

## はじめに

正直な気持ち、身体や健康のことを本に書くのはとても難しいです。私は毎日お身体の悪い方を施術しておりますが、決して同じ治し方ではありません。人それぞれ身体の癖、若い頃の怪我の放置、衰え、生活環境などでお身体は変わります。人間の身体は素晴らしいこと、ご存じですか？ 腫れる、痛みは身体の信号です。気づいてほしい信号として、痛みで教えてくれています。私はご縁をいただいた治療の方のお身体と向き合うと、痛みのある部分より、ここを治してと、時には悲鳴が聞こえてくるような気がします。毎日予約がいっぱいですが、お客様の笑顔が私の元気の源です。このたび、出版社の方より、本を書いてみませんか、とお声をかけていただきました。

身体の痛みには、筋が関係していることが多くあります。病院のMRIやレントゲンではわからない筋は、移動して神経に当たり、痛みや痺れを起こすことがあります。それを知るためにも本書を味わっていただき、読者を楽しい生活へと導きたいです。

痛みがつかく、外に出るのも嫌になり、家から出たくない、人と会うのもつらい、何もしたくないと思われる方に、少しでも元気になってもらいたいと、私のすべての体験を通しての願いです。

子どもの頃は、一晩寝ると身体は元に戻ろうと働き、リセットする力があります。また、生活をしながら改善する力もあります。しかし、年を取ってくるとリセットする力が弱くなり、キープすることがとても大変なことで、それ以上悪くならないようにするのに知識と環境、そして工夫が必要となってきます。

お身体の痛みについて言えば、きちんとご自身の身体のことを理解したうえで、筋、骨、筋肉、リンパ、そして心など戻せるものは元に戻していけば、痛みのない生活が送れるということです。

痛いから動かない、痛いから慣れるまで動く、痛いから諦める、と答えを出せば、つらい時間を過ごすことになり  
ます。

神経に当たっている筋があるならば、弱っている筋肉があれば筋肉がつきやすいようにしてあげる。水分が中に入ったのなら、流すように道を作ることが大切だと思っています。

かつて、長期的な痛みに悩まされた方々も、今では普通に生活し楽しく過ごされています。

少なくとも皆様、あちこち病院や整体と、痛みを取るために通われていたみたいですが、中には『もう歳なので』『痩せれば』『これ以上は無理』という逃げ場のない言葉を告げられたそうです。

その方々が少しでも笑って過ごせるように、まずは原因を見つけ、説明しながら施術します。  
ご本人が一番お身体のことを理解し生活をすれば、痛みとさようならできます。

人の身体の各部分に見えるバッテリーがあればいいのですが、現実には難しい。目に見える筋肉の衰えは終わりを告げるものではなく、身体からのサインと理解してほしい。この本を読まれた方が、楽しい人生を送れるように道案内  
したいです。

操り人形は糸で動いていますので、糸が絡み合うと動かなくなります。人も動物も同じように、身体の中には見え

ない無数の筋で動く仕組みになっています。骨、筋肉、筋、リンパを理解できると、痛みからの衰えも歪みも希望へと変わり、人生が楽しくなれます。

人の身体には筋肉、骨、リンパの他に無数の筋があります。

人の身体は痛めたり傷ついたりしても、それを守ろうとする脂肪、水などが溜まり、小さな筋を守ろうとしています。火傷をすれば水が溜まる。

膝を痛めれば水が溜まる。

腰を痛めれば脂肪が溜まる。

首を痛めれば脂肪が溜まる。

他にも色々ありますが、このようにして身体は守ろうと働きます。

では、それぞれの痛みの原因を説明したいと思います。

まず一番大切なことは、それぞれ環境や癖で身体の作りが異なっていますので、人と同じやり方をしても、逆に痛めてしまう場合もあります。

ご自身の身体の癖や性格を知ることが、痛みなく楽しい人生を送れることだと思っています。

私心がけているのは、リプロダクションであり、再生という意味です。

眠っている細胞、筋肉、筋を元に戻し、つらい生活を和らげ、快適な生活を過ごしていただけたらと思っています。