身体（からだ）の話

と

これから受ける

カイロプラクティックについて

デイジー整体院

身体というものは、二つの面から考えます。
その二つとは

- 解剖（かいぼう）
- 生理（せいり）

です。

解剖とは、身体の形とか、身体の場所についてのことです。

生理とは、身体のはたらきについてのことです。

身体は、解剖という面では、決められたもので変えられません。
「人である」ことは変えられないからです。
例えば、腕が二本で脚が二本ということです。

生理という面では、本人の使い方次第で手入れが出来るものです。
例えば、解剖面で腕が二本というのはみんな同じでも、
その腕に力があるかないかは、本人の使い方次第で変えられます。

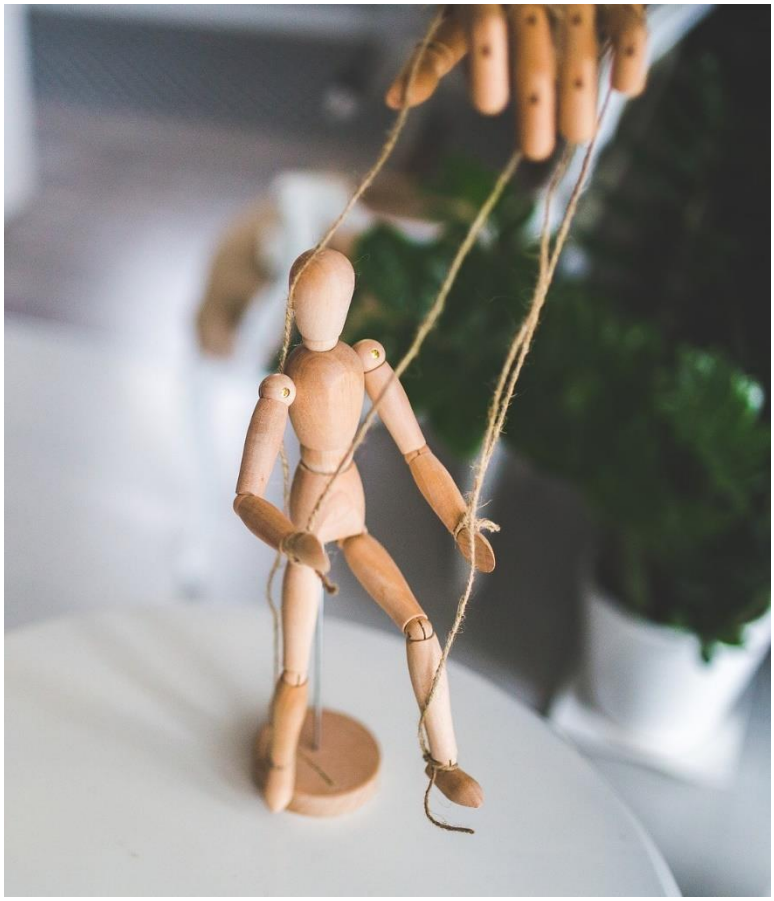
使い方次第で変えられるということは、
良い使い方が出来ていると、好調でいやすく、
いつも元気でいられます。

悪い使い方が出来ていないと、不調になりやすく、
なんだか気持ちまでどよんとします。

「悪い使い方をしていると」というと、本人を悪く言っているように思う人もいますが、多くはそうではありません。
「良い使い方を知らない」場合がほとんどです。

身体が気分よくいられる方法を知って、
身体が気分よくいられるように過ごせれば、
毎日元気にいられます。

【姿勢が悪いとなんで悪いのか】
marionette マリオネットは、どうして動くことが出来るかわかりますか。



1. 糸を動かす人がいて
2. 糸を動かす人が動かしたいと思って
3. 糸を動かす

から
動きます。

人間は、

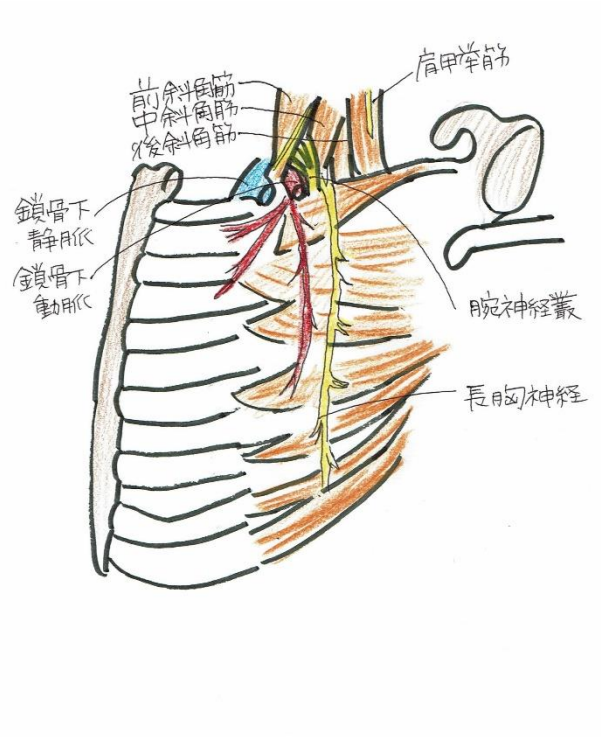
1. 身体を動かす本人がいて
2. 本人が動かしたいと思って

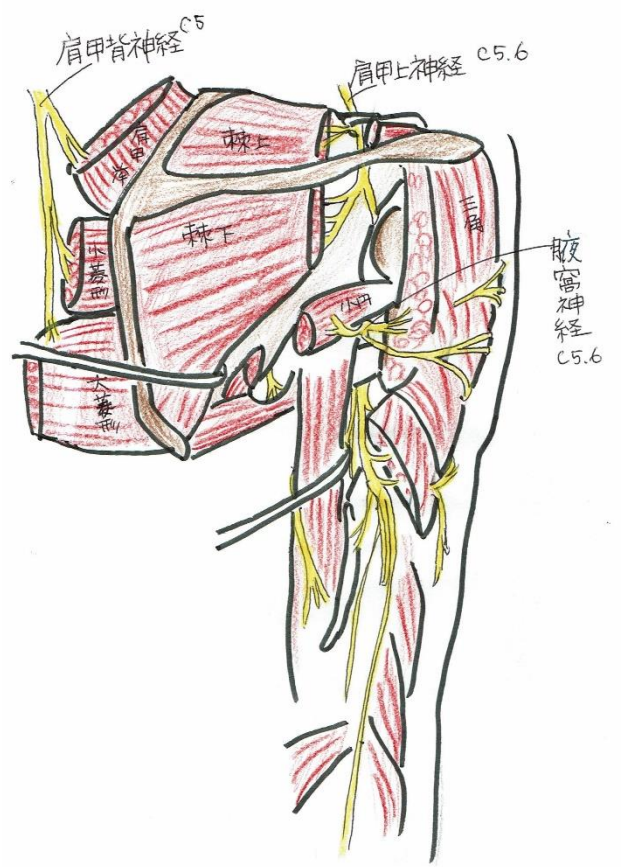
1. 心が動きたいと思って
2. 頭が命令を出して

動きます。

マリオネットは身体(人形)の外側に糸があります。
人間にとっての糸に当てはまる部分はどこにあるでしょうか。

人間にとっての命令の糸は、身体の中にあります。





身体の中に張り巡らされている「神経」というものが命令の糸です。

姿勢が悪いと、その神経が引っ張られて、身体がはたらきたいだけはたらけません。

作業によっては、姿勢の悪くなることもあります。

例えば、勉強したり仕事したりで机に向かって何かをすれば、姿勢が悪くなります。

出来るだけ良い姿勢で作業することを心掛けることが身体にとって大事です。

【運動が必要な理由】

さきほど、良い姿勢を心掛けましょうという話をしました。
それは大切ですが、１００％良い姿勢でい続けることは不可能です。

だから、
良い姿勢を作った時に身体が「硬くなる」ことで身体を支えるのではなく
「力」で支えられるように
- 筋肉トレーニング

身体がまんべんなく使われるように
- 体操

をすることが必要です。

【カイロプラクティックの役割】

カイロプラクティックは、背骨を整えて神経のはたらきをよくするもの。

と、されています。

具体的には、**神経がたくさんある背骨が動きやすいように、背骨関節を動かします。**
既に「痛い」「凝る」「つらい」…といった症状の出てしまっている人は
自分の力だけでがんばるには、身体が動かしづらくなってしまっています。

- 筋肉が硬くなっている(筋肉の伸び縮みが小さい)
- 関節の動きが悪くなっている

ことが原因です。

理想的な日常生活を送っていても、身体のつかれ(動かし不足)は蓄積するので、
自分の力だけで「動く」ことは出来ても、「もっと動く」が難しくなっています。

理想的な日常生活は大切ですが、
時には人(専門家)の手を利用することも必要です。

【なんで痛みやこりが出るのか】

身体は、細胞というものから出来上がっています。

細胞一つ一つは人間と同じで、酸素が来ないと死にそうと感じます。

死にたくないから、
「酸素来ていないです！(死にそうです)」
と脳に伝えるために
「痛い」「凝り」「つらい」といった信号を出しています。

痛みやこりは「信号」です。

怖がり過ぎず、酸素が行き渡るようにすれば大丈夫です。

【酸素が行き渡るようにするには】

酸素が行き渡るためには、特にこの二つが必要です。

- 身体を動かす
- リラックスする

身体を動かすと、血液がよく行き渡ります。
先ほど痛みとこりが出る理由に「酸素」不足という話をしました。
その酸素は「血液」にあるので、「血液が行き渡る＝酸素が行き渡る」
です。

リラックスすると毛細血管が広がる
大きな血液の流れも大事ですが、細胞全体に行き渡るには、
毛細血管が広がる必要があります。
毛細血管はリラックスすると広がるので、リラックスする時間も大切です。