や筋肉につながる神経量が落ちて、筋肉の中にあるグリコーゲンの量が少なくなってパワーが落ちます。
身体の動き・血液循環が悪くなり、細胞の回復が遅くなることが原因です。

体操や筋肉トレーニングなどの身体のための時間を全く作らないと、生活範囲の同じような身体の使い方しかしません。それでは身体は進化しません。

ですから、トレーニングも体操も、同じものを繰り返し続けるだけではなく、いろんな部位を使ったり、強度を上げたりしていきましょう。

体操も筋トレも正しい姿勢で

筋トレを始めると、

- 首が痛くなる
- 腰が痛くなる

からやらない。という方々がいらっしゃいます。

筋トレで筋肉痛ではない痛みが出ると言うことは、姿勢が悪かったり、その時使うべき場所が使えていなかったりということが殆どです。

例えば、腹筋で首や腰が痛くなる人は、トレーニングでお腹の筋肉ではなく、首を使っていたり、股関節の使い方が悪いまま身体の使い方が悪かったりします。

トレーニングでそうなるということは、日常生活でも腹筋を使うべき場面で、首や腰に負担をかけていることが多いということです。

トレーニングもストレッチもスポーツです。
最初からうまく出来ないこともありますが、
積極的に取り組んでいきましょう。

ご感想をください。

同じことで困っている人を助けてあげませんか？

整体を、◎腰痛だけのもの　　◎痛い人だけの特別なもの
　　◎アスリートだけのもの　◎身体を使う仕事の人だけのもの
　　◎腰の痛いこともあるけど
　　泣くほど痛いわけでもないから整体利用レベルじゃない。
と、思って我慢している人も多いようです。

　あなたと同じような痛みや不調でも整体利用するという方法を知らない方が多くいます。　そんな方々に　利用者さんの声　という形で教えてあげてくれませんか？
いただいたあなたの声をデイジー整体院のホームページ、Facebook、ブログで
ご紹介させてください。