

まえがき

* 歩くだけで肩こりを解決する方法がある

本書を手に取られたあなたは、ラッキーです。

なぜならこの本には、肩こりから完全に「決別」できる秘密が書かれてあるからです。

「秘密」ともったいぶつたいい方をしましたが、むずかしいことはひとつもありません。大変なこともありません。

ただ、**普段の歩き方、それも「手」をほんの少し変えるだけ。**シンプルすぎるくらいシンプルで簡単なメソッドです。

私は、秋田と東京に整体施設を開き、これまでおよそ3万9000人の方々のからだの不調に向き合ってきました。

開業当初から、クライアントをどのような技術で治すかよりも、相手が日常で何をすれば治るか、ということの研究に多くの時間と労力を注ぎ込んできましたが、「1日30分！」とか「たった15分でできる！」といった、あらゆるメソッドを考案し、それをお伝えしても、なかなか実行してもらえないことが続きました。

あるとき、クライアントの方に冗談まじりで「たった30分も時間を取れないというのなら、ではいったいどこまで短くしたら、本当にやってくれるんですか!？」と聞いたことがあります。すると、返ってきた答えは

「『〜しながら』であれば、できるかも」

というものでした。

なるほど、クライアントさんたちの「これならできる」というメソッドは、かかる時間は短ければ短いほどよく、いや、そのメソッドそのものに時間を割くことすらさけない。できればなにかをしながら。

ときには「セルフメソッドの発明王」といわれることもある、この業界ではちよつと異なる私でも（クライアントさんが自分自身で治せるようになったなら、私の仕事は減ってしまいますから）、ここまでクライアントの希望は厳しいものなのか、とそれを痛感したものです。

でも、たしかに、「ながら」であれば、1日の中で自分の時間を取られることもありません。体操などを実行する前の、あの「はあく、またやらなきゃ」といったラストモードで、気が重くなることもない。

よし、「ながら」で肩こりを治すメソッドを考案する！

いろいろなメソッドをクライアントさんと試しながら、私は「**歩きながら肩こりがよくなるメソッド**」にたどり着きました。

歩きながらであれば、通勤しながら、買い物しながら、会社の廊下でも、駅の構内でも、家の中でもどこでもできるので、ちゃんと実行してもらえるはず！

2006年の夏に考案してからというもの、肩こりを治したいとお越しの方に、このメソッドをすすめて、これまで**約2000人**の方々が、「**肩こりが本当になくなりました!**」「**表情が明るくなったとよくいわれます!**」といった感想を寄せて下さいま

した。

*からだは他人のいうことは聞きません

あなたの肩こりは、わざわざ治療院まで行かなくても、この本でご紹介する内容を実践していただければ必ず解決するでしょう。これからはもう、毎週50000〜60000円を払って、マッサージや整体に通い続ける必要はありません。

整体家として生計を立てている私がこんなことをいっていいのかわかりませんが、結局のところ、あなた自身が自分のからだを治すという気持ちで、自分のからだに向き合うことが、最高の方法なのです。

というのも、ちよつと不思議な話ですが、**からだは人のいうことをあまり聞きたがらないんです。**

ましてや、赤の他人（施術者）のいうことなんか、もつと聞きたがりません。

治療家がいくら施術でからだをよい方向に導いても、なぜだか元の自分に戻りたがります。たとえそれが悪い方向だと知っていても、戻りたがります。

からだは、そのままでもいい、のかもしれない、そこがどんなによくはない場所でも、どんなに不安定な場所でも、動物たちが古い巣穴で安心するように。

だから、治療家がどんなに手を施そうとも、肩こりも腰痛も、よくならないことが多いのです。

じつは何かを変えるって、怖いことでもあるんですよ。

でも、からだは主人（あなた）のことは大好きです。主（あるじ）のいうことはよく聞きます。人に変えられることには抵抗があっても、主であるあなた自身が変わっていく分には納得ができます。

治療家が施術するよりも、あなた自身がセルフケアをすることのほうが、よっぽどよくなる。私がそう断言するのはこのためです。

治療のプロに何か特殊なことをされないと治らない！ 素人の自分が体操なんかするよりも、その道のプロに適切な技で何かをされたほうがよく治るはず！

そう思っている方が多いのもわかります。私自身も整体家になる以前には同じよう

に考えていました。腰痛でも肩こりでも専門の治療を受けなければ治らないし、上手い人に治療してもらうのが一番よく治る方法だ、と。

しかし人間の習性は、案外そうでもないらしい。これが、3万9000人のからだを見てきた私の結論です。

皮膚の移植でも、自分自身のものであればからだはそれを受け入れようとしますが、自分以外の異物や他人の組織を入れようとすると、すぐに剝がれてしまったり腐りだしてしまいます。

自分や自分に近いものでなければ、免疫がそれを拒絶し受け入れてくれないからです。これに近い感覚だといえば、少し理解していただけるでしょうか？

からだが受け入れやすいのは、まず一番信用のできる、疑いのない自分自身。

これが、生涯にわたって絶対に裏切ることのない、本当の自分の味方は自分自身であるという、細胞レベルでの認識でもあるからです。

この本は、日常動作である「歩行」のスタイルを変えることで、肩こりを解消する

本です。

慢性的な肩こりや猫背はもちろん、それに起因する頭痛やその他不快な症状が消えるいくつかのシンプルなメソッドをお伝えします。

この本で紹介するのはどれも簡単なものばかりです。あなたの中から、「さあ、いまから肩こりとはおさらばだよ！」「一緒にやろう！」そう声をかけることからはじめてください。

あなたからだは、生まれ変わったように、「スイッチオン！」になり、つらい症状から「決別」して、すがすがしい毎日はじまることでしょう。

骨と筋代表 宮腰 圭

1日10分歩き方を変えるだけでしつこい肩こりが消える本 ◎ 目次

まえがき…………… 3

- * 歩くだけで肩こりを解決する方法がある…………… 3
- * からだは他人のいうことは聞きません…………… 6

第1章

肩こりの黒幕は「手首」にあった！

- * こつているところをもんでも、肩こりは解消しない…………… 18
- * 「イタきもちいいー」にだまされるな…………… 20
- * 肩こりは都市伝説である!?…………… 22

- * こりとは、筋肉が「伸びる」ことで発生する…………… 26
- * 肩こりのほとんどの人に共通する「あること」とは?…………… 27
- * しつこい肩こりはこうしてはじまる…………… 30
- * 「私の肩こりは一生治らない」と宣言した女性が2週間で変化…………… 32
- * 内巻きの肩を卒業すれば、猫背も解消する…………… 34
- * ついつい横向きで寝てしまいませんか?…………… 37
- * 内臓の冷えや、抱えているつらいことがありますか?…………… 39
- * あなたの手ひらはどちらを向いていますか?…………… 41
- * 私が「矯正グッズ」をおすすめしない理由…………… 43
- * 頭痛と肩こりをセットで解決する歩き方…………… 46
- * 20年間肩こりに振り回された人を「卒業」させた「この考え方」…………… 49
- * 「整体師には治せない」といい切る非常識な整体家…………… 52

「こりとりウォーク」で歩けば健康になる

- * 肩こりをゆるめる「スイッチ」は手首にあった！……………60
- * なぜ、「この歩き方」で肩こりが消えるのか……………62
- * 超シンプル！いつでもできる「こりとりウォーク・スタンダード」……………66
- * 重心を意識する「こりとりウォーク・モアベター」で歩こう……………70
- * 「重心」のかけ方ひとつで人は太って見えてしまう……………73
- * 肩ゆるる効果倍増！「こりとりウォーク・スペシャリスト」で歩こう……………76
- * ダイエット効果をねらうなら「こりとりウォーク・コンプリート」……………79
- * こりとりウォークを組み合わせて、まずは10分！……………82

ゆがみを取り除いて骨格を整えるメソッド

- * 背骨が曲がっていく理由は「ここ」にあった……………88
- * 骨盤がゆがむと、左右の足の長さが違って見える……………90
- * 骨盤のゆがみを解消する「スリープウォーク」……………94
- * 10秒で背骨がまっすぐになる「白鳥の湖」……………96
- * 3秒で肩が軽くなる「魔法の形状記憶メソッド」……………99
- * 30秒で背筋が変わる「シュワッチ体操」……………101
- * 座り方で肩こりを予防する「足前後で座りましょー」……………103
- * デスクで肩こりを治す「Oh！エル10秒ケンコー骨」……………106

第4章

骨格がその人の「あり方」を決めている

- * 胸がへこむと気持ちが悪く、こむものにはワケがある……… 112
- * 深い呼吸は、「骨格」を変えれば自然にできるようになる……… 115
- * 自律神経失調症も、こりとりウオークでよくなった！……… 117
- * 姿勢が変われば人格が変わる理由は背骨にある……… 120
- * あなたの顔は、本当はもっとシャープで魅力的……… 123
- * ストレスが表情筋のこわばりと左右差を生んでいる……… 129

第5章

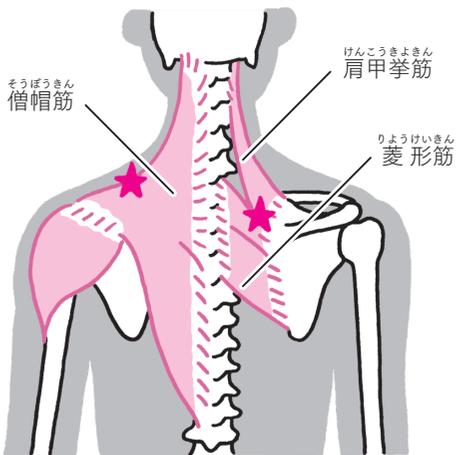
この生活習慣で不調と決別する

- * 「肩こりを防ぐためにはあお向け」は本当？……… 134
- * 肩がラクになる不思議な「食べ方」がある……… 136
- * 「シンメトリー・イーティング」はゆがみをとって、やせる効果も！……… 138
- * 足は組んでも大丈夫ですよ！……… 140
- * からだを動かせば、ストレスを感じにくい体質に変わる……… 142
- * おばあちゃんのヒザ痛が、天気予報より正確なのはワケがある……… 145
- * あなたはいま「右回り」に生きているか？「左回り」か？……… 148

装 丁……萩原弦一郎(デジタル)
本文イラスト……平澤南
本文DTP……山中央
企画協力……企画のたまご屋さん
編集協力……河辺孝一(くすのき舎)
編 集……橋口英恵(サンマーク出版)

第1章

肩こりの黒幕は 「手首」にあった!



*「肩こり」を解消しない

肩こりで悩んでいる方に、「肩のどの辺がツライですか？」と伺うと、答えはふたつに分かれます。

半数の方々が「ここ！」というのは、僧帽筋そうぼうけんという筋肉の上側。もう半数の方々は、そこよりも少し背中側にある菱形筋りょうけいきんと、肩甲挙筋けんこうきょきんのちょうど境目あたりです。

自分の肩こりの場所は、僧帽筋の上側と思っている人は多いのですが、よくよく話を聞き、からだを見てみると、本当にこりを感じているのはそこではなく、その裏にある菱形筋と肩甲挙筋あたりであることも多いのです。

では、これらの筋肉を、上から直接グイグイ押ししたり、強くもんだり叩いたりすることで、その肩こりは解決するのでしょうか？

残念ながら、答えは「いいえ」です。

自分がこっていると感ずるところに直接触れ、強くもんだり押ししたりする古典的な

やり方は、一時的な緩和にはなりますが、根本的な解決にはなりません。

では、どうすれば肩こりは治るの？

これについての正しい答えは、それらの**筋肉がどこから来て、どこへいつているか、どこから出て、どこへいつているか、**を知ることがカギになります。

菱形筋は背骨の両サイドからはじまり、肩甲骨の内側全体にくっついています。肩甲挙筋は首の骨の両サイドからはじまり、肩甲骨の上側にくっついています。一番大きな僧帽筋でさえも、首と背骨の両サイドから始まり、大きく背中半分を覆うような形で、肩甲骨の上半分にかぶさっています。

つまり、肩こりとはただ筋肉そのものに原因があるわけではなく、「**背骨と肩甲骨**」にあることがわかります。

背骨と肩甲骨を正しい位置に戻す。そうすれば、菱形筋と肩甲挙筋と僧帽筋という、3つの筋肉が不必要に伸ばされたり、引っ張られることはありません。すると、必然的に肩はこらなくなるのです。

***「イタきもちいいー」にだまされるな！**

こんなこと、ありませんか？

- なぜかマッサージに通えば通うほど肩がこる
- デスクワークでは10分もしないうちに背中が真ん中が張ってくる
- 片方の肩や首ばかりがこる
- 寝るときにも肩がこっている

- いつも同じ側だけ下着やエプロンの肩ひもが落ちる
- シャツやスーツなど、どちらかの袖が短くなる
- いつも同じ側だけでカバンや買い物袋を持っている

ひとつでも思い当たる項目のある人は、おそらく肩こり以外にも、慢性的な頭痛や腰痛などにも悩まされているのではないのでしょうか？

マッサージにいかれる人のなかには、最初は月に1回でも十分だったのが、2週間に1回、週に1回、と効果の持続もだんだんと短くなってきて、最近ではもんでもらった翌日にはもう、昨日と同じ状態に戻っている……という人もいますかもしれません。**残念ながら、マッサージに行っても「こり」をもみほぐしてもらっても、肩こりは治りません。**

それどころか、強いマッサージでますます肩はこってしまうのです。

「ほぐし」とは気の利いた表現ですが、結局は筋肉を強く押すということなのです。

ただでさえこって硬くなった筋肉を、親指でグイグイ押ししてマッサージをすると、筋繊維はいったん壊れます。そしてそれが再生するときに、より強靭な繊維に変性していき、筋肉はかえって「硬く」なるのです。

強く押せば押すほど筋肉が「ほぐれ」て柔らかくなると思いがちですが、残念ながら人間の筋組織の構造は、そのようにはなっていないのです。

「イタキもちいい！」という感覚を求めて、筋肉を強く押したりもんだりするマッサージ行為を長年くり返している人の肩や背中では、まるで鉄板のように硬く変性していき、ますます。

肩こりは都市伝説である!

私の整体施設を訪れる方の半数以上は肩こりを治したいとおっしゃる方ですし、あなたの周囲にも「肩こりでつらい」という方々も多いのではないかと思います。

でも、世界でも圧倒的に肩こり人口が多いのは、日本だけだということをご存じて

しよ

うか？
それではなぜ、日本人だけに肩こりは多いのか？

それは「肩こり」という言葉があるからです。

肩こりという言葉が存在しない国には、肩こりの人はいません。もしもあなたが肩こりという言葉を知らなかったとしたら、あなたの肩はこっていませんでした！

たとえば今までまったく肩こりの自覚がなかったのに、温泉や美容院などでマッサージをされたときに「こってますねー」といわれ、「そうか、自分は肩こりなのか」と思い込むことで肩こりがはじまる人もいます。

不思議なことに、肩や背中がパンパンに張っていても、まったく肩こりの自覚がない人もいれば、逆に肩も背中もユルユルで、筋肉には何の問題もなさそうなのに、口を開けば肩が重い・だるい・こる・張ると訴える人もいます。

「筋肉が硬い＝肩こり」

「筋肉が柔らかい＝肩こりではない」

と、考えがちですが、一概にそうともいえないのです。**問題は、筋肉の硬さではなく、筋肉の中身です。**

どんなに表面上は硬くても、中で流れるものさえ流れていけば、こりや重だるさはどこにも感じませんし、中の流れが滞っていれば、触れた感じの表面上は柔らかくても、本人はまるで筋肉が固まっているような張りやイタ苦しさを感じます。

筋肉は骨から骨へとつながっているため、たとえば骨格がズレることによって筋肉が常に伸ばされていると、その筋肉の中にあるものも同じように伸ばされます。

筋肉の中にあるもので、肩こりに関係するものといえば、血管・リンパ管・神経の3つですが、この中でも特にカギとなるのは血管です。

何らかの理由により伸ばされた筋肉の中では、血管も同じように伸ばされていますから、それによって血流が悪くなっている場所では、たとえ表面上は筋肉が柔らかくても、あたかもこってしまったような重だるさや詰まりを感じます。

筋肉の中にある血管を輪ゴムに例えるとわかりやすいかもしれません。たとえば輪

ゴムの両端を持って左右に引っ張ると、ほんの少し引っ張るだけでもゴムは細くなりますよね？

この輪ゴムと同様に、筋肉の中では血管にも同じことが起きます。しかし輪ゴムと違って血管の中は空洞ですから、引っ張られて細くなると内径の空洞も伴って狭くなり、必然的に血液が通りにくくなります。そして血管内の血流が悪くなると、あらゆる老廃物が排泄されにくくなり、さらに筋肉内の酸素も少なくなります。

つまり、重い・だるい・こる・張る・詰まる・痛いという感覚は、筋肉自体の硬さによって感じているものではなく、血流が滞った場所に溜まる老廃物（乳酸やビルビン酸など）が排泄されなくなることを感じる症状なのです。

老廃物そのものによる症状、老廃物から排泄される物質により、神経が刺激されて感じる症状、血流が悪くなることで筋肉内の酸素が不足し、筋の酸欠状態から発生する症状など、痛みやだるさの原因は同じ肩こりでもいろいろあるのです。

*こりとは、筋肉が「伸びる」「はじく」で発生する

多くの方が、こりとは筋肉が収縮してこり固まったもの、とイメージしていると思います。もちろんこれも間違いではありませんが、統計的にはこのパターンによって発生しているこりはあまり多くありません。

じつはこれよりも多いのは、筋肉が収縮ではなく伸展、伸ばされたり引っ張られた状態になることで発生するこりです。

筋肉が引き伸ばされることで血流が悪くなり、その伸ばされている筋肉の中で、もつとも血流の悪くなっている部分が固まってこりになったり、じつさいには固まっていなくても、自覚として同じ場所にこりを感じるといえるものです。

これは肩こりだけに限らず、全身のどここのこりにもいえることですが、たとえば先にもあったように、引っ張られて伸びている筋肉を上から直接グイグイ押ししたり、ギューギューもみほぐしても、その血流が一時的によくなくなるだけなので、時間が経て

ばまた同じように筋肉は張り出していきます。

つまりその筋肉がまた伸ばされるような形（骨格）になっていけば、いくら上からもみほぐしても、また同じ場所に同じ引っ張りやこりが発生してしまうということです。

ですから、こりを根本的に改善させるには、その筋肉が伸ばされたり引っ張られないような「建物」、つまり、骨格をつくらねばなりません。そして、筋肉が伸ばされたり引っ張られるような姿勢を、できるかぎり長く続けずに済むのです。

*肩こりのほとんどの人に共通する「あるけど」は？

こりを根本からなくす「建物」をつくること。これが、この本をとおして私がお伝えしたいことです。

その重要な屋台骨、それが、「背骨」と「肩甲骨」、そして「骨盤」です。これらが

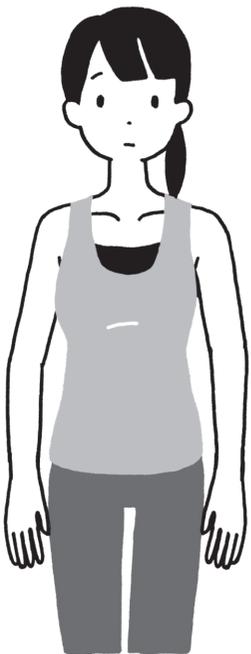
正しい位置にあること。これが、肩こりや猫背を遠ざけ、健やかな生活を送るのには欠かせません。

そのうちのふたつの「背骨」と「肩甲骨」の位置を変えてしまうもの、それは何でしょうか。

この本ではまずその「黒幕」についてお伝えし、日常で簡単にできるメソッドをお伝えしていきたいと思います。

私は整体家になってから、これまでの14年間で約3万9000人の骨格を見てきました。たくさんの方々を拝見するなかで、とてもおもしろいことに気がつきました。

それは、自然に直立の姿勢をしたとき、手のひらが後ろに向いている人のほとんどは、肩がこっている。
ということですよ。



手のひらが後ろに向くって、どういうこと？ と思いませんか？

これは現代の日常生活と大いに関係があります。「手のひらが後ろに向く、つまり手の甲が正面を向いてしまう」という状況は、普段のデスクワークでパソコンを操作しているときの姿勢そのものなのです。

パソコンに向かうと、手のひらを下に、キーボードを打ちますよね。あたりまえですが、手の甲は上、手のひらは下を向いています。普通に立っているときと比べると、このとき手首は内巻きに回転しています。



手首だけではありません。同様に、肘も、立っていると
きよりも少し内側に回転していませんか？

手首と肘が内側に向いているこの状態では、肩も内側に
向いてきます。

普段のデスクワークによって、この手の甲が前、肩が内
巻き、という状況は日常的なものになっています。

*肩は内巻きは内巻きは内巻きは内巻きは内巻き

では、歩いているときはどうでしょう。歩行のときを思い出してみてください。

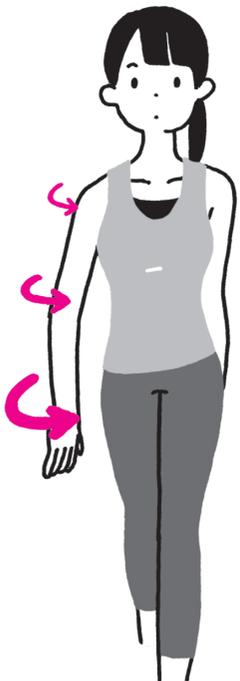
左足を前に出すと、右手が前に出ます。すると下半身が右回りに向かうのに対して、
バランスをとるために、上半身は左回りに回転します。こうしてまっすぐに歩けます
よね。

次に前に出すほうの手を、図で見てください。

右手を前に出したとき、上半身は、左回りに動きます。肩から肘にかけても同じよ
うに、左回りに回転する、つまり、からだの中心に向かう内巻きの力が伝わります。

すると肘から手首にかけては、それよりもさらに内巻きの力が加わります。なぜな
ら腕の下の方にいけばいくほど、つまり腕の付け根から遠くにある場所ほど、回転
や「この作用」により、向心力が強まるからです。

手を前に出したときに、手首が内巻きになる傾向の強い人、つまり、手のひらが後
ろに向いてしまう人ほど、普通に立っているときでも、手のひらが後ろを向いていま
す。



この状態で普段から
歩いていると、パソコ
ン操作のときと同じよ
うに、手首から肘、肘
から肩へと、内側へ回
転する作用が働き、内

巻き肩を生んでしまうのです。

この歩きかたで一日中、さらに何年も習慣として繰り返していると、いつしか肩は内巻きになり、ともなつて骨格も固定されてしまいます。

*「私の肩こりは一生治らない」と宣言した女性が2週間で変化

私のクライアントさんで、20年以上も指圧マッサージに通っていたAさん（当時64才）は、初めて来院するなり、第一声こういいました。

「私はね、肩こりは一生治らないと思ってるから」

「入ってくるなりとんでもないことをいう人だな……」と内心思いながら、何度か適切な施術を試みましたが、確かにすぐに肩こりが解消するということはありませんでした。10日おきに、2、3回と来院するたびに、「施術のあとはしばらくよかつたけど、またいつも通りになって」といわれてしまいます。

楽な姿勢で直立してもらうと、案の定、手のひらが思いきり後ろに向いています。

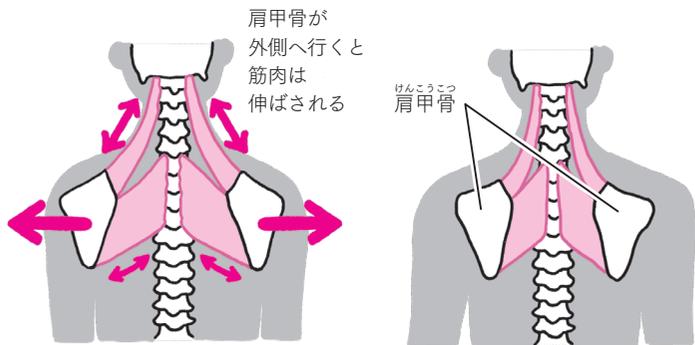
このクライアントさんは、何度も何度も通院していただくよりも、セルフメソッドをお伝えすることで、自分自身で治してもらったほうが結果が早く出そうだと判断した私は、手のひらの向きを変えて歩くメソッドで、ウォーキングをしていただくことにしました。

Aさんは、以前からウォーキングに興味があったとのこと、私の提案したメソッドも組み入れて行ってくれました。

そしていざはじめてみると、思いのほかウォーキングが楽しくて、気持ちいい。当初は週に2〜3回くらいやってもらうつもりでしたが、気持ちがいいからと毎日行つたそうです。

結果は、たったの2週間で、肩こりの症状がまったく消えたのです。

20年も続いていた肩こりが!? 私自身も驚きましたが、一番驚いたのはAさん本人です。開口一番「一生治らないと思っていました」と宣言し、歩きはじめて2週間後には、あの長年の、一度は治らないとあきらめかけた悩みであった肩こりが、いつの間にか消えてしまったのですから。それも、ラクちんな方法で。



肩甲骨が中心から離れば離れるほど、背中側の筋肉は引き伸ばされます。伸ばされた筋肉内の血流は必然的に悪くなり、老廃物が蓄積することで肩にまるで石でも乗せたような重だるさや、背中のだこかに張りやイタ苦しさを感じるようになります。背骨に異常がなくても、肩こりがおきるのは**肩甲骨が外側に移動しているからなのです。**

こんな例はたくさんです。私の真心を込めた施術よりも、こりとりウォークで歩いたほうが早く治るといっても、何だか皮肉な話です（笑）。

日常動作である「歩行」のスタイルを変えることで、肩こりを解消する。それが私がお伝えするメソッドです。

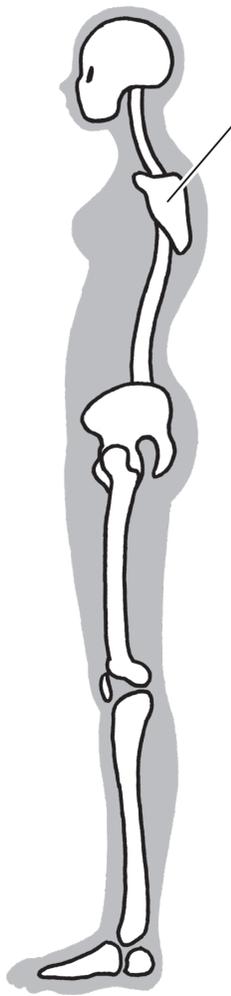
シンプルで簡単なこのメソッドが広がることで、私の整体施設にいらっしやることかなわらない方にも、肩こりから解放されたすがすがしい人生をお送りいただくきっかけをお届けできるのではないかと期待に胸をふくらませて、本書にまとめることにしました。

*内巻きの肩を卒業すれば、猫背も解消する

姿勢がよくなれば、肩や背中がこらなくなるといえるのは、誰もがあたりまえのように知っています。背骨と肩甲骨が正しい場所であれば、肩こりは起きません。

それなのに、背骨には問題がなくても、肩がこっている人がたくさんいるのは、手の甲が正面に向いていると、手首からも逆行的に、肩が内巻きに強制されてしまうからです。

物理的に肩が内に巻けば巻くほど、肩甲骨の位置はそれに伴って移動しますから、背中側が張っているのは当然のことなのです。



肩甲骨が横向きになって猫背に見えている状態

また同じように、背骨には何の問題もないのに、猫背に見えてしまう人もたくさんいます。一般的には背中丸い人を「猫背だ！」「姿勢が悪い！」と捉えがちですが、肩が内に巻いているだけでも、図のように肩甲骨の平面部分（三角形部分）が横に向けてしまい猫背に見えます。

ではなぜこのように肩甲骨が横向きになると、猫背に見えてしまうのでしょうか。
それは、肋骨の形にあります。肋骨は背骨からスタートして、ぐるっと半周し胸骨きょうこつ（胸の真ん中にある骨）という骨につながります。ちょうど半円形の樽のような形になっています。

肩甲骨は肋骨の上を、トロツコのように移動するので、肩が内に向けば向くほど肋骨の上を前進し、横から見ると、あたかも背中が丸まっているように見えてしまいます。

せっかく背骨には問題がないのに、肩が内に向いているだけで猫背に見られたり、毎日肩こりで苦しんでいるのは、なんだか損な話だと思いませんか？ それくらい、肩が内巻きになるのは、「もったいない」ことなんです。

諸悪の根源である内巻き肩を招いていた「黒幕」が、じつは、「手のひらの向き」にあったのです。手の甲が正面に向いていることが、あなたの肩こりや猫背、姿勢の悪さを招いていたのです。

* 正しい横向きで寝ていませんか？ *

できればさげたい内巻き肩、あなたにも思い当たることはありませんか？

横向きで寝るのが好きな人は、肩が内巻きになりやすい人です。

横向きで寝ると、枕の高さに対して自分の肩幅のほうが高くなってしまいきますから、下になっている肩を内巻きに折り曲げることで、枕との高さを合わせるようになります。

ですから、低反発で高さの低い枕は、横向きで寝るのが好きな人には向きません。かえって内巻きの肩を悪化させたり、首を痛める原因になることもあります。普段から横向きでしか寝られないという人は、少し高さのある枕を使用するといいでしよう。また下になっている肩は、自分の体重によってさらに圧迫されますから、横向き寝による肩への負担は、思いのほか大きいものになります。

さらに横向きで寝るときは、背中も丸まっていますので、猫背を気にする人は、あお向けを心がけるほうがいいでしょう。

横向きで寝るのが好きな人は、肩が内巻きになりやすい。同時に、内巻きの肩だから横向きで寝たくなるのだともいえそうです。

他にも腕を前に振るほうがラクな人、肩を回すとコキコキ音がする人も、ほとんどが内巻き肩になっています。

普段から猫背だったり肩が内巻きになっていたりすると、腕の付け根の位置は前側に移動してしまっています。腕は後ろよりも前が振りやすく、回すとコキコキと音が鳴りやすくなります。

* 内臓の冷えや、抱えているつらいことがありますか？

薄着をする、過度のダイエットをしている、低体温である、運動不足、胃腸が弱い、便秘または下痢が多い、冷たいものや甘いものをよく摂る、自律神経が乱れている、など、内臓が冷えている疑いのある人や、そもそも内臓に隠れた病気がある人も、肩が内巻きになりやすい人といえるでしょう。

お腹が痛いときの姿勢を思い出してもらおうとわかりやすいですが、内臓が冷えていると人は自然と前かがみの姿勢になりがちです。猫背になることに連鎖して、肩も内側に巻き込まれやすくなります。

他には、小中学生のときから背が高かった女性は、自分の背が高いのを隠すために、あえてからだを縮ませるようにして、背を低く見せようとする場合があります。また小中学生のときから胸が大きかった女性も、男子にからかわれるのがイヤだったことから、同じように胸部を凹ませるようにして、胸の大きさが目立たないような姿勢にしている場合があります。

まだまだ背が伸びている成長期の段階で、このような姿勢を常に取り続けていると、猫背や内巻き肩のまま成長してしまうので、大人になるころにはそれが固定化されてしまう可能性があります。また大人になってからでも、自分の肩幅の広さを隠すために、同じようからだを縮ませるようにして、骨格を小さく見せようとする人もいます。

肩が内に巻いていると、首の前側にある「**胸郭出口**」きょうかくでぐちという部分が圧迫され、指先がシビレたり、腕全体がだるくなったり、さらには耳鳴りや難聴、めまいなどが起きることもあります。

というのも、胸郭出口はトンネルのようになっていて、この中を神経や血管が束になって通っているのです。そのため、胸郭出口が圧迫されるとその部分から上下の血

流が悪くなることで、このような症状が出る可能性もあるのです。

あなたの手のひらはどちらを向いていますか？

肩が内巻きになると、からだは肩こりや猫背、さまざまな症状を引き起こす、ということをお伝えしました。

さあ、あなたの肩はどうでしょうか。次の方法で確かめてみましょう。

①両腕をだらんとさせた状態で、鏡の前に立ちます

通常はからだの真横に腕があり、手のひらは横向き（太もも側を向き、親指が正面を向く状態）になります。内巻きの肩になっている人は、腕がからだの真横ではなく少し前側にあり、手の甲が正面、手のひらが後ろを向いています。

立ったまま、「両腕だらん」の姿勢で簡単にわかりますが、壁や床を使っても調べることができます。

さあ、あなたの手のひらは、後ろを向いていますか？ きちんと横向きになっていましたか？
まずはそれを知ることから、あなたの快適な生活ははじまります。
正しい姿勢であれば、肩こりは起きません。これは事実ですが、この正しい姿勢と
いうのは、「強制」では得られません。

*私が「矯正グッズ」をおすすめしない理由



(こぶし1個分くらい)のであれば、肩は内巻きになっています。

手のひらが
後ろを向いている



手のひらは
太ももを向いている



②壁にカカトとお尻と背中と頭をつけてみましょう。
壁に対して両肩が少しだけ浮いている程度(手のひらが入るくらい)であれば正常ですが、明らかに浮いている(こぶし1個分くらい)のであれば、肩は内巻きになっています。
壁にカカトとお尻と背中と頭をつける方法は、寝た状態でも同じように調べられます。①の立っているときの姿勢と同じ手の位置で、あお向けに寝てみましょう。
床に対して両肩が少しだけ浮いている程度(手のひらが入るくらい)であれば正常ですが、明らかに浮いている

背筋を伸ばすにしろ、胸を張るにしろ、首を起こすにしろ、これらは誰もが一度は意識してやってみたことのある、一般的に「正しい」といわれる姿勢ですが、結局のところ、それらを自分に「強制」することはできないのです。

実際、その姿勢のままでは何分いられましたか？ ほんの30秒程度しか続かなかったのではないでしょうか？ 上から吊るされているイメージで立つ！ なんていわれても、正直よくわかりませんよね？

ましてやその状態で1日何時間も、さらに何年も続けていくのは、やっぱり無理なことです。そんなに意識も続きませんし、姿勢のことだけを考えて1日過ごすわけにもいきません。意識して「頑張り続ける」正しい姿勢を一日中毎日実行することなんて、できないんだと割り切れればいいんです。

なにより、無理によい姿勢をキープしている状態ですから、こんどはそのために使っている筋肉が、不自然な緊張から疲れきってしまうのです。

ですから、**姿勢改善や、肩や背中の疲労の改善は、静止している状態ではなく、動**

いている状態で治す、というのが私の原則です。そのほうが効果が出やすいのです。

では動いている状態で肩こりや姿勢を治すには、何をしたらいいですか？

これまでも多くのクライアントにそう聞かれ、その都度、その人にあったものをご提供してきました。

もちろん色々あると思います。これまでも効果の高い運動メニューはたくさん提案されています。効果があると実感しているものは、これからお続けになるといいと思います。

今回、この本でお伝えするのは、誰もが簡単にできて、ラクに続けていけるもの。自信を持っておすすめするものです。

それは、ただただシンプル。

「歩き方を変える」これだけです。

日常生活のなかで誰もがやっていること、それは**歩行**です。歩きながら姿勢を改善することができれば、意識して「頑張らなくても」「効果的に」肩こりは治せるのです。

ちなみに、私は「矯正」ベルトなどの使用は、クライアントさんたちにおすすめることはありません。

もちろん、姿勢矯正ベルトなどをすでに使用している方を否定するつもりはありませんが、私にとって、その効果は「メガネ」と似たようなものだと思うのです。

かけているときはよく見えますが、外したら見えなくなります。ベルトを着けているときに心地よければそのまま続けてもいいかもしれませんが、現実的に24時間巻きつけて生活するということはむずかしいでしょう。着たい服も自由に選べませんよね。

商品にもよりますが、じつさいには装着してから10分もすると肩や呼吸が苦しくなり、結局すぐに外したくなりますので、とても長時間着けていられるものでもありません。

*頭痛と肩こりをセットで解決する歩き方

午後から夕方にかけて、いつも肩が重くなる。すると、決まって頭痛がはじまる…

…。そんな悩みを抱えていたBさん（当時38才）も、「歩き方」を変えただけで、肩こりからも頭痛からも完全に解放されたひとりです。

Bさんの場合、とにかく勤務時間が長いことから（平日は22時で帰ればまだ早いほう、土曜出勤はあたりまえ）、来院できる日が減多にあります。また帰宅してからのウォーキングなんて、ほぼ不可能に近い状態です。

私はBさんに、まず普段の「歩き方」を変えるよういいました。駅までの往復やコンビニの店内、会社の廊下やトイレまでのちよっとした距離にでも、移動のすべてをこりとりウォークで歩いてもらいます。

そしてあとは、仕事中の「座り方」を変えてもらいました。これはこのあと第3章で紹介するものですが、Bさんは歩き方と座り方のふたつを変えることで、1ヶ月後には頭痛もほぼ起きなくなり、2ヶ月後には肩こりもほとんど気にならなくなったそうです。

このBさんは結局、**たった一度しか私の施術を受けていないのに、自分で治してしまっただけ**です。

先にも書きましたが、整体やマッサージなどに頻繁に通っても、慢性的な肩こりは治りません。

たとえば肩こりや背中への張りがあるガマンできなくなって、整体やマッサージなどで60分施術を受けたとします。でも**1日は残り23時間もあるんですよ。**

たった1日で考えても、その残り23時間の過ごし方が次第で、痛みの再発や施術効果の有無は大きく左右されます。ましてや月に1回程度での通院ともなれば、残りの29日と23時間を、クライアントさん自身がどのように過ごすか、ということにかかっているのはいうまでもありません。

残念ながら、たった1回の施術で、29日と23時間の効果を持続させられるような整体テクニックは、この世に存在しません。

だから、施術の効果を持続させなければ、あなたが自分のからだの治療家にならないといけないのです。

*20年間肩こりに振り回された人を卒業させた 「この考え方」

たとえば、小学6年生のときから肩こりに悩んでいたというCさん(当時32才)は、当施設に来院されるまでも、両親にすすめられて通いだした鍼灸院に始まり、接骨院、指圧マッサージ、カイロプラクティック、ときには手をかざすだけで治ると評判の霊能者や、30秒で施術が終わる超高額整体など、ありとあらゆる治療を受け続けてきた、いわゆる「受け手側のベテラン」でした。

当施設に初めて来院されたときにも、とにかく施術の内容やからだのしくみにとって詳しく、私の説明に「それも知っています」「○○ということですよね？」と、すべて答えを先回りされてしまうような状態でした。

そんなCさんに、初回の際、私はこういいました。

「Cさん、**あなたの肩こりは、あなたにしか治せないんですよ**」

Cさんは、「えっ?」と虚を突かれたような顔をしました。

とくにCさんのように、これまで20年間もの長いあいだ肩こりに苦しめられ続け、いろいろな施設でいろいろな治療を受けてきた人ならなおさら、自分自身を利用したほうが早く治ります。

なぜなら、これまでまったく改善されなかった経験によって、ますます外部（自分以外）が信じられなくなっている人ほど、主人（自分）のいうことは受け入れやすくなるからです。

Cさんにも、まず普段の歩き方を変えてもらいました。

それがいったいどんな歩き方なのか。このあと次章から解説して行きますが、ひと言でいえば、手首の向きを3センチ程度変えて歩くだけなのです。

私がCさんと取り交わした約束は、次のようなものでした。

「どんなときにも気がついたときには、なるべくこりとりウォーク[®]で歩いてくださいね」「気が向いたときだけでもいいから、その歩き方でウォーキングしてくださいね」

さいね

ウォーキングに関しては休日だけでもいいけれど、可能な限り平日の夜にも歩いてもらいました。

手首の向きは1秒でも変えられますから簡単に取り入れられますが、ウォーキングはなかなか尻込みする方も多いですね。

でも実践された方はみなさん、口をそろえてこういいます。いざウォーキングをしてみると、明らかに症状が軽くなるので、むしろ止められなくなる、と。

最初はウォーキングに難色を示していたCさんも、いつしか「また早く歩きたい!」「次はいつ歩きに出られるだろう?」と、歩くことが「面倒」なものから「楽しみ」に変わっていったそうです。

そして初回から約1ヶ月が過ぎたころには、「肩がこるって、どんな感じだったか思い出せない(笑)」とまでいわれてしまいました。

振り返れば小学6年生から、ほぼ毎日のように肩こりを気にしていたCさんですら、手首の向きを変えて歩くという、こりとりウォーク[®]を実践しただけで、これまで20

年間も振り回されてきた「肩こり人生」と決別することができたのです。

からだは、他人のいうことよりも、主人（自分）のいうことをよく聞きます。その習性を上手く利用して、あなたのからだの気持ちに寄り添って、からだをよりよく変えようとするならば、姿勢も肩こりや背中への張りも、頻繁に整体などを利用する以上に早く改善されるでしょう。

ただ寝そべって施術を受けるだけ、という受け身の姿勢では、痛みだけでなくダイエットや美容痩身も含め、何事も変わりません。

セルフケアに勝る優秀な治療家はいない。数多くのクライアントさんの事例を見るうちに、これは私にとって確信に変わりました。

*「整体師には治せない」といい切る非常識な整体家

「セルフメソッドの発明王」という異名をもつ私はよく、「整体師としては異端ですね」といわれることがあります。「**整体師には治せない。治すことができるのはあな**

た自身だ」というと、同じ整体師の方から「非常識だ！」とお叱りの言葉をもらうこともあります。

そもそも私は、学生時代にスポーツで怪我をして、そのときに受けた治療に感銘を受け自分もその道へ……などといった経緯でこの世界に入ってきたわけではありませんでした。

秋田県に生まれた私は、小学生のときから、兄の影響でアメリカの音楽やフィフティーズカルチャーにどっぷりはまり、高校3年間はデイスコシーンにのめり込みました。そしてそのままの流れで、高校を卒業してからはNOVA 21グループ（いわゆるマハラジャグループ）に就職するも、突然「やっぱり聴く側よりも聴かせる側になりたい！」と会社を辞め急遽バンドを結成。

自分のルートでもあった50年代の音楽（ロカビリーバンド）でボーカルとウッドベース（コントラバス）を担当、バンドの作詞作曲も手がけました。「日本の音楽業界にメスを入れる！」つもりではじめたものの、当時のイカ天ブームに嫌気がさし、「やっぱりオレたちはアメリカで有名になろう！」とバンド仲間とともに渡米を決意

した私はまだ20才。当時は本気でアメリカでデビューできると思っていました。

「帰国するときは、来日アーティストとして帰国しよう！ それまでは、絶対に日本には帰らないぞ！」私はペリカン便のバイトで貯めた40万円を、もうひとりのメンバーはステーキのくいしんぼで貯めた50万円を握りしめ、テネシー州メンフィスへ移住します。

ふたり合わせてたったの90万円しか持たず、まったくの無計画な渡米だったのに、アメリカでは幸運に幸運が重なり、移住から1ヶ月もしないうちに現地でもメンバーが見つかり、その彼の交渉によりライブの話が多数舞い込み、そこから1年近くはライブのギャラとペリカン便の貯えで暮らすことができました。

しかしそのメンバーの脱退により、交渉役がいなくなってしまったことから仕事が激減、仕方なくカリフォルニア州（LA）に移住して日本人街（リトル・トーキョー）でコックや皿洗いをしながら次のチャンスを模索していました。でも結局、LAでは音楽活動を再開するチャンスには恵まれません、泣く泣く帰国しました。

大嫌いだった日本の音楽シーンに復帰をし、それでもいま思えばありがたいことに、数年後にはテレビなどに出演させていただいたりしたのですが、結局それでメシを食

うには至らず、運営していた自身の音楽事務所も借金を残して倒産しました。絶望感に打ちのめされていた当時の私は29才になっていました。

この世界と出会ったのは、ちょうどその頃のことでした。

いわゆる運命の出会いとは単なる偶然のことで、タウンページで何かの探しものをしたときに、たまたま最初に開いたページがカイロプラクティックのページでした。

ん？ カイロプラクティックって何だ？

インターネットが普及したばかりの当時、ホームページを持っているカイロ院もほとんどなく、一晩で全国のカイロ院のホームページがすべてチェックできた時代です。そのときに、私が修行に入った米国政府公認ドクター中島旻保^{みみやす}D.C.のウェブサイトをから、「**病気は薬を使わずに背骨で治す！**」というフレーズが目飛び込んできました。

私はシビレました。小学5年生のときに、はじめてチャック・ベリーの「メイベリン」を聴いたときと同じくらいの衝撃が体中を走りました。そしてその翌日にはもう、中島先生には弟子入り志願の手紙を書き、その数ヶ月後には国民生活金融公庫から借金をし、日本カイロプラクティックカレッジへ入学、卒業後の流れはプロフィールにある通りです。

個人の話が長くなりましたが、私が非常識な整体家たる背景は、もしかしたら少しお感じいただけたかもしれません。

のめりこんだら一本道、そんな私にとって、**整体とは、からだの不調を取り除く、ということがゴール。**

音楽をつくっていたときに、歌詞で人の心が救われるのを肌で感じたのと同じように、健やかで心が軽い毎日を送ることができるようにすること。

このゴールに向かって、クライアントさんとともに走ることがいまの私の情熱であり人生です。

すべての整体師がそうというつもりは毛頭ありませんが、治療院を経営するために、ひとりのクライアントさんを何度も来院させる目的で、「治すことに目を向けない」治療院もあると聞きます。クライアントさんの不調が消えるという、あるはずのゴールを隠して走り続けさせることなど、私にとってはありえない。

だから、私はクライアントさんが必ずその状態から「卒業」できるように、セルフ

メソッドの開発と研究にたくさんのお時間とエネルギーを費やすのです。

私は、音楽でたくさんの人を救うことはできませんでしたが、おかげさまで、「卒業」されたクライアントさんのご紹介によって、いまこうして私の整体施設に多くの方が来られ、たくさんの方の笑顔に出会えるのがうれしくてなりません。

一章分まるごと読める「サキ読み」

「立ち読み」のサービスをご利用いただき、
ありがとうございます。

お読みいただきました書籍の

タイトル・本文は、本サービス掲載時のものです。

実際の刊行書籍とは、一部異なる場合がございます。

あらかじめご了承ください。

株式会社 サンマーク出版

<http://www.sunmark.co.jp/>