

**痛みの解消から**

**コンディショニングへの**

**ステップ**

## 1. 痛みの原因と、痛みの場所（結果）は違います。

例としては、

**持病：**喘息、過去の肺炎、過呼吸発作などにより、肩で息をする呼吸パターンとなっている場合、それが現在の肩こり、猫背姿勢、緊張性頭痛の原因となっている場合があります。

**怪我：**過去の骨折、脱臼等によるギプス固定が、現在の関節の硬さ、腰痛の原因となっている場合があります。

**仕事：**長時間同じ姿勢、重量物の持ち上げ動作が、椎間板が狭くなる原因、椎間板の内圧増加の原因となっている場合があります。

**趣味：**パソコン、読書、スマホの姿勢が、頸椎のストレートネックの原因となっている場合があります。

などなど、まず理解して頂きたいことです。

## 痛みの根本原因と、 痛みの部位（結果）は違います。

●運動や自主トレを開始しようとしても、痛みのために前へ進めない、不安が消えない、といったことが生じます。

●その為、まずは痛みや苦痛の除去を目的として施術を行います。

●表面に表れている痛みが原因とは限りません。

●痛みの本当の根本の原因は、

過去の病気や疾病、怪我、仕事、姿勢、趣味、習慣などによって個々に違います。

それを問診、検査して個人個人の違う原因を探ります。

●その根本の原因をご説明の上、アプローチ致します。



その他さまざまな根本原因についてご紹介いたします。

これまで述べたように、あなたの体に刻まれた過去の経歴が、現在の筋膜のゆがみ、関節の拘縮、姿勢悪化をもたらします。

## あなたの体の履歴から、根本原因を導き出します。

- ・手術創(癒着、切除、剥離)
- ・骨折(ギプス固定、筋腱の損傷)
- ・事故(むち打ち、損傷)
- ・足首捻挫、靭帯損傷  
(ギプス固定、松葉杖による免荷)
- ・喘息、肺炎(呼吸パターン変化)
- ・アトピー(皮膚の柔軟性低下)
- ・スポーツ(ハードなトレーニング、  
怪我、左右非対称)
- ・先天性股関節脱臼
- ・婦人科疾患
- ・便秘、下痢
- ・その他

これら過去の経歴が、現在のあなたの筋膜のゆがみ、関節の拘縮、姿勢悪化をもたらします！

こうしたお身体の根本原因があると猫背姿勢が改善しない、そり腰が治らない、骨盤の位置が治らない、などの問題が残ってしまうのです。

これは、過去のこうした経歴により、筋膜の癒着が残っている。筋膜の癒着が体の異常を作っていると言えるのです。

1. 人は、何もしなければ加齢とともに体力、筋力は低下してゆきます。昔は出来たことも出来なくなり、柔らかかった体も、硬かった体もさらに硬くなります。

40歳代の中盤くらいから、体力の弱体化を体感していると思います。

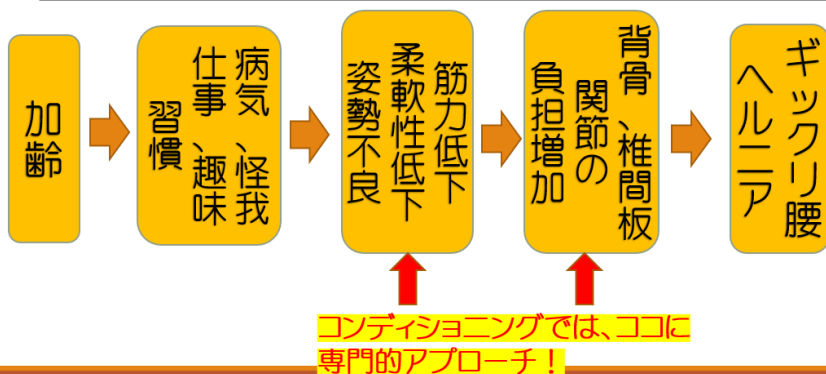
同様に、これまでなかった体の不調を経験されるでしょう。

これまで大丈夫であっても、これからはそうはいきません。

お身体のメンテナンスが必要になってきます。

コンディショニング kinada では、ヘルニアや椎間板、炎症そのものにアプローチするのではなく、さらにその根本原因にアプローチするものです。

## 腰痛、首痛、ヘルニアになる過程



コンディショニング kinada で行う、主な方法は

1. 膜・筋膜調整：

表層の筋膜から、深部の骨に近い骨膜まで全身を調整します。

調整中は軽い痛みもありますが、気持ちのいい感覚です。

腰が痛くても、足や手などの遠く離れた部位の筋膜の制限が見られま  
すので、全身を検査し調整します。

約 2, 3 回の施術で全身の調整が可能となります。

2. 関節調整、特に猫背をもたらす肩甲骨、胸郭、股関節について、関節調整を行います。

3. 膜・筋膜ムーブメントエクササイズ指導

深層筋膜を調整するトレーニングを行います。

4. セルフケとして自分で出来る膜・筋膜リリース法、

膜・筋膜の動的ストレッチをお伝えします。

写真のお渡しや、line、メールで画像や、動画もご紹介します。

5. 立つ姿勢、歩行姿勢、座っている姿勢から、職業動作、スポーツ動作

まで何でも、姿勢の指導、動作方法の指導も行います。

6. 写真のお渡しや、line、メールで画像や、動画もご紹介します。

# 施術後に症状の変化があります！

初診のAからB→C→D→100%のように、健康状態を上  
の段階まで挙げている間に、次の施術を受ける必要が  
あります。

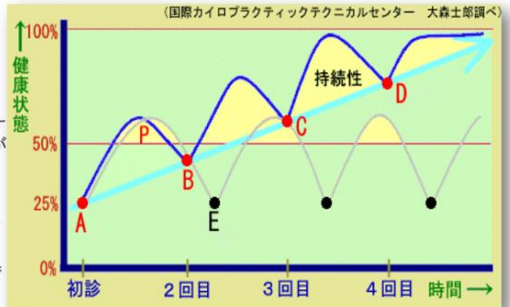
50%以下は、何らかの自覚症状が発症しています。

なので、常に**痛みのない50%以上**を保つように維持しますが、初期の段階では、Bのように痛みが戻ってしまう場合があります。

間隔が空いたり、自分でケアを怠ると、A→Eのように健康状態や痛みが戻ってしまい、変わらない状況が続いてしまします。

**症状が再発または変化している人**は、まだ、段階の途中です。

B→C→Dのように、段階を上がってゆくように変化がみられてゆくように間隔を狭めたり、セルフケアを行いましょう！



施術後に、お身体の筋膜の地図が書き換わります。姿勢の変化も起こります。

## 施術後の起こりうる変化

- ・姿勢が変化し、これまで使用しなかった筋肉が使用される。
- ・違う場所が痛くなる、筋肉が張る。
- ・施術した日はとっても良かったので、調子良く動き過ぎて、翌日に痛みが再燃する。
- ・歩ける、動けるようになったがやはり痛む。

ただし、それは改善へのステップとご理解下さい。

筋膜の変化は全身に及び、施術とセルフケアの継続が必要になります。

施術ごとに、3歩進んで1歩下がる。確実に1段以上ステップが上がります。

## 回復を阻害するもの。

他の病気、激しい運動、ストレス、アルコール、タバコ

これらが、筋膜の歪みを助長し、結果として痛みの増加につながります。

## 回復を図るもの

マッサージ、ストレッチ、良質な睡眠、腹式呼吸、食事、入浴

これらが、回復を助長し、結果として痛みの軽減に向かいます。

# 疲労回復のために

### 精神的、肉体的な疲労回復を図るもの

良質な睡眠

腹式呼吸

食事

入浴

マッサージ、ストレッチ

### 疲労回復を阻害するもの

炎症、病気

アルコール

タバコ

激しい運動

深部筋膜の凝り、ゆがみ

ストレス

# おわりに

お客様ご自身の、改善に向けた意識や習慣がとても大切です。

虫歯にならないように歯を磨くことと同じです。

痛みが出ないように身体をコンディショニングするのです。

当サロンでは、施術の提供だけでなく、姿勢や癖、日常の習慣、ご自分でのトレーニング、メンテナンスといった、**総合的なコンディショニングの指導**を致します。

生活習慣を変えていく、日常から**体のコンディショニングを整える**、ことを意識してお過ごしください。



# 自己紹介

喜名田健二郎

脊椎骨盤専門コンディショニング kinada 代表

しぶやわくわくきなちん健康クラブ代表

・1973 年鹿児島県生まれ。20 歳のときに交通事故で左下腿骨折、骨盤骨折し、その入院経験から、理学療法士になる。

・平成 11 年に春陽会中央病院に勤務し、人工股関節、膝関節、脊椎手術、骨折など、整形外科の最先端のリハビリテーションを経験する。外来でも腰椎頸椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症、変形性股関節症、膝関節症など 15 年で延べ 5 万人のリハビリテーションを経験する。

・平成 26 年渋谷区の参宮橋脊椎外科病院、リハビリテーション室を開設し脊椎外科の最先端手術のリハビリテーションを手掛ける。

・平成 28 年脊椎骨盤専門コンディショニング kinada 開設  
首腰ヘルニア、狭窄症、腰痛症、首肩こり、手術後リハビリ、産前産後など、脊椎骨盤に関するすべてに精通し、筋膜施術、ストレッチ指導の専門家として従事する。

有益な情報を届ける、本物を提供する。根本の原因に着目し、再発しない。整体やマッサージに頼らない根本の体づくりを目指す。

コンディショニング kinada

代表：喜名田健二郎

東京都渋谷区上原 1-35-9 YYビル代々木上原第 1-2B

TEL:090-9583-8772

ホームページ：<http://spine-conditioning.com/>

Facebook ページ：<https://www.facebook.com/kinad>

Eメール：[spine.conditioning@gmail.com](mailto:spine.conditioning@gmail.com)

