痛みを繰り返さない方法

「ここカラダを始める前に読む」ガイドブック

目次

はじめに　p3

あなたが目指すべき本当のゴール

☑ここカラダで目指すゴールとは？　p6

☑痛みをくり返さないためには？　p7

若い頃はすぐ治ったのに…の理由

☑動けるから大丈夫は大丈夫じゃない！？　p9

元気なカラダでいられる秘訣

☑症状がなくなっても、体操は毎日続けましょう　p11

☑SOSサインによって、体操を調整する　p12

☑自分でどうしたらよいか迷ったら　p13

あなたができる第一歩

☑体操の習慣化しよう　p15

著者は何者か？　p16

はじめに

予祝

素晴らしい未来をあなたに届けます

あなたは、こころとカラダの健康塾（ここカラダ）をうけ
痛みに悩まされない素敵な人生を手に入れましたね
おめでとうございます(^◯^)

突然こんなことを言われて、私のことを「変わった人だな～」と思われるかも知れませんが、、、

これは予祝といって
「先に喜び、先に祝うことで、その現実を引き寄せる」という力をあなたへ与えるためなんです

マユツバのように聞こえるかも知れませんが
脳科学の研究で、
私たちの脳は**「未来を視ることで、その未来を現実にしようと行動をおこさせる」**とわかってきています

なので素晴らしい未来を手に入れることを願いながら、続きを読んでいただけると幸いです

あなたが目指すべき本当のゴール

ここカラダで目指すゴールとは？

あなたに理解していて欲しいこと

ここカラダに参加し、本気でカラダを変えることを選択されたあなたなら
これからの人生を痛みに苦しめられることなく過ごせると思います

ただ、あなたに理解しておいて欲しいことが一つあります

それは

「痛みをとることがゴールではない」ということです

ここカラダで目指すのは

「痛みをくり返さないようになること」

つまり「痛みが出ても、自分でなんとかできるようになる」
これがあなたが目指すべき本当のゴールです

このebookでは、本当のゴールにたどり着くために、あなたができる簡単な方法をお伝えしたいと思います

痛みをくり返さないためには？

カラダからのサインを見逃さない

今回お伝えしたいことを一言でいうと、、、

「自分のカラダからのサインを見逃さないようにしましょう」

痛みを繰り返さないためには、日頃から自分のカラダの動きをチェックし
カラダが教えてくれるサインへ意識を向けておく必要があります

言われてみれば当たり前のことかも知れませんが、ほとんどの人が分かってはいても、実践していません

それは何故なのか？

そもそも自分でカラダをどうチェックしたら良いか分からない

チェックしたとしてもどういう対処をすれば良いか分からない

上記に関しては、ebookを読み進めることで理解できると思います

さらに、読み終えた頃には

「また痛くなったらどうしよう」なんて気にしないで、笑顔で毎日を過ごすことができる状態になっているでしょう

若い頃は
すぐ治ったのに…
の理由

動けるから大丈夫は大丈夫じゃない！？

あなたのカラダは機械とは違う

機械は少しでも不具合があると動かなくなるのでわかりやすいですが
私たちのカラダは機械と違い、少々不具合があっても動くことができます

そのため**「動けてるし大丈夫だ」**と考えてしまい
カラダがSOSサインを出していても見逃してしまっていることが多いです

ただ不具合があっても動くことができるという状態は
「動けるから問題ない」ということではありません！

カラダの別のどこかに負担を分散することで、動けているだけと思ってください

若いころは、少々無理をしてもすぐに治ったという経験が誰でもあると思います

あれは治ったのではなく、いろんなところに負担を分散できていただけです

そのしわ寄せは木の年輪のように**確実にカラダに刻まれていきます**

違和感があるのにも関わらず適切な対処を行わずに同じようなことを繰り返していると、いずれ負担を分散できなくなったところから、徐々に症状を感じるようになってきます

俗にいう**「ガタがくる」**というやつですね

様々なところにガタがくる前に、ちょっとした不具合でも油断せずに、早めの対処をしていくことが、長く健康で元気なカラダでいられる秘訣になります

さて次に「元気なカラダでいられる秘訣」を３つ、あなたにお伝えしたいと思います

元気なカラダでいられる秘訣

秘訣その１

症状がなくなっても体操は毎日続けましょう

サプリメントとして体操をするイメージ

当たり前のことなんですが、症状の有無に関係なく
毎日体操を続けている人のほうが健康で元気に過ごされています

ご長寿を紹介するTV番組なんかをみていても、100歳近くても元気に二本足で歩かれている人は、若い頃から毎日何かしらの体操（ラジオ体操、散歩、畑仕事）を続けられています

このように続ける体操はなんでも良いのですが、、、

できれば、ここカラダを選択されたあなたには
「ここカラダで学んだ体操」を続けていくことを、強くお勧めします

なぜなら、ここカラダで「あなたにお伝えする運動」は、痛みをとるだけでなく、痛みを繰り返さないための**再発予防を兼ね備えた体操**だからです

薬をイメージしていただくと分かりやすいかと思いますが、、、
ここカラダでお伝えする運動は
痛みがあるときには**「痛み止めの薬」**として
痛みがなくなれば、健康を維持するための**「サプリメント」**として
１つで２役の効果を発揮します

「継続は力なり」
なんて、よく言われますが、痛みがないのに体操を毎日継続するのは、なかなかハードルが高いものです

なので、ここカラダでお伝えしている体操は、誰でも、簡単に、長く続けられるように、できるだけ手間を省いた**シンプル設計**になっています

あなたのカラダに合わせた、あなただけの特別な体操ですので、あなたの最高の武器として愛用してほしいですね

秘訣その２

SOSサインによって体操を調整する

３つの健康レベルとその対策

SOSサインとは、、、

「腰や首が張っている」
「肩や足が重たい感じがする」
「痛くないけど、痛くなりそうな気がする」

といったような、いわゆる違和感と表現されるもので、人によって感じ方は異なります

このような違和感をもとに、カラダの状態を３つレベルに分けて各々対策を行います

健康レベル・・・「SOSサイン」なし
→特に問題はなくても健康維持として、運動は継続しましょう
→ここカラダで学んだ体操を、１日１～２セット程度実施

不調レベル・・・「SOSサイン」あり
→支障ないかも知れませんが、放っておかないで違和感をなくしましょう
→ここカラダで学んだ体操を、１日５～６セット程度実施

不健康レベル・・・「SOSサイン」がなくならないor「痛みに変化」
→生活に支障がなくても、放っておくと痛みに変わってしまいます
→ここカラダで学んだ体操を、１日５～６セット**以上**実施

あなたも辛い痛みを感じる前に、カラダが教えてくれるサインはありまんでしたか？

さきほど説明したように、毎日実践していると、いち早く違和感を察知でき、早めの対策をすることが、痛みを繰り返さないためには重要になります

自分でどうしたらよいか迷ったら

秘訣その3

やめてしまう前に、もう一度「中野整形外科」へ

さきほど説明した「不健康レベル」になった時に多いのが、、、

「体操しても効果がないからやめる」
「他の治療院にいく」

これは実に勿体ないので、あなたには絶対にしないで欲しいと思います

経験談にはなりますが
毎日体操を続けているのに状態が元に戻らないと訴え来院される方のほとんどが、体操の方法が我流になっています

しかしながら、もう一度、私から体操方法を少し変えるという工夫をお伝えするだけで、嘘のように再び自分で対処できるようになって喜ばれます

自分で対処し続けられることが理想ではありますが、誰もが最初から完璧に自分でコントロールできる訳ではありません

はじめのうちは専門家の手助けが必要だったりと、自分ひとりでは修正できないことも多々あります

「効果がない」と自分の判断だけで諦め、やめてしまう前に
あなたのカラダのことを、ここカラダを通じて熟知している、私、斉藤にもう一度状態をみせてください

あなたができる
第一歩

体操を習慣化しよう

ちっちゃなことからコツコツはじめよう

カラダの状態は日々変化しています

ただ毎日体操を続けていると、カラダの不調（SOSサイン）を見逃さないですみますよ

「体操（カラダを動かすこと）を続けた方がい良い」

ほとんどの人がそう理解していても、実際には行動に移せていません

ここまで読んでくれたあなたななら、必ず実行に移すことができると、私は信じています

繰り返しになりますが「ここカラダでお伝えする体操」は、ぜひ習慣化してください

習慣化するのに一番簡単なのは
「現在あなたが毎日行なっている活動と合わせて実践する」という方法です

例えば
「歯を磨いたあとに体操する」
「トイレに行った時は体操する」
「お風呂に入ったあとは体操する」

まずは少しずつで良いので、意識して実践していくことをオススメします

毎日行っているうちに、３ヶ月後、あなたは気づけば無意識に体操行っていると思いますよ

ここカラダを通じて、あなたが痛みに囚われず、毎日笑顔で過ごせるようになることを心から願っております

著者は何者か？

ここカラダへの想い

どこに行っても『**手術しかない**』**とい言われて、不安に感じている人**
どこに行っても『**歳だからね**』**と誤魔化され、どうしたらよいの？と困っている人**
そのようなお悩みを持った人が、笑顔でここカラダを卒業されてきました
その人々の共通点は『**自分で動いて自分で治す**』という当院の理念に共感され
さらに『諦めない』という強い意志をお持ちだったことです
あなたも『諦めないで下さい』
諦めず前向きに、ひたむきに取り組めば、必ずプラスの変化がおこります
僕は自分を変えることを諦めない『あなた』を全力でサポートしたいのです

参考引用文献
つらい痛みを自分で改善！女性の「腰椎すべり症」　岩貞吉寛　著