

『TOWN わたらせ』に掲載されました！

(2017 / 2/11、2/18、2/25、3/4 号)

エッセー①

はじめまして。桐生市新里町で整体院を営む増山と申します。腰痛・肩こり・体の不調などで来院される方に整体をしております。埼玉の春日部と東京の上野の整体院で経験を積み、昨年2月に桐生に戻り開業しました。開業の3年前から休日を使い、桐生市・みどり市・前橋市を中心に出張整体をしております。

一般的に腰痛、肩こりなど患部が慢性的に固くなっている方は、肩や腰以外の部位も固くなっている場合が多いため、当院では患部のコリやハリに対してはもちろん、症状に関連する部位の施術もしております。特に「お腹」の整体は、肩や腰の患部を緩ませたり、体調を整える上で重要なポイントだと考えております。

お腹の中には大まかに言って、内臓や腹膜、横隔膜や腸腰筋などの筋肉、血管・リンパ管、骨盤・肋骨・背骨などがあります。

例えば暴飲暴食で内

臓が疲れると、内臓と同じ神経でつながる肩や腰の筋肉も固くなってしまう。内臓疲労による「関連痛」と言ったり、「内臓の体壁反射」と言ったりします。

長引く体の不調は、



日々、つれづれ essay エッセー

「おなかのはなし①」

増山 大輔 (整体院 院長)

過労や酷使によるものに加えて、内臓疲労やお腹の筋肉の固さでも起こってきます。来院される方の中には、お腹と不調の関係について経験的に気付かれています。私ですが、以前か

ら内臓の大切さを実感していたわけではありませんでした。

私自身小学生の頃から、お腹が痛くなると腰が痛くなり、腰が痛くなるとお腹が痛くなるという体質でした。

小学生当時はバスケットクラブに所属し、練習や試合で腰やお腹がひどく痛むと、保護者の方に特に臀部（尻）の指圧をよくしてもらっていました。当時は不思議でしたが、やってもらおうとすぐクラブになったのを覚えています。その他に自分なりに見つけた腰やお腹の指圧を合わせてしていました。

今思えば体質に加えて冷たい飲み物の過剰摂取でお腹や体が冷えて腰痛や腹痛が起こり、ケガもしやすい体だったように思います。

今現在、当院に腰痛で来院される方の大半が臀部も固くなっているということからも、あのときの指圧はとても効果的だったと思います。

エッセー②

成人になってからもゆっくり歩いたりずっと立っている腰やお腹が痛くなることが続いていた私は、その都度、臀部や腰・お腹のツボを指圧して、何とか腰痛や腹痛と付き合っていました。そのときのケアは今振り返ると整体師としての原点だったように思います。

20代前半で立てないくらいの腰痛が数回あり、病院で腸の検査を勧められましたが、「大丈夫だろう」とその時は検査を受けませんでした。

相変わらずな体調が続いていくなかで、友人から「整体」というものの存在を聞き、さらに「お腹から不調のケアをする」という整体学院を見つけました。長く抱えていたお腹や体質に関する理解を深めたいという思いから、別の仕事をしながら整体を学び始めました。

学び始めた矢先、だましました。体が調子が崩れてしまいました。もともと体質に加えて、当時の不規則な生活習慣や食生活の乱れも相当あったように思います。

全身の痛みと腰から足にかけてのしびれ、腹痛に加えて連日続く

下血。早朝から夕方までトイレで過ごした日もありました。検査で腸の病気だと言われたから、これまでの食事や生活習慣を見直し、学院から食養生のアドバイスをもらい実践しつつ、自分でも病気や食事などについて調べてケアをしていました。加えて学院でお腹



日々、つれづれ essay エッセー

「おなかのはなし②」

増山 大輔 (整体院 院長)

整体を受けながら体調を整え、並行して整体の勉強も続けました。その後、学院付属の整体院で勤務し、不調の経験や整体施術の現場に生かしながら、おかげさまで現在に至ります。

さかのぼると江戸時代、お腹を指圧していたという漢方医の書物があり、以前からお

腹の施術というものはあったようです。

腰痛・肩こりは体からのサインであり、たどると別の所にメインがある場合が多くあります。お腹整体は体の不調を診る上で重要な手がかりになる、そういう思いで、今日も施術に精進しております。

話は変わりますが昔の方々は、お腹に関係する言葉で気持ちや状況などを表現してきたようで、お腹や内臓の言葉を使った慣用語やことわざというものが意外とあります。みなさんいくつ思い浮かびますか。

腹が減っては軍は出来ぬ、腹を抱える、強心臓、肝が据わる、腹黒い、腑抜け、腹を割る、断腸の思い、肝心(肝腎)、腹が煮える、自腹を切る、太っ腹：。教育者であり文筆家でもある齋藤孝さんも書籍で、「収めるべき『腹』がないと、ただちに『頭に来る』だけである」と書いています。

ストレスを受け止めるのはお腹が大事で、お腹がしっかりしていないと頭(脳)の方にストレスがたまってしまう。私も思い当たる経験がいくつもあって納得してしまいます。