

絵 でわかる

調子いい!がずっとつづく
カラダの使い方

仲野 整體 東京青山院長 仲野孝明〔著〕

sanctuary books



はじめに

いきなりですが質問です。

「あなたは毎日、本当に立って、座って、歩いていますか？」

本当に立ってなに？ 普通に立って、座って、歩いていますけど？

そんな心の声が聞こえてきそうです。

一旦、ここで少し自己紹介させてください。私は、大正時代からつづく治療院「仲野整せい體たい」の4代目、東京青山院長を務めている仲野孝明です。今まで0歳から108歳まで、18万人以上の方々の体を治療してきました。

国内外から来院される方々のお話をうかがうと、性別や性格、生活環境も歩んできた人生も十人十色、不調や疲れの原因も本当に人それぞれ。でも突き詰めると、ほとんどの場合「人間本来の構造どおりに、体を使う」。これだけで調子が戻っていきます。

こんなことをいうと「うそでしょう？」と思われるかもしれませんが。でもこれ、真実なんです。

初めて来院された方には、いつもどおりに立ったり、座ったり、歩いたりしてもらい、まずは動きの確認をします。

いろんな方にお会いしていますが、「正しく立つ、座る、歩く」ができた人はほとんどいません。街なかを眺めてみても、正しく歩いているなあと私が感心する人は、100人に1人くらいです。だから最初の質問をさせていただきました。

多くの方がなんとなく立って、座って、歩いている。知らず知らずのうちに体に負担のかかる動作をくり返している。

これこそが、「疲れる体」「調子の悪い体」になってしまう理由です。

つまり、

無意識に立っているから、立っていると疲れる

無意識に座っているから、座っているのに疲れる

無意識に歩いているから、歩くだけで疲れる
というわけです。

いい換えると「本来の力を発揮できていない」「体を使いこなせていない」。こんな状態で、運動したり食事に関わったりしても……。ん〜。残念ながら効果は薄くなってしまう。最悪の場合、せっかく運動を始めたのになんだか体が痛いなんていうことも。よかれと思ってしたことが、逆効果になる可能性もあります。

とくに女性は体がやわらかく、筋肉が少ないために悪い体の使い方になりやすい傾向にあります。それに月経や妊娠・出産など人生のステージによってホルモンバランスが乱れやすく、疲れを感じやすいのです。

毎日忙しくて疲れている。どんどん無理がきかなくなってきた。休息をとってもいまいち調子が上がらない。マッサージをしても効果がつかない。

この本ではそんなオトナ女子のみなさんが、今日からできる「そもそも体の使い方」をご紹介します。

正しい体の使い方を知って、「なんだか調子悪い……」から、「なんだかずっと調子がいい！」に変身しちゃいましょう。大丈夫！ あなたの体は今日がいちばん若いとき。体はきつと変わります。そして人生も変わります。

- 10 こんなふうには座っていませんか？
- 11 こんなふうには歩いていませんか？
- 12 そんな体の使い方をしていると……
- 14 なぜなら……
- 14 体の使い方と神経は深い関係があるから！
- 16 正しい体の使い方をしていないと……
- 17 間違った体の使い方をしていないと……
- 18 体の使い方スピード診断
- 21 「調子いい！」がつづく体になるために
- 22 なくんにもしたくない日は背伸びするだけでいい

PART 1

疲れない呼吸

- 24 疲れる 呼吸を忘れている
- 24 疲れない 1日1回ゆっくり深呼吸する
- 26 疲れる 息をたくさん吸おうとする
- 26 疲れない 吐く息に意識を向ける
- 28 疲れる 呼吸が速すぎる



疲れない立ち方

- 30 **疲れる** まっすぐ立てていない
背中をまっすぐにして立つ
- 32 **疲れる** 立つと背中が丸まる
耳の後ろを引き上げるように立つ
- 34 **疲れる** 立つと腰が反る
お腹まわりを締め、腰をまっすぐにして立つ
- 36 **疲れない** 気づいたら、背伸び
- 37 **疲れない** 足裏の3点を意識して立つ
- 38 **疲れない** 立ち仕事がつづいたら
脚のつけ根を動かす
- 39 **疲れない** 靴の中で足指ストレッチをする
5本指ソックスを履く／足の小指を意識する／ゴルフボールで刺激／足の爪とお疲れ度
- 40

疲れない歩き方

- 42 **疲れる** 脚だけで歩く
みぞおちから脚が生えているように歩く
- 44 **疲れる** 外股で歩く内股で歩く
ひとさし指を進行方向に向けて歩く
- 46 **疲れない** 歩くときは、上半身を傾ける
- 47 **疲れない** 行きたい方向を見ながら歩く
- 48 **疲れない** 通勤用とオフィス用の靴を用意する
- 49 **疲れない** 足指に力を入れられる
ハイヒールを選ぶ
- 50 **疲れる** 脚の力だけで階段をのぼろうとする
みぞおちから脚を上げて階段をのぼる
- 52 **疲れる** 力任せに速く走ろうとする
体を傾けて力まずに走る
- 54 **疲れない** 裸足で歩く／片足立ち／
“疲れない”ために歩く／ウォーキング

疲れない座り方

56

疲れる

背すじを丸めたまま座る
背すじを伸ばしたまま座る

58

疲れる

座ったとき、坐骨が倒れている
座ったとき、坐骨が立っている

60

疲れる

椅子が高くて、床に足がつかない

61

疲れない

坐骨の下にたたんだタオルをはさむ

62

疲れない

足を軽く開いて座る

63

疲れる

足を組むのがクセ

64

疲れない

立ち上がるときは上半身を傾けてから

65

疲れない

正座をする

66

疲れる

体育座りは猫背を招く

67

疲れる

座椅子の生活は不調だらけに

68

疲れる

あぐらストレッチ／ソファは横になるもの／
疲れたら立つ

疲れないデスクワーク

70

疲れる

パソコン環境に体を合わせようとする
パソコンのモニターは目の高さに合わせて

72

疲れる

長時間、座って作業する
立って作業する時間を増やす

74

疲れない

椅子の高さを1cm変えてみる

75

疲れない

本や資料を読むときは顔を正面に向ける

76

疲れる

目で見ようとすると疲れる

78

疲れる

頭の後ろに目があるイメージでものを見る
コンタクトレンズを長時間装着している

79

疲れない

デスクワーク中、
1時間に1回はストレッチ休憩を

80

疲れる

デスクの配置替え／電話中は視線を上げる／
カフェでの仕事はNG／パソコン時間は短く

疲れない移動の仕方

82

疲れる

揺れる電車内でふんばって立つ

疲れない

電車の揺れに身を任せる

84

疲れる

電車内では必ず座って休憩タイムにする

疲れない

電車内ではあえて立って
ストレッチャタイムにする

86

疲れる

飛行機や新幹線では

疲れない

リクライニング機能を使う

疲れない

リクライニング機能は使わない

88

疲れない

車やタクシーの座席には

疲れない

お尻から乗り込む

89

疲れない

急ぐときは、歩幅を広げる

90

疲れる

自転車は脚の力だけでこぐ

疲れない

自転車はみぞおちからペダルをこぐ

92

疲れる

スマホ時間は短く／

疲れない

エレベーターで姿勢チェック／

疲れない

移動中の仮眠はNG／

ひと駅ぶんの体幹トレーニング

疲れない持ち方

94

疲れる

バッグは体から離れるほど疲れる

疲れない

バッグは体にぴったりくっつける

96

疲れない

バッグは小脇に抱える

疲れない

バッグは左右交互に持ちかえる

98

疲れない

重い物をしたら袋を2つに分ける

疲れない

疲れたら荷物を胸の前で抱える

99

疲れる

重いゴミ袋を腕の力だけで持つ

疲れない

トレイを持つときはひじを体につける

疲れる

いきなり重いものを持ち上げる

疲れない

一度しゃがんでからお腹の力を持ち上げる

疲れない

赤ちゃんは胸の高い位置で抱っこする

疲れない

人を抱えるときは体を密着させる

106

台車やベビーカー／力が入りやすい指は？／
体幹プッチトレーニング

105

104

102

101

100

疲れない生活

108

疲れる

運動の習慣がない

疲れない

週に30分でも体育の時間を設ける

110

疲れる

無意識に食べる

疲れない

あごのつけ根から食べる

112

疲れる

前かがみで料理する

疲れない

背中を丸めずに料理する

114

疲れない

洗濯物は胸の高さで干す

115

疲れない

掃除機をかけるときも背すじはまっすぐ

116

疲れない

床掃除用のワイパーは、

柄が長いものを選ぶ

117

疲れない

ぞうきんがけは力を抜く

118

疲れない

つま先立ちをするときは

お腹に力を込める

120

疲れない

洗面台は背すじを伸ばして使う

120

テレビ中のリセット体操／

風呂掃除は入浴直後に／動きやすい服装

疲れない休息と睡眠

122

疲れる

目覚めていきなり起き上がる

疲れない

まずは布団の中で背伸びをする

124

疲れない

起きるときは横向き

125

疲れる

10分以上の昼寝をしてしまう

126

疲れる

頭が冴えた状態で寝る

疲れない

寝るときはマツサージで

128

疲れない

寝る前に寝返りの練習をする

129

疲れない

寝る前に、緊張しているところがないか探してみる

130

疲れる

ふかふかのやわらかいベッドで寝る

132

疲れない

かたい寝具で寝る

134

疲れる

枕で頭を支えている

134

疲れない

枕で首を支えている

134

疲れない

腹ばいは負担大／寝だめは逆効果／

週単位でリズムづくり／寝室スマホはNG

疲れしない生き方

疲れ

落ち込むと背中が丸くなる

疲れ

落ち込んだときこそ胸を張る

疲れ

イライラしたら肩を下げる

疲れ

目線を上げるとポジティブ思考になる

疲れ

笑うと心と体がゆるむ

疲れ

疲れたときは、あえてスキップしてみる

やさしさの好循環／思考も背伸び／
とりあえず姿勢／夢を口にする



調子いい！がずっとつづく 基本&不調別ストレッチ

144 基本のストレッチ

基本① 背伸びストレッチ

基本② 股関節ストレッチ

基本③ 椅子ストレッチ

146 不調① 肩コリ

148 不調② 腰の疲れ

149 不調③ 首の疲れ

150 不調④ 背中の疲れ

151 不調⑤ 胃腸の疲れ

152 不調⑥ 手・腕の疲れ

154 不調⑦ 脚の疲れ

156 不調⑧ 足裏の疲れ

157 不調⑨ 顔のコリ

158 不調⑩ 目の疲れ

こんなふうに座っていませんか？

● 足を組んでいる



● 椅子に寄りかかっている



● 長いパソコン作業



● 背中が丸い



こんなふうに歩いていませんか？

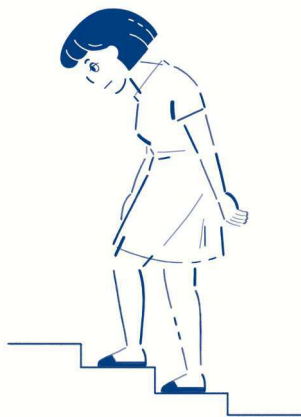
● 内股歩き



● 外股歩き



● 下を向いて階段をのぼる



● 歩きスマホ



そんな体の使い方をしてしまうと……



やる気が出ない
ネガティブ



疲れているのに
ぐっすり眠れない



肩コリや腰痛、
頭痛



風邪を
ひきやすい

さまざま

不調が

起きてしまう！



胃腸の調子が
悪い



何をしても疲れる



目がしょぼしょぼ

なぜなら……

体の使い方と神経は 深い関係があるから！

背骨の中には、脳からつながる神経の束が通っています。

それらの神経は、背骨から枝分かれして、

胃や腸、心臓、肺、肝臓、目……など、

体中の部位とつながっています。

間違った体の使い方をつづけて背骨に負担がかかると、

背骨の中を通る大切な神経が圧迫されて

体にきちんと信号が伝わりません。

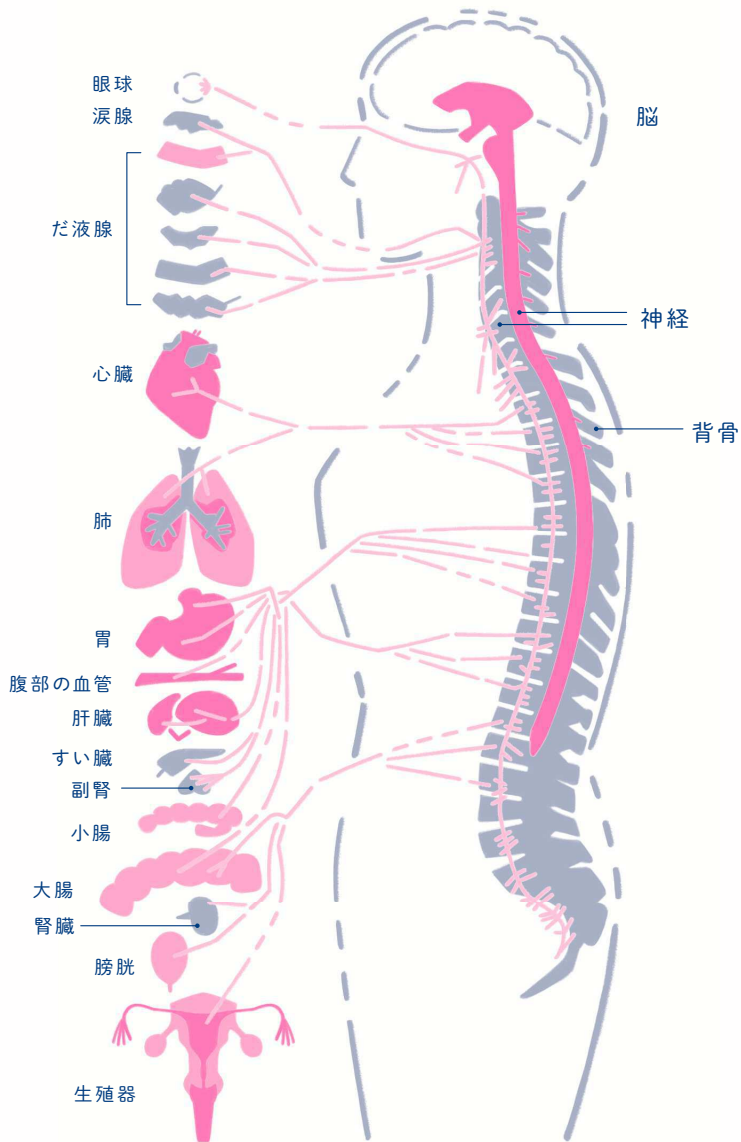
一時的なものなら問題なくても、

その状態がくり返されると、神経がつながる先の

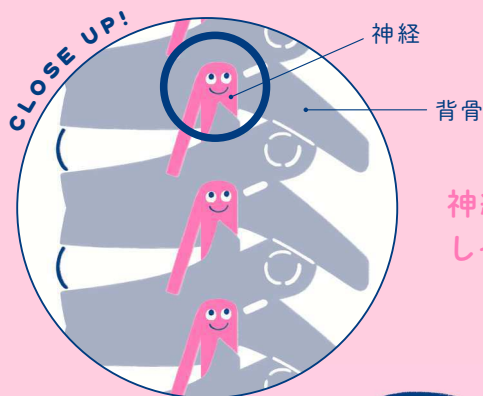
体の部位に影響が出て、不調が生じてしまうのです。

一見、体の使い方とは無関係に思えるその不調や疲れ、

じつは正しく体を使えていないことが原因かもしれません。



正しい体の使い方をしてしていると……



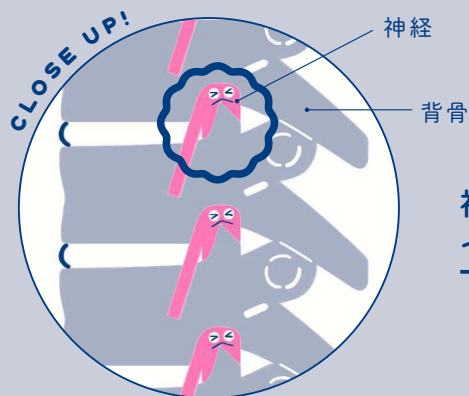
神経の通る空間が
しっかり開いている!



OK

正しい体の使い方。
体の各部位にきちんと
信号が伝わっている状態。
疲れ知らずになる!

間違った体の使い方をしてしまうと……



神経の通る空間が
つぶれている!



NG

間違った体の使い方。
体にうまく
信号が伝わっていない状態。
疲れやすくなる……。

CHECK

1

壁を背にして立ったとき、
下の5点が壁につきますか？
壁と腰の間に手のひら1枚が入りますか？

あなたは
ちゃんと体を
使えてる？



体の使い方 スピード診断



- 5点全部がついて、手のひらが1枚入る ↓ 正しく体を使えている。
- どこか1点でもつかない部位がある ↓ 長期にわたって、間違った体の使い方をしてる。動きの悪い筋肉、関節がある。
- 手のひらが2枚以上入る ↓ 動かない筋肉がある。とくに股関節まわりがかたくなっている。