

寝ているだけで痛い、じっとしていても痛い、痛みの場所が変わる、四つ這いでも痛い（腰）、複数の関節が痛い、手や足の指の関節が痛い、ゆがみを取っても痛みの度合いが変わりにくい、関節が腫れる、関節に熱（水）がある、四十肩・五十肩、ヘルニア、ぎっくり腰、変形や硬縮がある、リウマチ因子の数値が高い、筋痛症・膠原病・リウマチの疑いがある…などなど

＜タイプ別！こんなあなたの痛み・不調の原因は！？＞

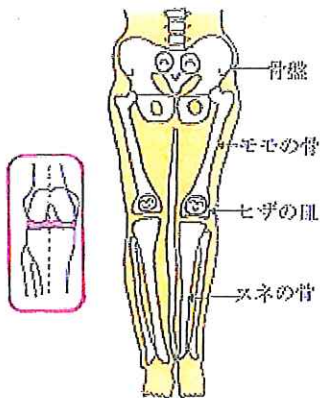
◎「組織の損傷（ケガ）状態」です◎

＜改善へのステップ＞

痛みの「段階」を巻き戻していくことが改善のステップです

痛みを感じるようになるには段階があります。

良い姿勢



＜関節や筋肉が正常に働いているとき＞

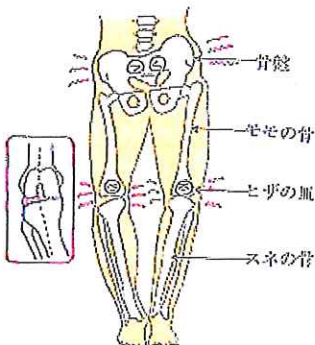
身体は正常に働いていれば、痛みはありません。

痛みや不調があるということは、

「関節や筋肉など身体が正常に働いていない」、というメッセージであり、「使いすぎや使い方が間違っている」、「これ以上続けると危ない」という警報でもあります。

【痛みの体温 平熱レベル 36℃】

ゆがみの姿勢



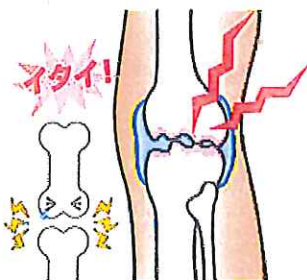
＜生活習慣や動作、休息不足でゆがみが発生＞

歪みの原因は、生活習慣や動作、休息の不足など様々です。

身体の歪みによって左右差ができ、次第に負担がかかり始めます。違和感・“はり”・重さ” だるさ・痛みなどの状態も起き始めます。

この段階では、歪みをなくすことで痛みが変化、改善します。

【痛みの体温 風邪レベル 37～38℃】



＜損傷→変形、修復のために痛みが発生＞

歪みを放置したり、身体にとって休息不足の状態が続くと、関節や筋肉、筋膜、靱帯などの軟組織が損傷したり炎症を起こしたりしてきます。損傷がひどくなると、変性→変形し始めます。

ぎっくり腰、四十肩、腱鞘炎、リウマチや筋痛症などもその一例です。

痛みとは、こうした損傷や変形を修復しようとするときに起きる治癒反応なのです。

【痛みの体温 インフルエンザレベル 39～40℃以上】

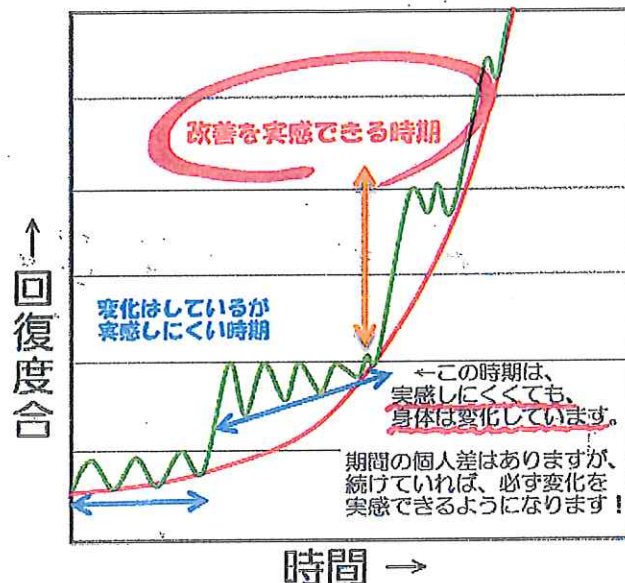
通常の「歪みだけの痛み」より時間はかかりますが、
でも、適切な休息と、ゆがみのない状態を繰り返すことで、確実に改善します。

最初は「カラダ借金の返済」からはじまります。

これだけの痛みや不調が出ているということは、
今まで、それなりに歪みや疲労を放置して
しまってきたということです。

いくら「自分はそんなことない」と言っても、身体
からメッセージ、警報が出ている以上、身体にとっ
ては負担がかかっていた、ということです。

身体には誰にでも、回復力、治癒力があります。



負担・疲労 > 回復・治癒力 (借金状態)

痛みや不調が増していきます。今までこの状態だったから、身体から「このままでは壊れちゃいますよ」というメッセージが痛みとして出ています。

負担・疲労 = 回復・治癒力 (トントン状態)

この状態では、現状維持です。痛み、不調に変化がありませんが、痛くもなりません。
痛みや不調が、増して来ない、改善して来ない、と言う時は、疲労と回復力が、がっぷりよつです。

負担・疲労 < 回復・治癒力 (プラス状態)

どんどん痛みや不調が減っていき、動きも良くなっていきます。負担を減らし、回復力を上げることで、こういった感覚を必ず体験できます。

<負担 ↑ (例) >

- ・座る(床に座る、足を組む、アヒルなど)
- ・強いマッサージ/フィットネス/運動
- ・ジャスコなどショッピングセンター
- ・パソコン、スマホ、携帯
- ・家事、育児、肉体労働、デスクワーク
- ・低反発まくら、低反発マットレス
- ・精神的ストレス
- ・砂糖、カフェイン、ニコチン、酒
- ・冷え、気温、湿度

<回復 ↑ (例) >

- ・ゆがみリセットケア
- ・自己療法(セルフケア)
- ・寝転がる(グーグーしなくて可)
- ・湯船につかる(40℃程度に15~20分)
- ・痛みの出ない姿勢/動作を探す
- ・呼吸をゆっくり長くする
- ・甘いものを控える
- ・痛みは回復、修復の証拠だと理解する
- ・イライラしない、焦らない

「年齢だから」「筋力不足」「運動不足」「職業病」こういった言葉に惑わされないで下さい。
どんな年齢でも、生きている限り回復力があります。日常の生活ができるレベルなら、筋力不足ではありません。自分の回復力を信じて下さい。