

はじめに

この本をお取りいただきとても感謝しております。

兵庫県西宮市で整体院、整骨院を経営しております。院長の齋藤克也と申します。

私はこの道一筋、約15年間この仕事をしております。

たくさんの方を治療していく中で、私がこの本を書くきっかけとなったのは、ある出来事があります。

『先生、私にとって合うストレッチって何をしたらいいの？』

『これだけたくさんインターネットや本があるのに、症状に対応したストレッチってないよね。それとたくさん方法がありすぎて、どれがいいのかわからないよね』

私が患者さんに実際言われて、この本を書くきっかけとなった一言です。

これだけテレビ、インターネット、本でもたくさんストレッチ方法があるのに、自分に合うのか、どれをすれば一番いいのか、まったくわからない現状だということに気がつきました。

情報が少ないと一生懸命探して1つを集中的に行っていきませんが、これだけ情報が多いと、どれがよくてどれが間違いなのかもわからない。

これだけ多くの情報があるにもかかわらず、たくさんの方がストレッチの方法や選び方で悩んでいるという現実も目の当たりにしました。

その結果、いいと言われたものをたくさん試して、どれも中途半端にしてしまいます。

そして、少し効果がないと思えば違うものをする。また違うものを探して実践をする。

そうしているうちに痛みや体の不快感が増えてしまい、最終的に自分では体

を変えることができない状態にまで悪くなってしまおう。

こんなことが実際の事例としてあります。

ストレッチにも、現状の体に対して実際にはいけないストレッチと、してもいいストレッチがあります。してはいけないストレッチをしてしまい、体を痛めてしまうというケースもたくさんあります。

このような悩みを実際の患者さんに言われ、治療をしていると悩まれている方が多くいらっしゃいました。

だからこの本を作るにあたって、どのようなことに気をつけていけばいいのか、そしてストレッチ方法の選び方、継続する価値があるのか、継続するならどのような基準で行えばいいのか。

詳しく基準を作って、各症状に合わせたストレッチ方法をお伝えしていきます。

この本を読まれたあとには、あなたはもうストレッチの方法やたくさんの情報に惑わされずに済み、自分に合ったストレッチを実践できるようになるでしょう。

そして、正しい知識を身につけることで、あなたの体が格段と良くなります。

この本を取っていただいたことで、少しでも自分の体を理解して、本当に自分の体に合ったストレッチができるようになることを切に願います。