

はじめに

僕は29歳（発刊時は30歳かもしれない）の身体科学が好きなヘルスケア産業のセラピスト兼、経営者です。29歳と聞くと、まだ大した経験を積んでいないと思われるかもしれませんが、確かに僕自身、まだまだ旅の途中です。ただ、整体師として少なくとも3万件以上の施術をし、コーチとしてうつ病や不登校生のサポートをし、そしてスポーツトレーナーとして多くの選手や監督をバックアップしてきました。

また、なかなか解決できない症状や悩みを持ち合わせた多くの患者様をはじめ「治したいけれど、どうアプローチすればいいのかわからない」という悩みを抱えた理学療法士や柔道整復師、鍼灸師などのセラピストを見ました。現在、講師としても日本全国はもちろん海外まで足を運んでいます。

中国上海やドバイ、ベトナムでは身体の素晴らしさを美容やスポーツ、痛みの改善に特化させて、「身体は必ず変わる」と伝えていきます。

同時に、多くの人との出会いを通して、身体が不自由だと悩んでいる人が本当に多いことに気づきました。もちろん身体は変わるし、人生も変えられます。僕が実際に体験してきたことを元に話しているから、まぎれもない事実です。

今、僕は「身体ってすごいんだよ！」と伝えたくて筆をとっています。みなさんの身体には、想像以上の可能性があります。秘められているのですから。身体の実実というと、巷には「現代医学は嘘ばかりだ！」みたいな本や雑誌があふれています。この本では、普段聞かないような身体の実実を面白く伝えていくつもりです。身体をデザインして人生を豊

かにする方法。それをたくさん伝えていきたいのです。しかもなるべく小学生にもわかるレベルで、簡単に。

「身体つてすげえええ〜！」と、ぜひ驚いてください。

身体や精神が変わるだけで人生が変わる――。

それをひとりでも多くの人に実感してもらえたらうれしいです。

本書を読み進めるうえで、あらかじめ知っておいてもらいたい重要なトピックスがあります。それは身体の情報が多くが無意識下にあるということです。無意識下にあるからこそ、当然本人はなかなかわかりません。しかし、実際は人間の認識は意識下が2%。

無意識下が98%を占めています。

と、言われても、うまくイメージできませんよね。

そこでひとつ例を出しましょう。

あなたは今椅子に座っていますか、それとも立っていますか？

ここで質問です。

もし椅子に座っているのなら、あなたのお尻は椅子の触感を捉えているでしょうか？

……

おそらく「お尻の触感」と質問されて初めて感覚がわかったのではないのでしょうか。立っている人も同じでしょう。聞かれて初めて、足の裏の感触がわかったはずですが。まだピンとききていない人のためにもう1問。

この本の重さを感じとれていますか？

……

どうですか、しつかりと重さを意識できたのではないのでしょうか。だけど熱中して読んでいる最中も、本の重さは変わっていません。ここが重要なポイントです。無意識下の情報こそ実はとても重要で、身体のコントロールのほんどもを司っているが故に侮れないのです。

こうした事実を踏まえて、本書では大きな3つのカテゴリーを主体に話を展開していきます。それが情報を蓄積する「脳」と情報を把握し、指示を出す「心」、そして心の状況に合わせてカタチを変える「身体」です。

あれっ!?

話が難しくなってしまうのかな。そう思った人もいるでしょうが、ご安心ください。なぜなら僕は、この3つのカテゴリーをつなぐ「大切なもの」を知っています。

ここでもう1問。

あなたが「ぎっくり腰」になってしまったとき、いち早く治すために「やっ・て・は・い・け・な・い」こと。

それは次のうちどれだと思いますか？

- 1 普段のように動く
- 2 痛み止めの薬を飲む
- 3 安静にする

…

正解は、「3 安静にする」です。

んっ!?

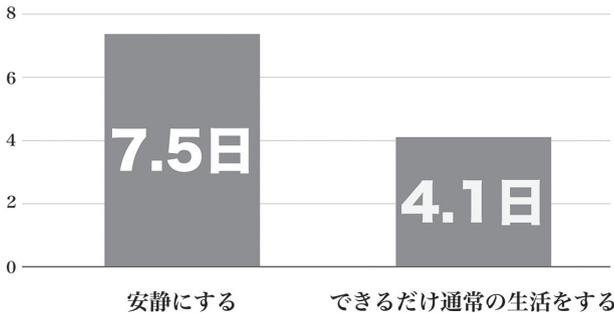
と思うかもしれませんが、実は私たちが信じてきた定説が間違っているとわかってきました。「大事をとって安静にする」「痛みがあるときは動かないほうがいい」と言われたことありますよね？ またほとんどの方は動かないほうがいいんじゃないか。と感じるのではないのでしょうか？ しかし、現段階での腰痛を早く治すための常識は、大きく変わっているのです。

このような研究がありました。

フィンランド労働衛生研究所が行った研究（下図）では、ぎっくり腰になった人に「ベッド上で安静」にするよう指示した場合と「できるだけ通常の生活をする」ように指示した場合を比べると、安静にした場合は仕事に復帰するまでの期間が倍近くかかってしまうことがわかりました。

(N Engl J Med. 1995 Feb 9;332(6):351-5.)

ぎっくり腰の後、仕事に戻るまでの期間



Malmivaara A et al. N Engl J Med. 1995 Feb 9;332(6):351-5より

現在の日本の腰痛治療の指針となるガイドラインにも、「安静は必ずしも有効な治療法とはいえない」と明記されています（腰痛診療ガイドライン2012 監修 日本整形外科学会／日本腰痛学会）。

さらに！ 以前、TVでも放映されましたが、近年の研究では、腰痛の原因のひとつは「脳の側坐核に存在する疼痛の記憶」であるということもわかってきました。また、半年以上にわたって腰痛に悩む人の脳を調べたところ、痛み処理に関わる部分の働きが衰え、通常の人よりも痛みを「感じやすくなる」ケースがあることもわかっています。

(J Neurosci. 2011 May 18;31(20):7540-50.)

ぎっくり腰になったら「痛みをなるべく早くなくし、できるだけ普段の生活をする」のがお勧めということなのです。身体をよくするには元々人間が持つ力「自然治癒力」を強めることが有効なのです。

つまり、全身の「流れ（代謝や血流循環、脳脊髄液など）」をよくすることなのです！ これは神経生理学でもよく言われていることです。

結局何を言いたいのかというと……。

身体は情報を司る「脳」と「心」、物理的な「身体」が織りなす神秘的なものであるということ。

そして、その神秘的な現象は実に緻密に結び付けられているということ。

さらには！ その結び付けられているものが何なのか？ もわかってきたということなのです。

本書ではその神秘を暴いていきながら、あなたの身体に革新を起こしていきますが、あなたの身体に革新を起こすなら、

ずばり、適切な「身体軸」を身体に通すこと！ なのです。

※ 身体軸とは、いわゆる姿勢ですが、姿勢よりさらに細かく（内臓の位置関係や脳の機能、心理状態を含む）緻密な概念です。

身体には軸（地球上の物体には重力がかかっており、重力がかかっている物体はすべて軸が存在します）があつて、それが脳と心、身体を密接につないでいます。身体軸を見るだけで、性格や特徴、好みまでも予想できてしまうぐらい、その人の個性を映し出しているのです。身体軸を知れば、自分の身体を含め、他人の身体の見え方や捉え方も変わってくるでしょう。

さあ、これで準備は整いました。今、僕たちは身体革新の旅のスタート地点に立っています。僕と一緒に身体を変えて、人生を変える旅に出かけましょう。

笹倉榮人



身体の悩みは尽きません。

しかし、本書では多角的な視点からどのようにしていけば、身体に革新を起こせるのか？を暴いていきます。

本書を読み終わった時にあなたにインストールされるもの

- 笹倉榮人という人間が理解できる。
- 脳、心、身体の繋がりが理解できる。
- 人生を良くしていくための身体のポジティブチェンジを実行できるようになる。
- 慢性的に悩んでいた症状の根本的な原因とその対処法が分かる。
- 身体の常識が覆される。
- セラピストとして、結果の残せる技術の根幹が分かる。
- なぜ？同じ症状が出続けるのか。が脳と心、身体の統合的な視点から理解できるようになる。
- 医師やアスリート、歯科医が目指している世界観がわかる。