



整体コンプリートガイド

～Mind & body adjustment method～

【 基礎編 】

元カイロプラクターが公開する
超シンプルな腰痛改善法
(内臓調整法)と原因検査法

～整体に難解な知識と高度な手技が不要なワケ～

ホームドクター育成塾 橋本卓也

【注意事項】

■本書は、著作権法に保護されている著作物です。

【使用許諾契約書】

第一条

この契約書は、本書に記述された情報を、本契約に基づきあなたが非独占的に使用する権利を許諾するものです。

第二条

本書に記述された全ての情報は著作権法で保護されており、その一部、又は全てを著者の許可なく、あらゆる電子メディアを用いて配布、公開、転売することを禁止します。

第三条

あなたがこの契約に違反した場合、著者は何の通知もなくこの使用許諾契約書を解除できるものとします。

第四条

本書にてお伝えしている内容については、すべて自己責任の上ご活用下さい。公開しております身体の調整法に危険性は一切ございませんが、一般の民間医療施設における各種施術と同じく、何らかの病的疾患の治癒・改善効果を保証するものではありません。

本書記載の検査法などを使い、どのような判断をされていかなる結果になろうとも、その責任は【ホームドクター育成塾】が負うものではありません。

はじめに

はじめまして。元カイロプラクターで、現在は治療院勤務時代に得たノウハウなどお伝えしております、橋本卓也と申します。この度は当ページを開いて頂きまして、ありがとうございますました。

さて、この基礎編では、いわゆる整形外科的な症状の原因がどこにあるのかを探る手順と、またそのような類の症状（腰痛など）に、かなりの確率で関与している「内臓疲労」に対する、初歩的な対処法などについてお伝えしていきます。

これらはいずれも、特に専門知識など必要の無い、至って簡単な方法なのですが、まずこの段階で疑念を抱かれている方がほとんどでしょうから、最初に申し上げておきます。

「いわゆる【整体】に、高度な医学知識や難易度の高い手技など、殆ど必要ありません」

なんだか最近よく見かける、整体院向けのコンサルさんの煽り文句のようで申し訳ないのですが（笑）、これは事実です（ただし私が言う意味と、そういったコンサルさん達とが強調する内容とは少し違うのですけれども、まあそれはともかく）。

私はこの内臓調整法以外にも上部頸椎を含む脊椎全般、また仙骨及び四肢の関節矯正法、その他エネルギー療法や自律神経の調整法などを学びましたが、その中で一定の訓練期間が必要なものは、何一つありませんでした。

つまり、いずれもその「やり方」を知った時点で、いきなり出来たわけです。というか、「恐る恐るやってみたら、よくわからんがちゃんと出来ていた（笑）」というところなのですが。

今これをお読みのあなたからすれば「またこんな嘘くさいことを広める詐欺師が現れたか…」というところなのかもしれませんが、私からすれば、既存の骨格矯正法やエネルギー療法の多くは、わざわざ難しいやり方を学んでいるというだけの話でしかありません。

では、何故そんなことが可能なのかと言えば、まあここであれこれ理屈を書いたところで、恐らく納得はして頂けないでしょうからサラッと云いますが、

『人間の身体は、（病気ではなく、ある程度までの一時的機能低下レベルなら）誰にでも実

『**実践が可能な、ごく単純な手法によって調整が出来るように、最初から作られている**』

からです。

勿論、根深い心因的な問題など厄介な要因が絡んでいる場合はまた話が別ですが、ちょっとした身体の調整を行うにあたり、いちいち修得するのに一定期間を要するような手技が、絶対に必要になるなんてことはありません。治療家の側にしてみれば、難しい手技でしか治らない方が、ある意味では都合がいいのかもしれませんが、本当に難しいことは他にあるのであって、難しい手技の修得に時間を割くのは、私からすれば時間の無駄遣いでしかないのです（これは言い過ぎかもしれませんが：笑）。

この基礎編では、人間の脳が起こす身体の反応や自然治癒力を利用して、ちょっとした程度の腰痛やその他の不調レベルなら誰でも簡単に原因を探り、そして（時と場合によれば）改善を図ることも可能となる、ごく簡単な手法を公開しておりますので、よろしければ一度どなたかでお試しになってみて下さい。

「本格的な医学の専門知識が無くとも、わざわざ時間を割いてテクニックを磨かなくとも、出来ることは一杯ある」とはどういう意味か、言葉で説明するよりも遥かに分かりやすく、実際の体験があなたに教えてくれることでしょう。

目次

はじめに	・ ・ ・ ・ ・ 3
目次	・ ・ ・ ・ ・ 5
第 1 章 身体の変異のチェック方法	・ ・ ・ ・ ・ 6
第 2 章 内臓調整法	・ ・ ・ ・ ・ 13
第 3 章 圧痛検査応用編 & 手技療法への考察	・ ・ ・ ・ ・ 21
おわりに	・ ・ ・ ・ ・ 27

🏠 【第1章】身体の変異のチェック方法

さてでは、最初にひとつ非常に重要なことから言っておきます。

腰痛や肩こり、または股関節痛や背部痛など、いわゆる整形外科的な症状の多くは、（年齢層にもよりますが）実は**内臓機能の低下**がその発症に関係していることが非常に多いです。

ただし私が知る限りでは、例えば腰痛の原因が筋骨格の変異によるものなのか、それとも内臓の問題が絡んでいるのかについての明確な判断基準を持って施術に当たられている先生は、まだそれほど多くはおられないように感じます。

というか、そもそも内臓の問題がかなりの割合で関係していること自体、現時点では一般化はしていないようで、整体の世界は未だに「骨盤の歪みがどうのこうの～」というレベルで止まっている方がほとんどなのかもしれません。まあ骨盤も確かに重要ではあるのですけれども。

ここで、

「内臓の関連痛なら、それは病院で診るべきものなのでは？」

などと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、病院の検査では何も異常を見つけることが出来ない、一般に言うところの未病レベルの一時的な機能低下状態である内臓疲労、これが実はクセモノなのです。

内臓が何らかの原因でこういった疲労状態であるときは、その周囲の筋肉も緊張しているのですが、その状態で**何気ない急な動作（＝緊張している筋肉を無理に伸ばそうとする動作）**をしたときに起こる、筋肉を伸ばされまいとする筋肉の防御反応、これがいわゆるギックリ腰（筋肉の痙攣状態）などを引き起こします。

そしてここからが肝心なのですが、こういった内臓機能低下状態であるとき、実は私達の身体は、非常に分かりやすいサインを出しています。

…そのサインとは？

それは、**その内臓に近い筋肉の緊張**です。

緊張といっても、それは多くの場合、自覚出来るものではなく、普通はどなたか第三者の方にその筋肉をつかんでもらったときに判別が可能となります（いわゆる圧痛を診るわけです）。

そのチェックポイントとなるところですが、以下の3か所となります。

1. 肩（いわゆる肩もみをするとところ：僧帽筋）
2. 上腕二頭筋（力こぶの裏側）
3. 大腿四頭筋（膝蓋骨の真上あたり）

この3か所の筋肉が緊張しているときに他の人につかまされると、以下のように感じます。

- 気持ちいい！（これは僧帽筋だけ）
- 痛い！（緊張度合いが酷い時、肩はこのように感じやすい）
- こそばい！（大腿四頭筋に多い）←大腿四頭筋の違和感は腰痛の人に多し！
- 気持ち悪い！（上腕及び四頭筋に多い）
- 痛こそば気持ち悪い！（四頭筋の緊張がキツイときはこのパターンが多い）

どこをつかまれても何も感じないという場合（そして特に何も自覚症状も無いという場合）には、「今、その人の身体には、整形外科的な症状の元となるような問題は、恐らく無い」と考えるわけです。

◆筋肉の場所とつかみ方



肩の奥の“しこり”を探す感じをつかみます。



腕の筋肉だけを「つまむ」という感じです。
(つかまれる方には、腕の力を完全に抜いてもらうこと)



膝のお皿より少し上あたりを「大きく」つかむ
(検査してもらう方は椅子に座った状態でもOKです)

筋肉をつかむ場合は、ゆっくり丁寧に、しっかりとつかんで下さい。
つかむ強さですが、最大の強さを100%としたら、30%ぐらいと考えて下さい。
あまりに強すぎてもダメですが、弱い力でササッと素早く揉むようにつかむと、お互いに
感覚がよく分かりません。

また肩の場合は、必ず左右交互につかみ、どちらの違和感（痛みなど）が強いかを、
相手の方に確認して下さい。（両肩を同時に！弱く！つかむと分かりにくいです…）

※この検査法の弱点として、マッチョな人はちょっと分かりにくく、またそもそも、
「その方の筋肉が必ずバランスを崩している」とも限りませんので、1人の方だけで

試されて、早合点されないようにお願いします。

ここまでよろしいでしょうか？ 改めて再確認しておきますと…。

【 病気未満の「一時的機能低下」状態でも筋肉は緊張を起こしているが、幸か不幸か本当の病気にまで悪化していないと、現在の病院の検査機器では異変の明確な判別は難しく、また内臓の問題が筋骨格バランスにまで影響を及ぼしているということも、レントゲンやMRIなどの医療検査器機では決して分からない 】

ではそもそも何故、筋肉はそのような異常（緊張）を起こすのでしょうか？ 100%正解かどうかは別にして、私は以下のように解釈しております。

↓ ↓

何らかの原因で弱っている内臓の周りの筋肉が、（外敵などからその内臓を攻撃されたら困るので）【ファイティングポーズ】をとるかのように身構えている（防御している）状態。その結果、時として『身体全体のバランス』にまで大きな影響を及ぼすことになる。

※身体は筋肉によって全身が繋がっているため、その筋肉だけの問題では終わらないということです。

ではこの筋肉の緊張を、どのようにして検査に生かすのか？という肝心なことです…。

↓ ↓

【過度な運動などによるものではない、このようなタイプの筋肉の張りは、その緊張の元となったところ、つまり「原因」の部位に手を当てる（覆う）か、その疲労状態を施術などによって改善すると、即座にその緊張がゆるむという反応を起こす。】

これさえ知っていれば、「今、この人はどこの内臓が弱っているのか？」ということ、特別な専門知識など無くとも、一瞬で探すことが出来るわけです。

ここから2つの具体例で説明します。

その1：左腕の裏をつかまれたときに（右腕に比べて）気持ち悪い感覚があるとして…

胃の辺りをその人の右手で覆ったときにその緊張がゆるむのなら、その筋肉の緊張は、胃の疲労が原因で起こっていたと判断する。そしてこのとき胃に対する施術を行い、一定の効果があったときには、左上腕二頭筋の筋緊張は瞬時にしてゆるむ。

その2：右脚の太ももの筋肉をつかまれたときに「こそばい」などの感覚があるとして…

腸（お腹）、もしくは腎臓（腰）、生殖器（下腹部）などの辺りを片方の手で覆ったときに、右脚の違和感がゆるむのなら、その内臓の機能低下が太ももの筋肉の緊張の直接的原因であると考えられる。そして何らかの施術によって機能状態が多少なりとも改善すれば、緊張もある程度ゆるむ。

…ということは？

内臓の状態が腕や下半身の筋バランスまで影響しているということになり、当然、

股関節はもちろん、肩関節や膝関節のバランスにも大なり小なり影響を及ぼしている。

ということになる。

※太ももの筋肉はいわゆる膝のお皿（膝骸骨）にも付着しているため、連動してバランスを崩すわけです。

◆結論

腰の痛みであろうが、その他首、肩関節、股関節、背中、膝の痛みであろうが、整体などの施術を受けて楽になっても、しばらくすればまた繰り返すという人は、身体の歪みなどを生む何か**根本の原因**を見過ごしている可能性が高い。

病院の検査で「異常なし」と言われてしまう人も、検査器機には写らない、またはレントゲンなどでは判別しようがない、病気未満の内臓の疲労などによる身体の微妙なバランスの崩れという問題のため、「見つけようがない」ということではないか？

何らかの原因→筋肉の緊張→筋骨格バランスの微妙な崩れ→関節の痛みや違和感



人間の身体には、目には見えない、医療検査機器などによる画像診断だけでは判別出来ない**仕組み**があり、そういった病気以外の問題は、現代医学の検査法とは別の手法によって判別が可能となり得る。

またこの筋肉の張りが少し分かりにくい時には、**可動域の変化**によって該当する内臓の見当をつけることもあります。

例：首の回旋の動きに制限があるとき、例えば肝臓や膵臓などに手を当てて頂くと、可動制限が緩和されることがあります。つまり肝臓に手を当てたときに首が回りやすくなるのなら、肝臓の機能低下によって起こった筋緊張が頸部周辺の筋バランスを崩してしまい、それが可動域に悪影響を及ぼしていると推察出来るわけです。

当然のことながら、こういった場合は肝臓への施術と肝臓に悪影響を与えた要因の排除などが必要であり、骨格の歪みから事細かに整えるという手順などは踏まなくてもよいわけですね。

尚、この筋バランスの崩れは骨格の歪みから起こることも当然あるわけですが、仮に内臓疲労からのものと仮定するならば、この「筋肉をつかむ」という至ってシンプルな手順を使うことによって、**どういう原因によってその内臓が疲労してしまったのか**ということも、おおよその見当をつけることが出来てしまうのです。

その見当の付け方ですが…

先ほど「原因部位に手を当てると、その筋肉の緊張がゆるむ」と書きましたよね？

内臓が疲労を起こす要因にも色々あるわけですが、基本的には自律神経のアンバランスによるものと、後は食生活などの問題によるものが多いので、この筋肉の反応を使って推察するわけです。

◆内臓疲労の主な要因

1. 自律神経の問題

2. 食生活の問題

自律神経の働きに異変を起こす要因にも色々ありますが、多いのはやはりストレスであり、食生活の問題では、過剰摂取か不足のどちらかということになります。

※過剰摂取には、栄養素以外に毒素（添加物など）も含まれます。

仮に今、目の前の方の太ももの筋肉が不自然に緊張しているとしましょう。

ここで腹部もしくは腰部の左右どちらかに手を当てて頂いたときにだけ張りがゆるむのなら、それは内臓からの反応であり、**食生活など**に問題があると考えられます。

そしてこれが頭頂部に手を当てたときにも（もしくは頭頂部に手を当てたときにだけ）緊張がゆるむのならば、**主に自律神経の不調**が関係していると考えられるわけです。

厳密に言うならば、ストレスなどの問題と食生活の問題の両方が関係しているときも多いので、この検査だけでは一概にどちらと決めつけることは出来ませんが、ここでどちらに手を当てたときに張り感がより大きく変わる（ゆるむ）のかを調べることによって、大体的見当はつけられるわけですね。

またどの内臓に手を当てても、そして頭頂部に手を当てても一切張りがゆるまない場合には、それは純粋に筋骨格の問題による可能性が高いということが言えるわけです。

ここまでお分かり頂けましたでしょうか？

ある程度大雑把なレベルまでなら、という前提ではありますが、こんな簡単なことで原因を絞り込むことが可能になるわけです。

※お断り

最終的にピンポイントで原因を絞り込むときには、これとは全く別の方法があります。

【第2章】内臓調整法

では、次に内臓調整の具体的なやり方についてお話します。

…とは言ふものの、正直言って「内臓調整法を無料で公開！」などと張り切ってお話するよ
うなレベルのものではありませんし、超高額なセミナーを開いておられる、“ゴッドハンド”
と自称？する先生方の手法と比べて効果がどうなのか、実際のところはよく分かりません。

この件については後ほど改めてお話いたしますが、内臓調整の手技を究めるということは、私
からすれば、実はそれほど大して意味が無いことに過ぎないのです。

それはともかく、内臓調整の手法？はこんな感じです。



施術者は、機能が落ちていると思われる内臓の部分に手を当ててほんの少し圧をかけ、ご本人
には、その内臓から意識が逸れないように注意しながら、慈しみの念を送って頂く。（約3分
ほどやってみましょう！）

これは内臓の位置によって施術者側の位置も当然変わるわけですが、座位もしくは仰臥位のう
ち、お互いにやりやすい姿勢で行えばよいでしょう。また例えば腎臓や膵臓の場合は、施術者
側とご本人とで身体の前面と背面の両方からその臓器を挟むように行うのがベストかと思
います。

…もしかしたらここで、「こいつは人を馬鹿にしているのか…？」などと思われるかもしれ
ませんが、敢えて強調しますが、施術としてはとりあえずこれでいいのです。重い病気を一
発で治すとかいう目的ならまた話は別ですが。

…ここで一応言っておきますと、かつて私も見習い時代には、薄っぺらいくせにやたらと高価
なテキストの、そしてもっと本格的なやり方を教わっております。

が、途中から少々面倒くさくなってしまい、こういった簡易バージョンを試してみたわけですが、私の実感としては、正直言って効果に大差はありません。勿論、効果の有無は時と場合によるわけですが、たったこれだけのことで、腰の張り感が治まったとか、首の動きが良くなった、または胃の不快感が治まったとかということが結構ありましたし、実際にこれまでこのレポート（の、旧バージョン）をご覧になられた方から、そういった報告を何度も頂いております。

因みに私が以前勤務（というか間借り状態）していた治療院時代のことですが、そのの大家さんでもある院長先生が留守をされていたとき、いわゆる坐骨神経痛的な痛みで1年以上通院されていた方（50代女性）が、痛みを耐えかねて来られたことがありました。

※その院長先生は、いわゆる一般的なカイロプラクティックの施術がメインでした。

私はその方と別の若いスタッフとの会話をよく側で聞いていたのですが、恐らくこの人は食生活に原因があるのではないかと疑っていたので、このとき軽く抑えると違和感があるという左腹部に触れさせて頂き、違和感が消えたという申告があるまでの数分間、圧を加えてみました。

…結果どうだったかという、それで実際に痛みが消えたのです。そして言うまでもないことですが、こういったことはこの一回限りではなく、こんな簡単なことで腰痛がとりあえずその場だけでも治まったことが、実は度々ありました。

ここで商売上手なコンサルさんなら、「数年以上通院しても治らなかった坐骨神経痛を、わずか数分で消失させた驚愕の手技を限定200名様に公開！（残りあと37名）」などというキャッチコピーを作るところなのでしょうが（笑）、まあこんなものはたまたまであって、しかも決して本当の意味で治ったわけではありません。

この方が本当に治ったと言えるのは、特定の栄養素に偏った豪華な食生活が原因であると自覚し、それをご自身で改められたときです。

スタッフとの会話から察するところ、その方はかなり裕福な生活をされていたようで、一応その時私も「食事からの内臓疲労が関係している可能性が高いですよ」とお話をさせて頂いたのですが、あまり真剣に受け止めてはおられなかったように見えました。

私はそれからほどなくしてその治療院を退職しているので詳しい状況は知りませんが、その後も何度か来院されていたはずですから、やはり食生活は豪華な内容のままだったのでしょう。

※若いスタッフ同士が「●●さんとこのワンちゃん、絶対俺よりいい肉食べてるよ！」など

とよく話しておりました（笑）。

さて…。

このような事例は、（ 施術する側にとっては ） ある意味幸運なパターンであり、いつもこのような結果が出るわけではありません。仮に元々は同じような原因であったとしても、もっと精密なやり方でないと効果が薄い場合もきっとあるでしょう。

しかしどちらにせよ、どんなに優れた内臓調整法であったとしても、重病状態の内臓が1回の施術でいきなり元に戻るわけではないですし、またこのような、最終的にはご本人の心掛け次第である慢性的な問題に対して、ほんの少しの？差を埋めるために時間を費やして勉強したり更に手技を磨いたりすることは、正直なところ時間が勿体ないと思うのです。

実はこの方以外にも似たような状況で、慢性的な腰痛でお悩みの別の女性の代診をしたことがあるのですが、その方は食事代わりにケーキを召し上がることもあるほどの、大のスイーツ好きということで、以前に大腸癌を患われて手術もされたことがあったらしいのですね。

例えスイーツの食べ過ぎと大腸癌との因果関係を科学的に証明することなど出来なくとも、普通に考えればその偏った食生活が癌及び腰痛に関係している可能性が非常に高いことは明白であり、その方の食生活を改めること以上に重要かつ効果的な対策は無いはずです。

私はこの時もサラッと（ 個人的な考えとして ） 忠告しただけで深入りはしませんでした。結局施術家の一番大切な役割とは、その場で完璧に症状を消し去ることではなく、何が原因であるのかを確認し、ご本人に自覚を促す手段ではないのかと思うわけです。

何度も言いますが、大切なお金を頂くわけですから、施術の効果が高いに越したことはないのです。しかし慢性的な要因が絡んでいるこのような場合は特に、その原因に踏み込み、原因自体の改善をサポートすることの方が、後々のことを考えれば、より高い効果と信頼が期待出来るのではないのでしょうか？

※上記のような事例で考えるなら、偏った食生活の弊害を訴えるだけでなく、内臓にそれほど負担を与えない、そして当人のお口に合うような食材や調理法などをお伝えするのも立派なサポートです。

ところで何故、ただ腹部を押さえているだけで変化が起こるのか？と聞かれても生理学的に正しい解答は私には出来ませんが、有名なスポーツ選手も多数指導されてこられた、ある合気道

の先生の著書によると、人間の身体は意識したところに氣（エネルギー）が集まるようになっているらしいので、私達の身体にはそのような可視化出来ない、ある種の生命エネルギーがあるということなのでしょう。

科学的に証明出来ないことですから、医学書には当然記載されていないわけですが、科学で説明出来ない事象などこの世にいくらでもあるわけなので、（これで病気が治ります！なんて言ってしまうはいけません）ちょっとしたお疲れレベルの内臓なら、これだけのことで機能が上向きになることは、実際よくあることなのです。

※注意

内臓調整後の判断基準はご本人の自覚症状ではなく、関係していると思われる筋肉の張りがゆるんだかどうかであって、症状を追わないようにして下さい。

誤解されても困りますので、本格的な施術を追究する必要がそれほど無い理由について、もう少しお話しておきます。

その内臓疲労の原因が一過性的なものであり、その方にとって今後ほとんど繰り返す可能性が無いものであるのなら、施術効果は高ければ高いほどいいでしょう。

しかし私の知る限り、ご本人がまさか内臓に大きな負担をかけているとは思っていない、慢性的な要因による内臓疲労を起こしておられる方が、決して少なくありません。そういった状況で、ある意味その場限りの効果でしかない施術の効果にこだわることは、それほど意味があることとは思えないのです。

例えば、焼肉でビールを浴びるほど飲んだ後、更にこってり系のラーメンまで食べた後に腰がおかしくなった…とかいう場合なら、普通はそう頻繁にあることでもないでしょうから、そこで「今回の腰痛は腸への負担が原因ですね」などと言われれば、納得もされるでしょうし、それ以後は注意もされるでしょう。しかし実際のところは、ご本人が良かれと思って摂っておられるサプリメントや健康食品、もしくはメンタル面の問題などによる内臓の不調を抱えている方が、実は大変に多いのです。

その場合、施術で調子が一時的に良くなったとしても、日常生活で再度内臓に同じ負担をかけるわけですから、当然のことながら大抵また同じようなことを繰り返します。

今更言うまでもなく、こういった場合何より大切なことは、まず原因を認識して頂いた上で、「その要因自体を取り除くこと」であり、その状態で施術なり何なりを行えば、重病レベル

にまで悪化していなければ、普通はそれで勝手に快方に向かうわけです。

先ほども申し上げたとおり、どんなに内臓の状態を施術で上げたところで、それは一時的なものであり、それ以降はどのような負担をかけてもビクともしない、最新機能搭載の新バージョンに取り換えるわけではありません。

「原因を認識して頂き、その原因自体を取り除くと同時に、施術でサポートする」

異論をお持ちの方もおられるでしょうが、医師ではなく、民間医療に携わる施術関係者の役割は、これではないのかと個人的に思うわけですね。

では次にもうひとつ重要なことを。

「あなたが言うほど、内臓の問題って腰痛などに関係しているものか？ 筋骨格に対する施術で概ね改善させることが出来ていますけど？」

このような見解をお持ちの方もいらっしゃるでしょうから、この問題についてここで答えしておきましょう。

例えば腰を痛めて治療院に来られた方にお話を伺うと、こんな答えがよく返ってきます。

「いつもなら何てことのない動作なのに、ちょっとした拍子に、腰を痛めてしまって…」

「何気なく●●を持ち上げようとしたら、ギクッときてしまって…」

ここで多くの先生方が、年齢的なことから起こる筋力の衰え、または主に脊椎から骨盤を念頭に置いた身体の歪みなどに言及されるわけですが、冷静に考えればそれはおかしいです。

100%そのような身体の衰えが原因であるなら、その人が本気で筋トレに励まない限り、それ以後も少しばかり動いたり物を持ち上げたりするだけで、無茶苦茶頻繁に腰を痛めてしまうはずですよ。

しかし、かなりの頻度でギククリ腰をやってしまうという方でも、毎週ギククリ腰を繰り返すなんていうことは、普通はありません。

筋力が弱っているのも、そして身体が歪んでいるのも事実なのですが、少なくとも整体院に駆け込むレベルの痛みを発症するその要因は、多くの場合、身体の内部の筋肉のアンバランス（緊張状態）であり、更に厳密に言うなら、**その緊張状態を生み出した「何か」**なのです。

ではその、筋肉が不自然な状態になったその原因はというと、それが多くは内臓の不調であり、その裏にまた、人それぞれの原因が隠れているわけです（偏った食事や一般に言うストレスなどが多いのですが、それだけではありません）。

で、そういった状態は当然ながら二次的に筋骨格の不調和を起こしますから、そこからまた大きな痛みが起こるわけであり、そしてだからこそ、きちんと骨格矯正などを行えば、痛みもかなりの程度軽減するわけですが、これが同時に本当の原因を見過ごす理由にもなってしまうように思うのです。

筋骨格にアプローチすると、痛みがかなり軽減する＝これが原因に違いない

知らず知らずのうちに上のような公式が頭に入っている先生も多いかと思えますから、ここで大事なことを二つ書いておきます。

その1.

治療院に来られる段階では、内臓の疲労状態のピークは過ぎていることが多い。

↓ ↓

筋骨格の二次的なアンバランスが残っているので、そこだけのアプローチでも結果が出る

その2.

個人差や状況によるが、翌日は施術直後よりも痛みが少しぶり返していることが少なくない

↓ ↓

元々の原因がまだ完全には治まっていないので、筋肉の異変が多少は残っている（100%骨の歪みなどだけの問題なら、一発の正しい施術でスッキリ治るはず）

ここでもしかしたら、「それは筋肉に傷がついてしまっているから、すぐには痛みも消えないんだよ」などと言われる方がいらっしゃるかもしれませんが、それも個人的におかしいと

思います。傷という器質的な問題が痛みの主要因であるなら、施術直後の方が痛みももっとキツいはずなのですから。

ここではとりあえずギックリ腰を例に挙げてお話しましたが、その他の問題にも、大なり小なり内臓疲労が関係していることは珍しくありません。

何分、科学的な診断や説明がしにくいことでもありますから、こういった考えに同意されない方もいらっしゃると思いますが、これまで筋骨格だけにしかアプローチしてこなかったという方、またどういうときに内臓調整を行えばよいのかが今ひとつよく分かっていなかったという方は、よろしければこれまでの施術の前に、このような筋肉のチェックと内臓に対するケアを取り入れてみられることをお勧めいたします。

●内臓へのアプローチについてレクチャーしている様子です

<https://www.youtube.com/watch?v=7mvGfncGvzY>

以前「整体シークレットバイブル」というタイトルで教材を販売していたときにアップした、有料DVDから一部抜粋したものです。やたらと低い声のオッサンが関西弁でボソボソ話しているという、正直あまり見てほしくはない（笑；）動画ですが、よろしければ「こんな程度でいいのか」という確認がてらにどうぞ…。

◆今更ですがおまけに一言

私が何故、勿体ぶった難しそうな手技や多くの先生方が学んでおられる？ナントカ療法に興味が無いかと言いますと、（慢性的な問題をお持ちの方は特に）最終的且つ根本的な原因に突き当たると、**筋骨格の複雑怪奇な異変**が原因であることが非常に少ないからです。

別の言い方をしますと、原因を可能な限り追究&細分化していくと、特殊な手技療法でしか改善出来ない要因**以外**の問題に突き当たるということです。

食生活の傾向、その方にしか分からない悩み、育ってきた家庭環境や生活条件などによって培われてきた、物事の見方や考え方などが、整体の手技で解決出来るはずがありませんし、筋骨格の問題も突き詰めれば、実は誰にでも矯正が可能な単純な関節の歪み、もしくはご本人にも取り組める（またはご本人の自助努力でしか改善不可能な）筋肉の問題などが殆どなのです。

※「関節の精密な矯正がそんな簡単なわけないだろう」と思われるかも知れませんが、そんなものは業界の先入観に毒された錯覚でしかありません。

敢えて言いますが、一般的な整体法の多くは、必要以上に筋骨格の状態を細かく観察してしまうがために、却って根本の原因が見えなくなり、そこで更に、「必要かどうかを試してみるまで分からない、新しいテクニックを開発する」という、果たして進歩なのか悪循環なのかよく分からない状況に陥っているようにも思えるのです。

これは昔から思っていたことですが、この業界はとにかく難度の高い手技を有難がる傾向があり、それが一種のステイタスになっているように思いますが、そんなことはどうでもいいのです。

「 施術の難易度が高いほど効果も高い 」などという法則は存在しないのですから。

こんなことを書くと却って胡散臭く思われてしまうかもしれませんが、ここで書いた内臓調整法はもちろん、頭蓋骨調整法や上部頸椎矯正、そしていわゆるエネルギー療法も、実は全て**同じコツを意識して使う**ことによって、誰もがその場でいきなり活用することが可能な、非常に簡単な手法でしかないのです。

【第3章】圧痛検査応用編 & 手技療法への考察

ここまで「内臓の状態が周囲の筋肉に影響し、巡り巡って腕や肩、そして脚の筋肉までバランスを崩す」ということをお伝えしましたが、筋肉がこういった不自然な緊張を起こすのは、そのような体調によるものだけではありません。実は、身体に合わないものを手に持ったり、または口に含んだりするだけでも、身体は一瞬にして筋肉を緊張させてしまうのです。

またその逆に、それがその人にとって、その時点で必要且つ質の良いものであるならば、（その方の元々の状態にもよりますが）各部の筋肉の緊張は明らかにゆるみます。

判別する部位ですが、これも同じく筋肉の変化が分かりやすいのは、僧帽筋・上腕三頭筋・膝上の四頭筋であり、何も手に持たないときとの差で判断します。（繰り返しますが、自分でつかんでもよく分かりません）

例えばサプリメントなどの判別にオーリングが使われる方も多いと思うのですが、そういったものと併用してこちらも活用すれば、オーリングなどに懐疑的な人に対しても、より説得力が増すのではないかと思う次第です。

※私の経験上では、筋反射テストで全く力が入らなかったのに、この検査では筋肉の張りがやわらぐという、相反する反応が現れたことはありません。

◆注意点

1. 本来その人にとって必要な質の良いものであっても、その時点で過剰摂取状態であれば、芳しくない反応が現れます（良し悪しではなく、要不要に対する反応です）。
2. ビニールの袋などに入った状態ならそれほど大きな影響は無いようですが、分厚い容器などに入ったものを手に持つと、その容器などに対する反応も入ってしまいます（食材などにしか反応しないわけではありません）。
3. 可も無し不可も無しというモノであった場合には、筋肉も特に分かりやすい変化は起こりません。

4. 例えば添加物だらけのカップ麺や糖分過剰の菓子類などであっても、必ずしも筋の張りが強くなるというわけではありません。つまりいわゆる【成分】に反応するのではなく、色々な要素・条件によって決まる【波動】に対する反応であるとお考え下さい（波動という言葉に過敏な反応をする方が一部にいらっしゃいますので、これ以上は触れません：笑）。

さて、ここでちょっと上の1番に注目して下さい。

このような筋肉の反応が示す意味を勘違いされないよう、「よし悪しではなく、要不要に対する反応」と書いているように、物事のよし悪しを判断する際には、その時々の条件によって適不適・要不要の基準が変わるということを考慮しなければいけないわけです。

分かりやすい例を挙げますと、仮に同じ年齢で似たような体格の、そして学生時代に同じスポーツ歴の持ち主であったとしても、毎日身体をハードに動かす仕事である人と、一日中デスクワークだけで終わる人とでは、必要な食事の内容も量も当然違ってきますよね？

それをただ年齢や体格、または過去のスポーツ歴などといった、限られた条件だけで判断し、単なるカロリー計算や一般的な栄養学だけを当てはめて考えてしまうと、これはかなりおかしなことになってしまうわけですが、実はこれと似たような思い違いというか【思い込み】を、施術にも当てはめてしまう方が非常に多いように思います。

改めて言うまでもないことですが、何らかの症状に関してその施術が効果を発揮するかどうかは、手法の優劣ではなく、根本の原因にきちんとアプローチ出来ているかどうかによります。つまりレベルが高い技術なのかどうかではなく、その前にまずその療法自体が、今、その人にとって必要なかどうかの方が重要であるわけです。

例えば、添加物と糖分過剰のお菓子の食べ過ぎで内臓に負担がかかっている人と、長年の陰悪な、けれども決してそこから逃れることも出来ない、最悪の家族関係によって溜め込まれたストレスのせいで胃腸の調子が悪い人とでは、必要な対処は当然変わってきます。

また仮にどんなに完璧な骨格矯正のテクニックであっても、慢性的なストレスから起こっている腰痛には効果はありませんし、自律神経を完璧に整える手技を施したところで、歯の噛み合わせの異常に起因する頭痛や肩こりには、これまた何の効果も望めないでしょう。

最初からこう説明すれば「そんなの当たり前だろう」とすぐにご理解して頂ける話だと思うのですが、しかし多くの先生方は、この当たりの前提をすっ飛ばして「まずは効果の高い施術法ありき」という発想で施術に取り組まれているのではないのでしょうか？

昨今あまりにも情報が多すぎるせいか、もっと効果の高い手技療法は無いのか？と、常に目移りしながら情報を探している先生がいらっしゃるようですが、私に言わせれば、どの手技が一番優れているのかという視点で探してしまうから、その心理状態につけ込むかのような、劇的な効果を強調しすぎる、そして金銭感覚がマヒしているとしか思えない、ウン十万の価値があると謳うセミナーに何度も足を運んでしまうわけです。

…まあウン十万の価値といっても、しばらくすれば、何故か突然そのセミナー動画が無料で公開されたりしているんですけれどもね（笑）。

それはともかく、慢性的な腰痛や肩こり、股関節痛や背部痛などといった症状は、元を辿れば似たような原因が、その人の生活条件（＝誘発因子）などによって全く異なる症状を生むこともあれば、その逆に根本的に異なる別々の問題が、表面的には同じ症状を引き起こすことも珍しくありません。ですから、一般の病院では解決出来ない、一見すると整形外科的な症状を扱うことの多い整体院関係者は、筋骨格や自律神経云々だけでなく、時には**もっと奥に隠れている、その人だけの原因**にフォーカスしなければいけないのではないのでしょうか？

何度も繰り返して恐縮ですが、結果として身体に悪影響をを起こした、全く背景の異なる様々な要因を、一度に根本から全て解決する手技なんていうものは、存在しないのですから。

.....

世界は広いですし、もしかしたらどこかにそういったことが出来てしまう、まるで魔法使いのような特殊技能を持つ人もおられるのかもしれませんが、私を含めた大多数の一般人はそういうわけにはいきません。

ただ、そのやり方や検査の順番など注意すべきことは幾つかありますが、元々私達の身体に備わっている、標準装備の機能を上手く応用すれば、原因を絞り込み、そこに直接アプローチすることは、実はそう大して難しいことではないのですね。

そこから実際に改善していくかどうかは時と場合によりますが、とにかく今その人にとって本当に必要な施術や対策は何か？ということ割り出すことは、実はそのやり方さえ分かれば、誰にでも十分可能なのです。

この見解をあなたがすぐに信じられるかどうかは置いときまして、ここで少し原因不明・何度も再発を繰り返す、整体院泣かせの（いや有難い常連顧客様と言うべきか…？）患者さんに関して私が考えていることを少し述べておきます。

全てが同じパターンに当てはまるということではありませんが、一時的な効果はあるのに何度も再発を繰り返す、または一般的な検査では何も異常が見つからないのに、あらゆる手技が全く通用しないという症状には、何か特別に複雑怪奇な、未知の病理的疾患が隠れている…のではありません。

そういった、今後の先進医療の発展を待たなければいけないような【病気】ではなく、現時点で公には身体に何らかの害を及ぼすとは思われていない（＝因果関係が証明されていない）要因、または目には見えない、いわゆるエネルギー（気）の問題などが絡んでいることが少なくないのであり、それは以下のような理由によって、ますます原因が分かりにくい状況を生んでいると思われるのです。

その1. 何らかの原因が発生する

メンタル面の根深い問題、添加物などの毒素過剰、その他の通常の病院や整体院では検査対象とならない多様な要因が、心身に**病気未満のダメージ**を与える

※メンタル面の根深い問題とは、**自覚のある単純なストレス以外のもの**を指します。

その2. 一次的な異変が身体に生じる

内臓、自律神経、経絡、エネルギーなどに異変が生じ、これが二次的に筋骨格にも影響を与え、各部に色々な不調和・歪みが生じる（ただし、この段階ではハッキリとした自覚症状が出ない場合もある）。

原因が**一過性**のものであった場合、マッサージや骨格矯正、休養などで回復が早まることも珍しくない（従って手技で治ったと勘違いしてしまうこと多し）。

その3. 身体が全身のバランスを変えるなどの回避行動をとる

身体への負担が一定のレベルを超えると、更なる悪化を回避しようとする為の**補正作用**、その他こういった症状に耐えかねて始まった就寝中の歯ぎしりから起こった噛み合わせの狂いなど、**二次的な異常**が別の部位に起こり、特にその方にとって弱点ともいうべき部位などに負担がかかる。

その4. 二次的に生じたアンバランスな部位や患部への施術が繰り返される

痛みやコリ、違和感、痺れなど、一見すると整形外科的な症状が現れ、いわゆる整体や鍼灸の施術で一時的に緩和されることも多いので、その施術を続けていけば回復していくのではないかという期待と勘違いが起こる。

…何が言いたいかわかりましたでしょうか？

多くの手技療法がその3、つまり最終的に身体の表面に現れた、二次的な問題によることが少なくない、筋骨格などの表面上の異変に着目しすぎているがために、その根本原因が慢性的且つ医療対象外の問題であった時には全く効果が無いか、もしくは何度も再発を繰り返しているわけです。

身体に生じた異変を直接正す施術も重要なのは間違いありませんが、まず1番初めの根本原因を改善することが肝心ですし、またその1番の問題の解決には、これは私の経験上からもハッキリと断言いたしますが、いわゆる整体の施術を含む、一般的な医療的対処法以外の何かが必要になることが多いのですね。

私が、一体いつ役に立つのか分からない、しかもマスターするのが難しそうな手技療法よりも、まず原因の追究にこだわってしまうのは、上のようなパターンを少なからず見聞き及び経験してきたからであり、だからこそ、私自身の脚の痛みをすぐに改善してくれたカイロプラクティックの上部頸椎矯正テクニックに関しても、これが根本治療だなんていう考えは全くありません。またそれは歯の噛み合わせ治療やその他の優れた各種手技療法に関しても同じことです。

別の言い方をすれば、決して気休めではない、これまでに多くの方を改善に導いてきた実績のある各種の療法は、一時的な原因によって起こった病気未満の異常に限定するならば、時と場合によってどれもが根治療法になり得るわけですね（だから、私は既存の手技療法自体を否定しているわけではないのです）。

ここでちょっと話を戻しますが、私がこのような筋肉の反応について知ったときに驚き、また興味を持ったのは、人間の脳が起こす、目には見えないその素早い反応です。

食材を実際に食べるのではなく、手に持っただけで、しかもその瞬間に！筋肉の張りが変わってしまうということは、その物体が何らかの情報を発しているということを意味すると共に、その情報を脳が察知しているだけでなく、同時に身体への指令を、これまた瞬時に発している

ということになります。

私もこのことを知るまでの約30年以上、一応人並みにマスメディアなどが発信する世間の情報に接してきたわけですが、物を手に持っただけで筋肉の状態が変わってしまうなんて、一度たりとも聞いたことはありませんでしたし、こういったことを教わってからもうかなり経ちましたが、少なくとも今これを書いている2016年8月の時点でも、まだ世間の常識にはなっていないでしょう。

このような、一般の世間では勿論、いわゆる整体関係者の間でもまだあまり知られていない、ちょっとばかり不思議な能力というか仕組みが、人間の身体には幾つか備わっているわけです。

またこれは施術を受ける側の立場であったときには、それほど不思議にも思っていなかったのですが、私が教わったカイロプラクティックの施術（横向きに寝た状態で第一頸椎を矯正する、専用のマシンを使う手法）では、第一頸椎に1、2回の微振動を与えるだけなのに、起き上がると腰の痛みが消えており、また施術の前には傾きや捻じれなどが見られた方の姿勢が、見事に真っ直ぐになっているということが珍しくありませんでした。

この療法は、脊椎バランスの保持に重要な役割を果たしている第一頸椎の歪みを矯正すると、そのことを脳が察知し、脊椎全体が勝手に正しい位置に戻るという理屈なのですが、直接腰部に施術を施したわけでもないのにこのような補正作用が瞬時に起こるということは、これもまた脳の機能と体が起こす反応の素早さを示しているわけです。

この基礎編では人間の身体に元々備わっている働きの一端 — あくまでも、ほんの一端 — を紹介したわけですが、こういった、誰にでも備わっている身体の機能を上手く組み合わせて応用すると、一般的には熟練の治療家にしか出来ないと思われているようなこと、また時には（一見すると）まるで超能力者であるかのようなことが、実は結構簡単に出来てしまうのですね。

更に付け加えるならば、実は筋骨格や血管、リンパ、内臓といった、目に見える部分以外にも人体の調子を狂わす要因（例：経絡の滞りなど）が幾つかあるわけですが、そういった要因を見つけ出すことも、こういった脳の働きなどを活用すれば可能となり得るのであり、そういった、世間では少々怪しまれてしまうようなことを、出来るだけ分かりやすくお伝えし、また活用して頂けるようにと、私は日々こそこそ？活動しているわけなのです。

ということで、このレポートがあなたにとって多少なりとも参考になったと思って頂ければ幸いです。宜しければ、あとほんの少しばかりお付き合い下さいませ。

🚩 おわりに

最後までお読み頂きまして、ありがとうございました。

ネットで簡単に情報が検索出来るようになって久しいですが、私の知る限りでは、例えばオーリングをご存知の方は既に数多くいらっしゃるようですが、この筋肉の張りの瞬間的な変化や内臓の位置に軽く手を当て、そこを意識するだけでも、時として大きな変化が起こり得ることをご存知の方は、まだまだ少数派のように思います。

民間療法の業界には、何やら仰々しい手法や理論ほど有難られる傾向があるようですが、そういった療法の幾つかは、症状の根本原因ではなく、身体に起こった表面的な異変にアプローチしているわけですから、ある意味あてずっぽうに施術を行っているとも言えるわけです。

だから、どんなに素晴らしい効果を謳う施術法であっても、必ず何割かの方は再発し、もっと他に良い方法はないか？と探し回る羽目になってしまうわけです。

症状が何であろうが、出来る限りその根本原因にアプローチする。

このことをきちんと押さえておけば、少なくとも【整体】という範疇の世界に限定すれば、小難しいテクニックを追い求める必要は殆どありませんし、むしろそこからある意味もっと難しいこと、そして重要なことがあるという現実突き当たるはずで

.....

さて、現在私は治療院勤務の身ではなく、普段は別の仕事をしながら、こういった自分の知り得たことをお伝えする活動をしているのですが、もっとより深く、そして幅広く学びたいという方の為に、マンツーマンで約4時間という、出張レクチャーを行っておりまして、希望される方には、まず最初に私が教わった各種のノウハウをまとめた教材

—この基礎編とは別の、本編・補足編合わせて約300ページのテキスト（PDFまたは冊子版）と、初対面のお2人にレクチャーする様子を収めた142分のDVD—

を、お渡ししております。

※この教材をご覧になられ、そこでどうしてもわからないことなどがあれば、そこで改めてレクチャーをお申込み頂くという流れです。

この教材は、小難しい理屈を抜きにした頭蓋骨調整法から各部の関節矯正法、そしてエネルギー療法やその他一般の整体の教材や医学書では基本的に触れられていない問題（原因）など、非常に幅広い内容を取り扱っているのですが、その中でも原因検査法※の項目に関して最も多くのエネルギーを割いております。（※この基礎編の検査手法とは異なる方法です）

何故なら、ここまで多くの手技療法が存在しているにもかかわらず、多くの優秀な先生方が更なる手技を求めて情報収集に努めておられる…というこの状況は、結局のところ『何が原因になっているのかがハッキリしない』ということから起こっていると思うからです。

症状そのものが複雑怪奇で全く手技が通用しないのならともかく、症状自体はありふれた肩こりや首・背中の違和感、もしくは単なるギックリ腰などの類であるのに、何故か施術の効果が現れない、もしくは一定の期間内に必ず再発する方が一部におられるということは、その症状の奥に何か根本の原因が隠れているということを意味します。

そして私の経験上、それらの原因の多くは、更なる高度な手技テクニックによって改善が可能となるようなものではなく、ご本人自身が自覚を持って改善に努めなければならない「何か」であり、そこにしっかり気付いてもらえるような、ある意味否応なしに原因を自覚せざるを得ない検査手法を使うと、その先の展開が非常に楽になってくるわけです。

上記の検査法を使っていくと、時としてご本人にとっては予想もしなかったような原因に突き当たるのですが、原因を最初から言葉だけで説明する、もしくは無理やり納得してもらうのではなく、その人の脳が起こす身体反応とその意味を示しながらお話をしていくと、非常に信頼関係が作りやすくなるのですね。

昨今、この業界では専門のコンサルタント業者さん達が、あれやこれやと手技やマーケティングに関する情報を売り込んでおられるようですが、何かあったときに再び足を運んでもらえるかどうかは、やはり先生との信頼関係がきちんと築けているかどうかではないでしょうか？

単に豊富な手技や医学知識をお持ちの先生なら既にいくらでもおられるわけですが、当事者の立場からしてみれば、通院するのは専門的な医学知識を得るためではありません。何が原因なのかをハッキリさせ、さっさと元の日常に戻りたいということだけなのです。

.....

最後に、筋骨格へのアプローチに限界を覚え、ヒーリング的手法を模索しておられたときにこの教材に出会ったという先生から頂いたメールから一部抜粋したものを紹介させて頂き、この基礎編を終わりにしたいと思います。

しかし筋・骨格のバランスをいくら整えても、そのバランスを崩す原因の一つになっている内臓や頭蓋骨の問題を無視しては片手落ちなのではないか？また、患者さんが潜在的に抱えている心（内面）の問題に術者が気づき、また患者さん自身にも気づきを与える事が出来なければ本質的な意味での改善には繋がらないのではないかの考えに到りました。

結局、痛みとは一つの「サイン」にしか過ぎず、より上位の問題になっている事の多い内臓や頭蓋骨、そして更に上位の問題になっている事の多い心（内面）の問題を指し示す警告としての役割を果たしているのではないかと思います。

このマニュアルには、「最新の治療技術」というよりも、患者さんの根源的な問題が何であるかを発見する為のヒントやエッセンスが数多く詰まっているように思います。

両国カイロプラクティックオフィス 山下三千雄先生から頂いたメールより

この山下先生から頂いたメールは、私が教材に込めたその意図を正しく汲み取って頂けたからこそその内容とも言えるわけですが、その後は施術法のノウハウを自己流にアレンジするだけではなく、各種施術ノウハウに共通する施術原理

—人間なら誰でも持っている、標準装備の能力を生かした施術法—

を参考に、独自の手法を編み出すなどして、存分に活用しておられるとのこと。

これはつまり、特定の状況（症状）にしか使えない、微妙な感覚を要する施術時のポジションや力加減などについて留意する必要などない、至ってシンプルな施術原理であるということでもあります。

もし今これをご覧のあなたが、「これまで多くの手技を学んできたが、しかし今一つ思い通りに使いこなせていない…」ということでしたら、宜しければ一度手に取って頂ければと思います。

レクチャー及び教材に関する内容はこちらをご覧ください。

<http://s.ameblo.jp/youtsukaizen/entry-11787833375.html>

それでは、最後までご覧下さいまして、本当にありがとうございました。ブログはそうそう頻繁に更新出来ませんが、また何かの機会に思い出して頂ければ幸いです。

▼レクチャーのお申込み、その他何かご質問などがありましたら、以下までご連絡下さい。
youtsu@kokansetu-kaizen.com

※返信に多少お時間を頂く場合がございます。また3日経って返信が無ければ、迷惑メールフォルダをご確認下さい。

ホームドクター育成塾 橋本卓也
