

今回の「Healthy Concierge プロの人・匠の人」は、アピア均整院院長、身体均整師会理事である松岡博子先生を訪ねた。

「身体均整法は、身体のバランスを整えて、不快な症状を軽減させていくことを目的とした、60年余りの歴史がある手技療法です。その人その人の一番バランスの良い状態に持っていく手助けをするというのが特長です。背が高い、低い、痩せている、太っているなど、生まれ持った体型や動きによって、ゆがみの癖があり、日常生活の中で多少はゆがむ傾向があります。一般的に、一晩寝て起きると、そのゆがみは自然と調整されるのですが、年を重ねるとともに、そのゆがみが調整されにくくなり、蓄積される傾向があります。自然と調整されにくくなることで、ゆがみが強くなっていくということですね。このゆがみが、腰痛や肩こりの一因にもなると考えられます。ゆがみが蓄積されると姿勢も悪くなりますから、代謝にも影響があります。ねじれたホースからは水が出にくいですが、まっすぐにすると勢いよく水が出るのと同じように、身体がゆがんでいる状態だと、血流や神経伝達にも影響があると考えられます。様々な

不調の原因となるゆがみに対して、手技による筋肉や骨などへのアプローチで調整していくのが私たち身体均整師です」と語る松岡先生。

たしかに身体のゆがみが肩こり、腰痛の一因となり、姿勢が悪くなると血流への影響や、内臓が圧迫される可能性があるという話はよく聞く。しかし、自分の身体がゆがんでいるかどうかは、なかなか気づかないのではないだろうか。

「自分の身体がゆがんでいるのか、そうでないのかは、鏡に映った姿を見ると大よそわかります。左右で目の大きさが違う、左肩が右肩より上がっているなど、人によって異なりますが、耳や肩、腰の高さなど、気をつけて見ると、自分のゆがみややすいパターンがわかってきます。気をつけてほしいのは、立ったときの鼻、顎、鎖骨の中心、お臍、恥骨の真ん中を結ぶ、身体の中心の線がまっすぐかどうか、そして、足の向きが左右対称かどうかをみることに。中心線がゆがんでいる場合、無理にまっすぐにしようとする、右の肩が上がったり、左の腰が上がったり、左右で位置のズレが生じたりするんです。日頃から身体のゆがみを

60年余りの歴史がある手技療法

身体均整法

「ゆがみに対して、手技による筋肉や骨などへのアプローチで調整していくのが私たち身体均整師です」



松岡博子（まつおか・ひろこ）

アピア均整院院長。身体均整師会理事。
著書・監修に『体温を1度上げて病気を治す100のコツ』（主婦の友社）、『首・肩・腰にくぐっと効く本』（主婦の友社）、『下半身がみるみるやせる！骨盤ダイエット』（学研パブリッシング）、『からだ想いさんの1分間「骨盤ゆがみとり」体操』（アスペクト）ほか多数。



気にかけることで、調子が悪いときは右肩が上がる傾向があるなど、調子が良いときと調子が悪いときのゆがみと体調のパターンがわかります。日頃から、ゆがみに気づき、自分自身で生活習慣を見直し、姿勢を正すなどの改善を意識することが大切です」とも語る松岡先生。

他にも、ゆがんでいるかどうかを自分でチェックする目安として、写真を撮られるとき、顔をまっすぐにして、とよく注意される、靴底が右踵から極端に減っていくなど、日常生活で自分のゆがみに気づくポイントはたくさんあるという。確かに、言われてみると思い当たるふしがある。自分のゆがみのパターンを知ることが、生活習慣を見直すきっかけになるのかもしれない。

「もちろん、私も今はプロとして誇りを持ってゆがみを調整する仕事をしています。生活習慣を見直すことの大切さに気づくきっかけを作っている部分が大いんです。プロの手でゆがみを調整したあとは、その人自身の力が必要なんです。日頃からの自分の身体の状態に対する意識であったり、筋力であったり。やはり、筋力がない方はすぐにゆがみが戻っ

自分自身で改善を意識してみることが大切です

てしまうんですね。そこで、例えば、どんなことをしたら筋肉が衰え、どんなことをしたら筋肉を維持できるのか？ 自分の身体の状態を知った上で、自身でどんな対処ができるか？ ということを考え行動すること。みなさんご存じだとは思いますが、基本的に食生活や運動を含めた、生活習慣を見

直すことが健康維持に繋がります。しかし、実践できていない方が多いと思います。もちろん、自分自身ですべてを調整するのは難しいので、施術やアドバイスを含めて、プロに頼るといいうことは大切です。合わせて、日頃から自分自身でできること、自分の身体の状態を意識し、生活

習慣を見直し行動することが大切なんです」と語る松岡先生。自分の身体状態を日々気にかけること、生活習慣を見直すことの大切さ、そして、健康のプロに頼るだけでなく、自分自身でできることを考え行動することが生活習慣の改善、健康維持に繋がると再認識した訪問となった。

