

はじめに

最近の健康・美容業界において、多くの人がよく耳にする情報や目にする映像などは、大袈裟であったり紛らわしかったりと「何が良いもので、何が良くないものなのか？」わからないことが多くありませんか？

その分野で、かなりの知識や経験がなければ自分に合ったものを正しく選ぶことは大変難しいことだといえるでしょう。

世間では健康を謳っていたとしても、利益を優先するあまり健康を害してしまうものも少なくありません。

たとえば、広告などで少ない効果だけを大きく扱い、大きなリスクを表記しないというようなことはよくあることです。

したがって、自分では健康に良かれと思ってやっていることが「実は健康リスクが高かった！」ということになりかねないのです。

これでは時間やコスト、労力をかけたにもかかわらず、状況が悪化してしまうという残念な結末を

迎えてしまうことになるでしょう。

一例として、ある老人会での出来事を挙げてみたいと思います。

健康のために「1日1万歩を目標に歩きましょう」と、皆で歩きはじめたそうです。

頑張り屋でまじめな老人が真夏の炎天下という条件にもかかわらず、一生懸命、目標達成を目指して歩いていたらしいのですが、ある日、熱中症で倒れてしまうという残念な結末を迎えてしまったというものです。

このような例は、少し極端かもしれませんが。

しかし、健康に対する総括的な知識もないのに、断片的な情報を鵜呑みにしてリスクを考えないと、あたかも健康に良いかのような錯覚に陥ることがあります。短絡的にはじめたことが健康を害してしまうという、真逆の結果を招くことがあるのも事実です。

このようなことは、決して少なくありません。

そうならないためには、健康を考える際には世間の風潮に安易に流されることなく、効果にばかり気をとられないで、リスクもしっかりと考えなければいけません。

そのために、正しい知識が必要なのです。

そしてここでは、健康と美容についても一緒に考えたいと思います。

健康と美容と一緒に考えるのは「美容とは、健康が前提にないと成り立たない」ということがいえるからです。

『アトックス』『代謝をあげる』『アンチエイジング』などは、美容業界でよく耳にする言葉です。これらは、より健康であることで効果を向上させられるものだと考えます。

美容を考える際に「根本・基本でもある健康を考える」ということで、正しい美容の知識も手に入るができるでしょう。

本書では、整体師の私自身が現場で体験・経験したこと、または専門知識などを駆使して、健康という観点から「健康、美容業界の矛盾」「根拠のない思い込み」「勘違い」などを考えていきたいと思っています。

あなたが思っている健康知識は、本当に正しいでしょうか？

あなたが毎日やっている健康法は、本当に効果が出ているでしょうか？

「痛みの本当の原因は何か？」「何が本当の回復なのか？」ということを真剣に考え、一時しのぎの健康法（対症療法）ではなく、根本からの改善を目指しましょう。

本物の健康を手に入れるには、主観的・一方的ではなく、客観的・多面的に物事を考え、総合的な知識を持つということが重要だと考えます。

健康を考える際には、慎重でないといけません。

健康を語る際には、誠実でないといけません。

そして、正確な事実を知ることが大切です。

このようなことを踏まえて、少々過激な表現を使用するかもしれませんが、決して特定の何かを誹謗中傷するものではなく、健康の本質を見極めるために勇気をもって誠実に語っていきたいと思います。

この本を読むことで、少しでも健康に関する正しい知識を得ることに役立てていただき、本当の意味での健康を手に入れることができれば幸いです。