

別府の掘り出し物レポート

からだ回復整体別府

「やさしい整体」と聞いて
いまいちピンとこなかった
が、実際に施術を受けてみる
とその効果がどんなものかわ
かる。通常、整体やマッサ
ジで受けるような「骨組み矯
正」「揉みほぐす」「指圧する」
といったいわば強制的に身体
を整えるやり方はここでは行

わない。どういうこと？と正
直疑問に思いつつ、カウンセ
リングを受ける。筆者は首か
ら腰まで若干の骨のゆがみが
あり小さい頃から整体・整骨
院のお世話になっていた。仕
事を始めてからは慢性的な肩
こり・頭痛に悩まされてきた
のでその旨問診表に記載す
る。聞くと、そのように長年
の骨の異常による症状でいろ
んな病院を渡り歩いても完治す
ることなくここにたどり着い
たという患者さんが多数いる
という。

問診のあとさっそく施術に
入る。まずは自宅でできる簡
単なゆがみ矯正のレクチャー
から。ベッドに腰掛け、背筋
を伸ばして両膝を身体の正面
で合わせる。きちんと合わ
せてみると、左足の方がやや
長い。実際に長いのではな
く、腰の位置がズレているた
めに長さに違いが出ているら
しい。そこで長い方の左足に
右足を上にするかたちで足を
組んだ状態で両の手を使って
膝を左右に揺らすように交互
に押す。ストレッチというほ
どの力も要らず、その上長く
やりすぎないことがポイント
だ。10回ほど繰り返しただけ
で、左右の長さがそろった。



あまりに簡単すぎて拍子抜
け。こんな感じで全身矯正し
ていくのかな？と思いきや、
その後につづく施術はさらに
シンプル。一言で言えば、完
全にリラックスしきること。
それがこの整体の特徴だ。例
えば右足の股関節を稼働させ
る時、先生が膝下から足を持
ち上げて足の重さを支える。
そうして負荷がかからない状
態で股関節をまわしてやわら
かくしていく。一回転させる
毎に軽くなるのがわかる。こ
れをもしサポートなしに行え
ば、凝り固まった関節のうえ
に加重させて鍛えていること
になり、故障の原因や筋肉の
緊張をひどくさせることにな
るのだ。私自身、偏頭痛や肩
こりが殆どの場合筋肉の緊張
からくるものだという知識は
あったが、そこに対して即効
性があるのはマッサージだと
思っていた。しかし、指で加
圧すれば筋肉は逆に緊張して
しまううえに、筋肉の繊維を
傷つける原因になってしまっ
たと先生は言う。言われて、マッ

サージの後によく揉み返しが
あったり倦怠感が残ったりす
るのはそのせいかと思った。
実は、逆に疲れてしまってい
たのだ。

そこで先生の行っている治
療では、身体の要所所で支
点を支えつつ関節を動かし、
ゆっくり大きくストレッチさ
せて稼動範囲を広げていく。
そして、軽擦(けいさつ)と
いって、指先で筋肉の流れに
沿うように擦る。これが筋肉
の緊張を解くのに驚くほど効
果的で、丁寧に油をさすよう
に少しずつ身体がやわらかく
なっていくのが実感できる。
その間、痛みや圧力を感じる
ことは全くなく、心地よい眠
りに入っていくように身体の
端から順に重みを感じなくな
っていき・・・と思っていた
らまんまと寝てしまった。一
瞬のいびきをかいてハッと我
に返る。「ハハハ、そうやっ
て寝てしまう患者さんがよく
いますよ。」先生が穏やかに
施術を続けている。いや、驚
いた。体中の力が抜けてみて
初めて、それまで普通の状態
でも筋肉がこわばっていたの
だとわかった。自分だけでス
トレッチしてもここまで効果
的に力を抜くことはできない
だろう。頭も緊張がとれ、気

分的にもスッキリして肩こり
がなくなっている・・・これ
といった劇的な施術をされた
感がないのに、痛みがなくな
っているのでもうソミタイ
だ。だるさも一切ない。この
整体だと、終わったあとに身
体に負担が一切ないので、毎
日でも続けて受けられる。す
ると、身体が元の悪い状態に
戻る時間を与えずにまた施術
を受けられるので、結果短期
間で身体に良い状態を定着さ
せることができる。即ち完治。
シンプルだけど納得。

「やさしい整体」。体験して
みて、こういうことか・・・と
納得。ちゃんと、効果がある
んです。そこが大事。今まで
通った整体で手応えのなかつ
た方は一度試す価値ありで
す。



元競輪選手だった田中利昭先生!!