

# 姿勢から市勢をつくる！

あなたの健康が周りを元気にする

いちかわTMOアドバンス講座発表

中川周史



中川周史 (なかがわちかし)

市川生まれ市川育ち

柔道整復師

ハワイ大学解剖実習終了

市川市、東京都内の整骨院で修行

2003 市川大野で**こざと整骨院**開院

現在は、症状や痛みに対処する「対処療法」から

「構造と機能を治し本当の健康を取り戻す」

根本治療を主軸にして

市内のみならず、市外、県外からも来院いただいています。



# 市川で開業18年

## 以前の当院



○地域の方達の「痛みや怪我」の  
処置に力を入れてきました。

○2～3時間待ちの整骨院  
(本当によく待ってもらいました)

○保険診療中心で保険診療9割 自費1割程度

順調なようでしたが、  
募っていくある思いがありました。



自分の仕事に  
価値を見出せなくなった日々

自分の仕事に価値を見出せなくなった時期

毎日「痛みや症状」の除去に  
追われる毎日の中聞こえてきた待合室からの声

「～の痛みは良くなったけど、  
肩こりはひどいのよ、まあ歳だからしょうがないわねー」

などの声

要するにどこかの痛みや症状が無くなったからと言って  
身体が健康になっているわけではないのでは？

# あるスタッフの一言

自分達のやっている事は痛み止めと  
何が違うんでしょうね？



治療家としての大きな壁

そんな中

まさに何をやっても、  
どこに行ってもよくなる患者

妻



特に酷かったのは必ず月

に2回は起きる

原因不明の頭痛

一度出現したら寝なければ治まらない

吐いて救急車を呼んだこともあった

1日中何もできない



しかし

「全く良くなならない」

など言われ

仕事にしているプライドもあり

「お前の受け方が悪い！」

など

治療をすれば必ず険悪な感じに

妻の治療をするのが嫌でした

そんな体調不良を抱えたまま出産

産後の回復が悪い

家族も守れない治療家に何の意味があるのか？



家族に出来ることだけを提供しよう

妻に信頼される治療家になろう



# 治療家としての転機

# なぜ現在に至ったか？ 治療の師との出会い



痛みや症状に囚われては本当の原因はみえん  
痛みや症状に囚われることなく原因をみる  
どうやらそれが、『診る』ということだ

**施術の成果で全国から患者さんが訪れる**

**せたがや整骨院 宮沢先生**

# M式テクニックという根本療法に出会い

姿勢の歪みを整え、神経伝達を回復し

医学的、科学的に判断し

健康を回復し「寝れば治るからだ」すなわち自然治癒力を最大限に引き出す。



安いから、近いから、楽しいから

などの理由ではなく

施術の成果で選ばれる院へ

- お得なコース、割引など一切なし
- 市外、県外からも紹介で来院
- 施術中の無駄話もなし



妻の

毎月必ず起きていた

原因不明の頭痛は無くなりました。

様々な体調不良も減り

妻からの信頼も回復し

今では週に一度のメンテナンスも望まれて施しています。



自分の妻のような方達の希望になれる

- 病院では原因不明の慢性的に続く体調不良
- どこに行っても何をやっても良くならない
- 寝ても疲れがとれない

歳のせいだから仕方がないとあきらめて  
運動や食事、様々な情報に惑わされ  
年々身体が辛くなる

# 自分の妻のような方達の希望になれる

## 私達の適応範囲

# 健康

歪みのない状態  
寝れば回復する身体  
将来を見据え健康維持  
健康増進

放置すると悪化していく



[肩こり、腰痛、頭痛etc]

原因不明がほとんど

病気の一步手前

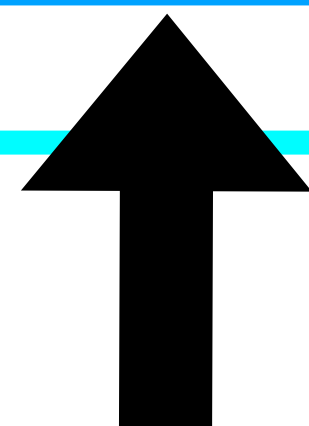


## 私たちの適応外

# 病気

ガン、脳血管疾患、心疾患  
高血圧、糖尿病、肝臓病  
腎臓病、ヘルニア  
などなど

病院での処置



ここで悩んでいる人達が一番多い！そこにアプローチできる

# 姿勢

脳からの神経を中に通す大事な大黒柱  
人間の身体が正常に健康に働くために欠かせない  
神経伝達

歪んだ背骨

正常な背骨

# 姿勢の歪みを整える事で得られる事

## ○睡眠の質の向上

人は睡眠中に

心身の回復や記憶の整理などを行う。

特に22時から2時の間はゴールデンタイムと言われ、成長ホルモンが出て細胞の修復に使われます。

質の良い睡眠が取れて初めて症状や痛み、様々な問題が回復していく



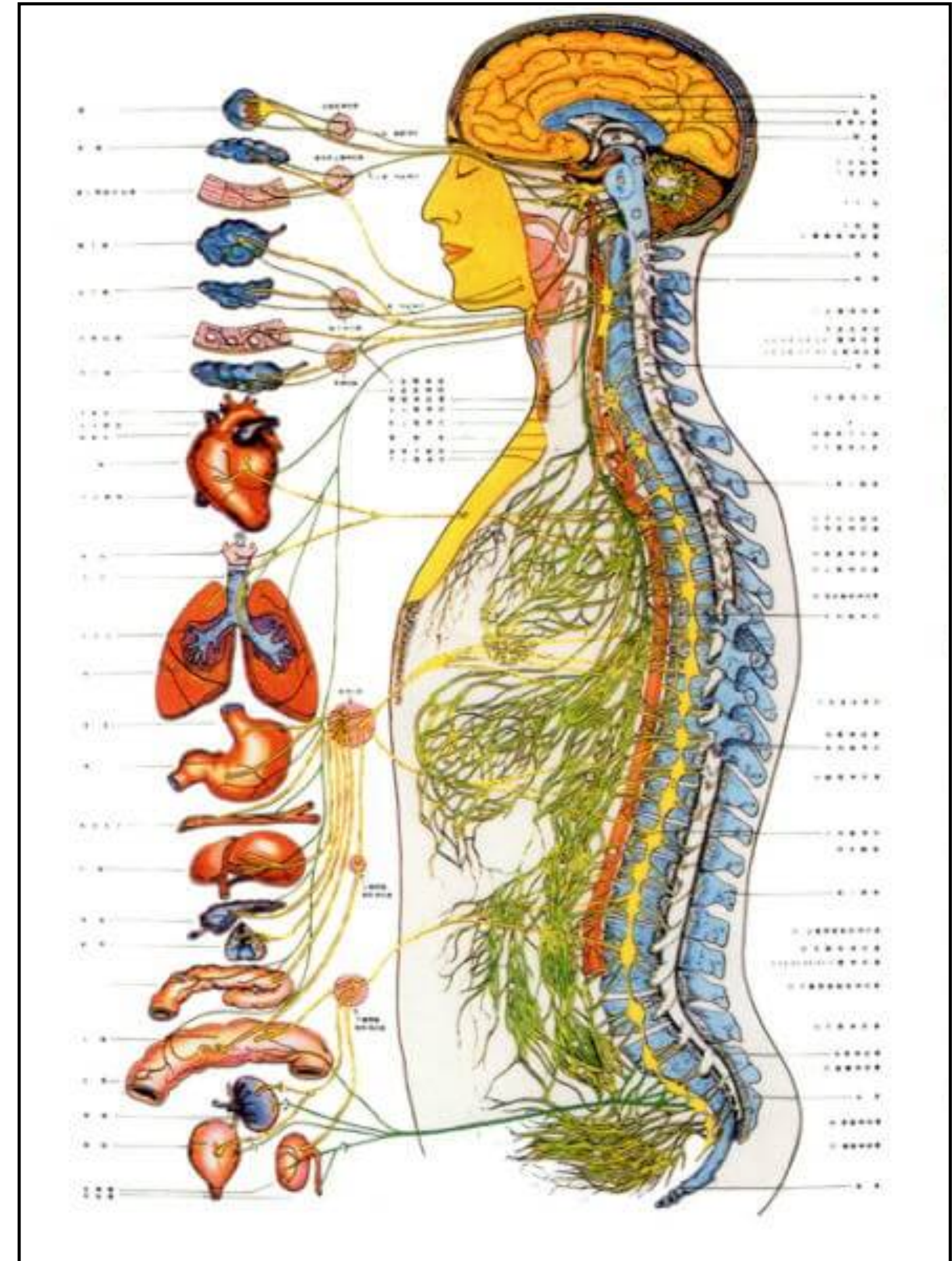
# 姿勢の歪みを整える事で得られる事

## ○ 自律神経の重要性

背骨は骨格構造としての役割に加え非常に重要な脳からの神経を中に通しています。

神経は脳から出発して筋肉や関節、心臓や胃などの体の隅々の各臓器まで繋がっていて、脳からの情報を伝え、逆に脳へ情報を送り脳と体のやりとりをし、その結果身体は健康な働きをします。

特に自律神経の影響というのは大きく、呼吸、内臓の働き、血圧、体温調節、消化吸収、ホルモンバランスなどなど多岐にわたります。



# 姿勢の歪みを整える事で得られる事

## ○身体に無理な負担がかからなくなる。

○背骨が曲がった状態で長時間いると周りの筋肉は緊張し、**血液循環も悪くなります。**

血液循環が悪くなると、**筋肉や内臓に酸素と栄養**が行き届かなくなってしまう。すると筋肉や内臓は**疲労し体には倦怠感(だるさなど)**を感じます。

日頃のストレスに加えだるさが続くと**自律神経は乱れ、肩こり、腰痛、不眠、頭痛、内臓機能の低下**を引き起こします。これが未病の段階(病気の一步手前)です。

姿勢が歪むことで内臓は圧迫され、摂取した食事の**栄養素の吸収も妨げられる**ことで、より体の不調は増していきます。



## 従来の常識

保険診療（対処療法）

健康意識低下 結局高くつく

原因不明、加齢

治療中心

## 新しい健康常識

自費診療（根本療法）

健康意識向上 費用抑えられる

姿勢のゆがみ

予防中心

私たちにできる事はエジソンが予言していた！

将来の医術者は薬を使わずに

「人間の骨格構造・栄養・病気の原因と予防」  
に注意を払うようになるだろう

前提として医師に診断をお願いし

病気ではないことを確認する事が術者、患者双方にとって重要



やりがいしかない現在の日々



<https://www.jararaca.pictures>  
©Takano Akitoshi



<https://www.jararaca.pictures>  
©Takano Akitoshi



<https://www.jararaca.pictures>  
©Takano Akitoshi



<https://www.jararaca.pictures>  
©Takano Akitoshi

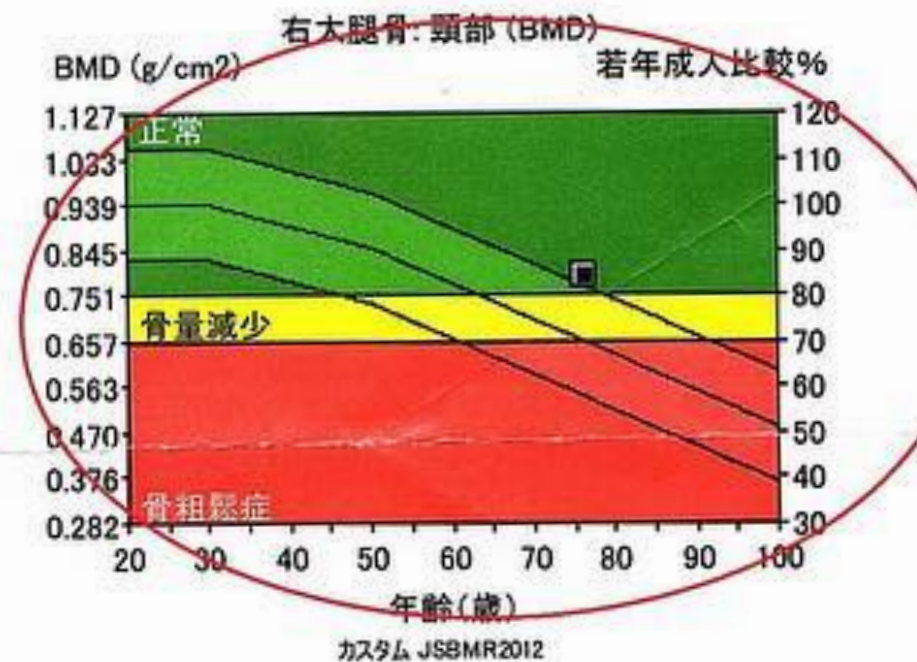
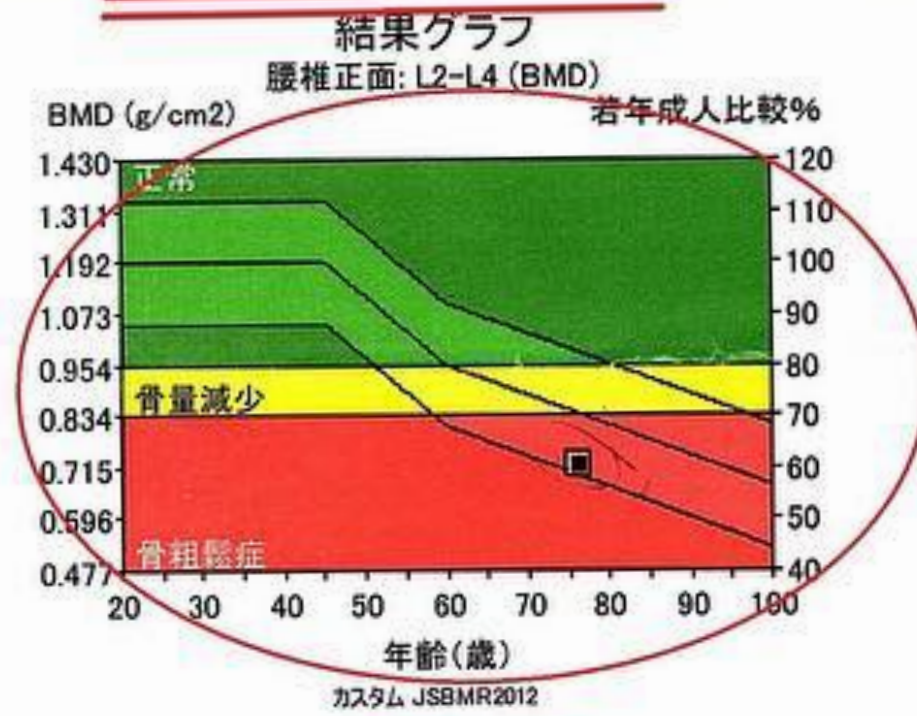
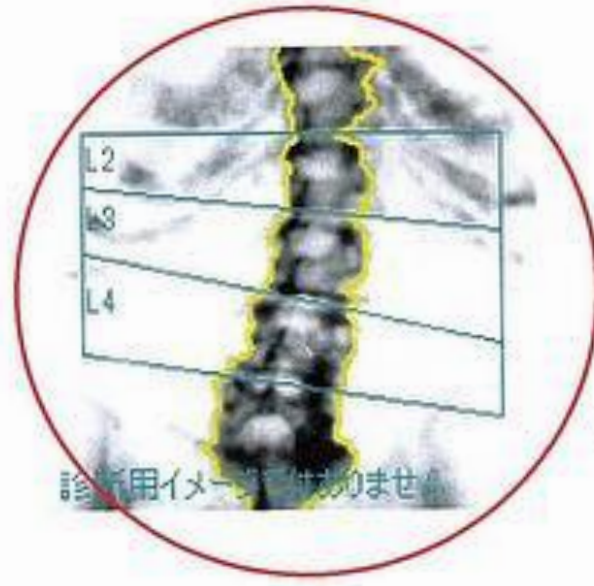
# 骨密度測定結果

氏名: 様  
生年月日:  
性別: 女性 76.3歳

ID: 00008161  
身長/体重 152.0 cm / 45.4 kg  
測定日: 2020/01/10

氏名: 様  
生年月日:  
性別: 女性 77.4歳

ID: 00008161  
身長/体重 152.0 cm / 45.4 kg  
測定日: 2021/01/29



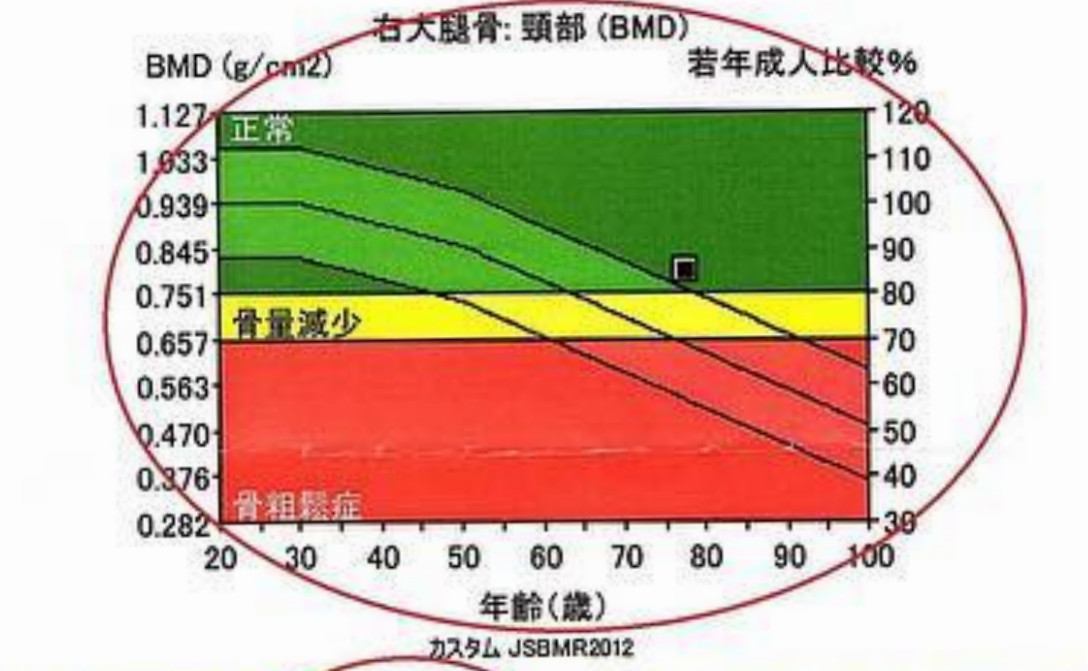
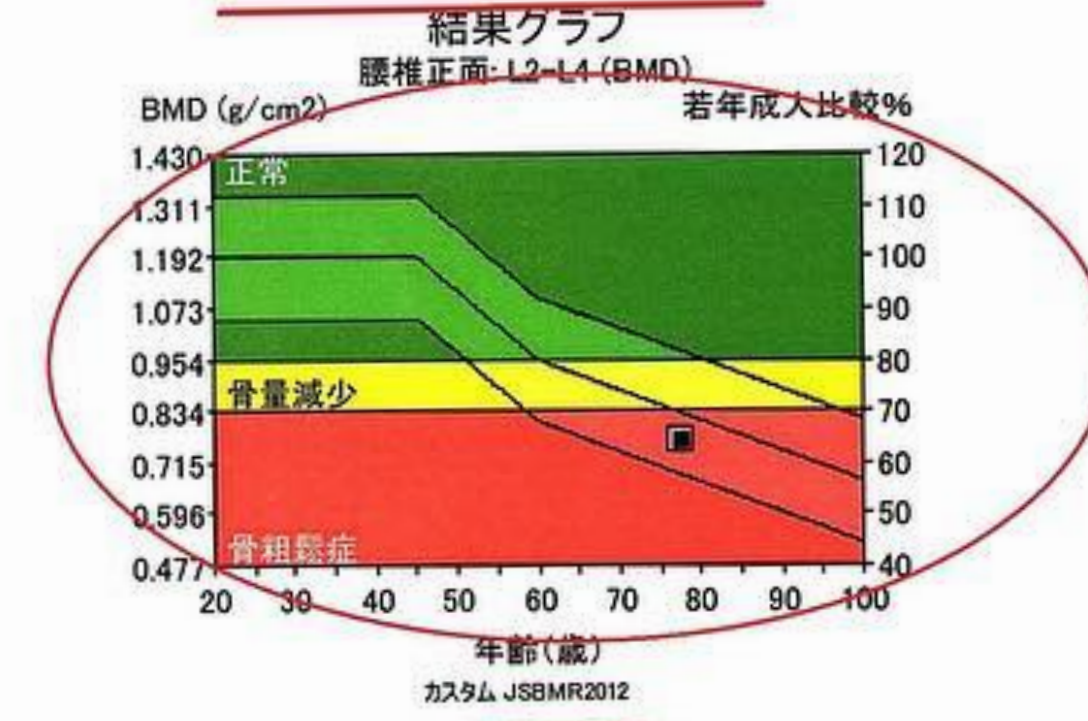
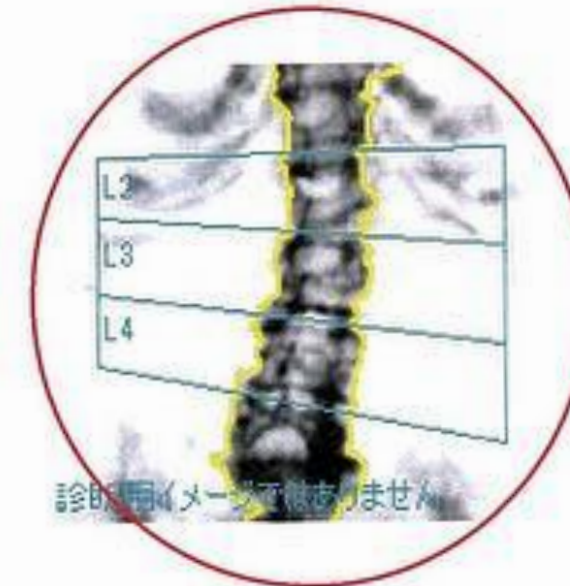
測定年月日	年齢	部位	領域	BMD(骨密度)	同年齢比較	若年成人比較
2020/01/10	76.3	腰椎正面	L2-L4	0.722 g/cm <sup>2</sup>	86%	61%
2019/06/14	75.8	腰椎正面	L2-L4	0.708 g/cm <sup>2</sup>	84%	59%
2020/01/10	76.3	右大腿骨	頭部	0.793 g/cm <sup>2</sup>	121%	84%
2019/06/14	75.8	右大腿骨	頭部	0.801 g/cm <sup>2</sup>	122%	85%

### 【結果】

あなたの腰椎の骨密度は0.722 g/cm <sup>2</sup> です。 同年齢の平均と比較すると86%です。 若年成人と比較すると61%です。	<p align="center">=判定基準=</p> <p align="center">正 常: 若年成人の80%以上</p> <p align="center">骨量減少: 若年成人の70%~80%</p> <p align="center">骨粗しょう症: 若年成人の70%以下</p>
あなたの大腿骨の骨密度は0.793 g/cm <sup>2</sup> です。 同年齢の平均と比較すると121%です。 若年成人と比較すると84%です。	

### 【強い骨を作るには】

- 食生活に注意 ⇒ 食事にカルシウムの豊富な食品を摂りましょう。
- 目標摂取量 ⇒ 成人に必要なカルシウムの量は1日約600mgです。
- 適度な運動 ⇒ 適度な運動をしないと骨は脆くなります。
- 日光浴 ⇒ 日光に当たると私たちの体内でビタミンDが合成されます。  
ビタミンDは小腸でカルシウム吸収を促進する働きがあります。



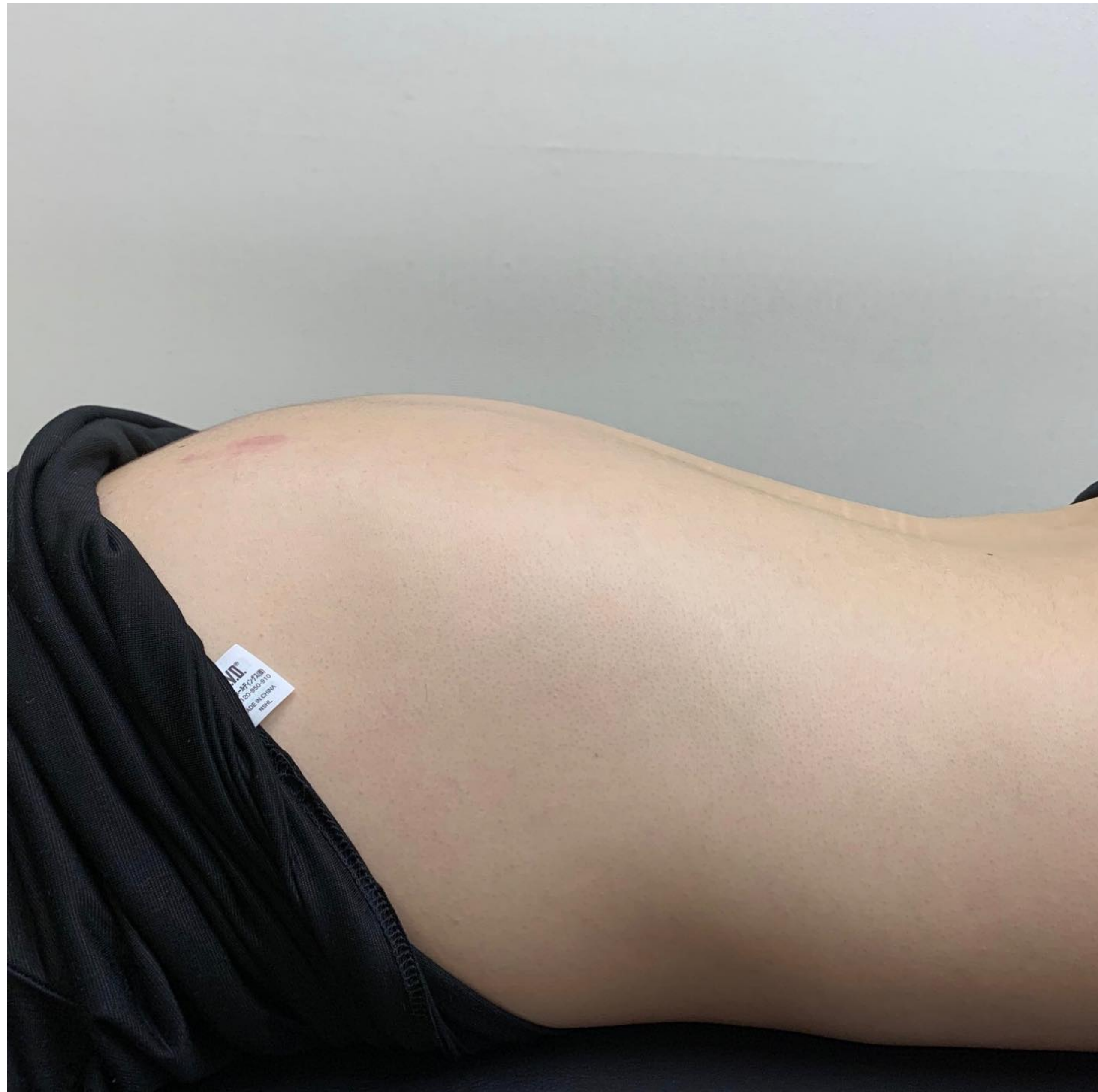
測定年月日	年齢	部位	領域	BMD(骨密度)	同年齢比較	若年成人比較
2021/01/29	77.4	腰椎正面	L2-L4	0.766 g/cm <sup>2</sup>	92%	64%
2020/01/10	76.3	腰椎正面	L2-L4	0.722 g/cm <sup>2</sup>	86%	61%
2021/01/29	77.4	右大腿骨	頭部	0.801 g/cm <sup>2</sup>	124%	85%
2020/01/10	76.3	右大腿骨	頭部	0.793 g/cm <sup>2</sup>	121%	84%

### 【結果】

あなたの腰椎の骨密度は0.766 g/cm <sup>2</sup> です。 同年齢の平均と比較すると92%です。 若年成人と比較すると64%です。	<p align="center">=判定基準=</p> <p align="center">正 常: 若年成人の80%以上</p> <p align="center">骨量減少: 若年成人の70%~80%</p> <p align="center">骨粗しょう症: 若年成人の70%以下</p>
あなたの大腿骨の骨密度は0.801 g/cm <sup>2</sup> です。 同年齢の平均と比較すると124%です。 若年成人と比較すると85%です。	

### 【強い骨を作るには】

- 食生活に注意 ⇒ 食事にカルシウムの豊富な食品を摂りましょう。
- 目標摂取量 ⇒ 成人に必要なカルシウムの量は1日約600mgです。
- 適度な運動 ⇒ 適度な運動をしないと骨は脆くなります。
- 日光浴 ⇒ 日光に当たると私たちの体内でビタミンDが合成されます。  
ビタミンDは小腸でカルシウム吸収を促進する働きがあります。





現在の院は

**自費診療9割 保険診療1割**

回数券や物販、様々な施術、慰安メニュー

などの余計な事を一切せず

病院と連携をさせていただき、医学的科学的根拠に基づく

根本療法と外傷のみの施術の成果で、

新規紹介率88%と選ばれるようになってきている。

治らない身体から治せる身体へ

「運動、栄養」

の前に

最優先されるべき

「姿勢」

姿勢から市川を健康に

まさに

健康都市いちかわ

健康を取り戻し、健康のその先へ

コミュニティの力



あなたの大事な誰かが姿勢から健康を取り戻し元気になる

しかし

健康を求めるだけでは健康にならない

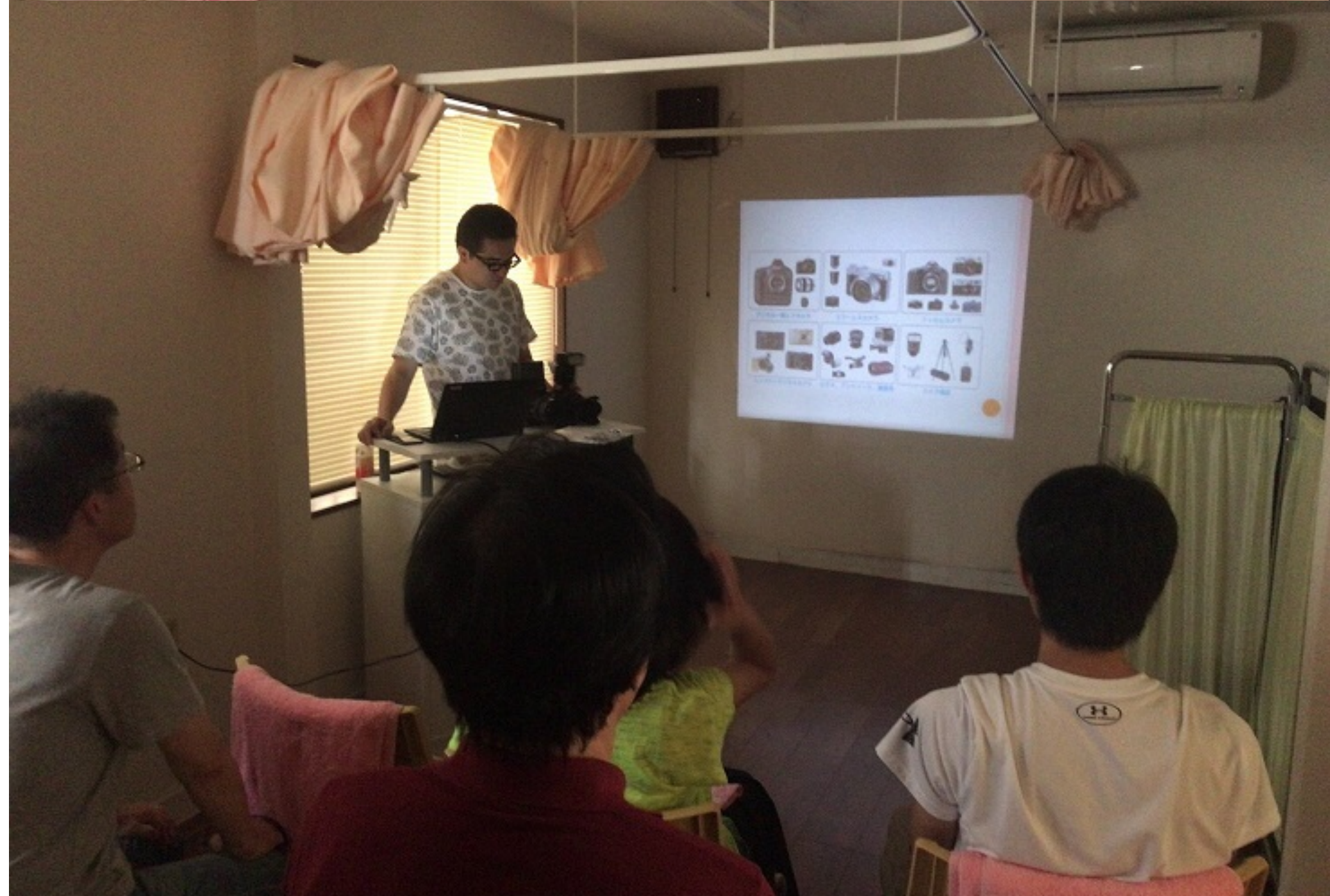
やりがいや生きがい

出会えればもっと充実した人生に

# 出会いからやりがい、生きがいへ

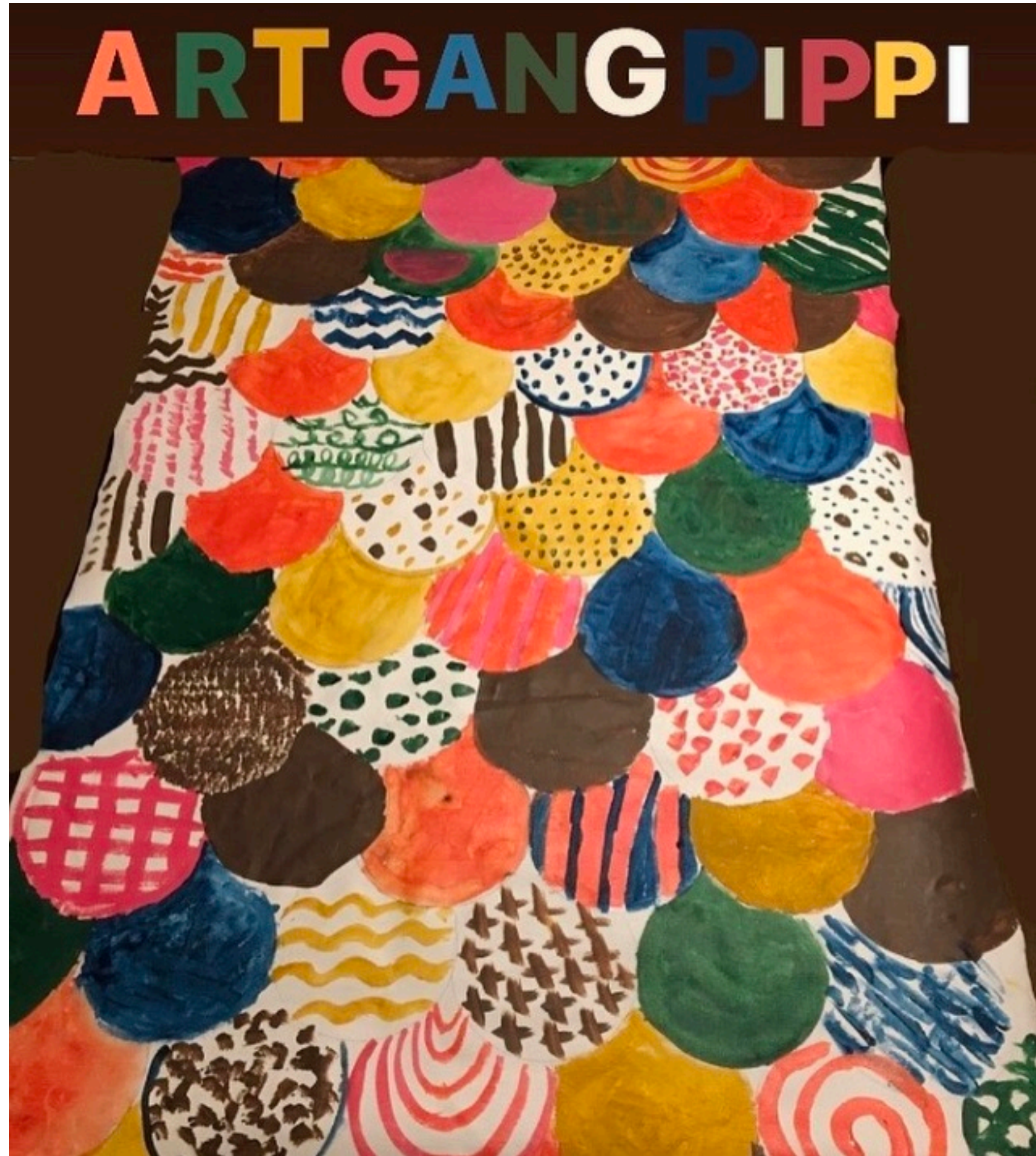
コミュニティーの場を提供する





# 現在は院の二階をコミュニティースペースに！

子供と過ごすやさしく楽しく自由な遊びとアートな時間



3710 ☎ ≡ ARTGANGPIPPI

# プロミュージシャン渡辺明応 スティーールパン教室



毎週火曜日  
二部制  
①13時～13時半  
②14時～14時半

場所 こざと整骨院二階  
市川市南大野3-22-25

## コザトミュージックヴィレッジ スティーールパン教室開講

本講座は 60分 2500円になります。

スティーールパンって？  
カリブ海のトリニダード・トバゴで発明され、独特の倍音の響きを持つ20世紀最後の打楽器。その音色は「世界一人の心を癒す音」とも言われる。

講師 渡辺明応  
1984年 生まれ千葉県で育つ  
2009年 WAIWAI STEEL BAND加入  
2017年 トリニダード・トバゴ渡航、日本人男性として初となる120人規模のバンドの最前列で演奏し好演を果たす。  
レコーディングやライブサポートを中心に、多岐に渡る演奏活動を行っている。  
趣味は図書館巡り、ラジオ聴取

QRコード

### コロナウイルス感染対策

- マスク着用
- 検温（37℃以下）
- 体調の優れない方はご遠慮願います。



# 経験豊富で資格のある地元の英国人講師

## 英会話教室 English man Japan



### 英語レッスン

市川大野マルエツ近く

- ・ 経験豊富で資格のある地元の英国人男性教師が行います
- ・ 楽しく文化的な、トピックベースのレッスン
- ・ 対象年齢:小学生から高齢者まで
- ・ 小グループ(最大5人)
- ・ 教師はまた、グラフィックデザイナー、教材や旅行ガイドブックの著者であり、元プロのミュージシャン兼ソングライターでもあります
- ・ 英会話での初心者ギターレッスンや英語の作詞作曲クラスも実施する予定です
- ・ コースは4月に始まります
- ・ 体験クラスのご予約は下記のアドレスにお問い合わせください

オープンスクール 2月 13日, 20日, 14:00-18:00 (土曜日)  
体験レッスン: 3月 7日, 14日, 21日, 14:00-18:00 (日曜日)



email:englishmanjapan@gmail.com

詳細は: WEB



# 元UKメジャーバンド

# Brian Smith



047-337

スポーツ外傷



肩の痛み



腰の痛み

受付時間	月	火	水
9:00▶12:00	○	○	○
15:00▶19:30	○	○	○

健康だけを求めて  
健康にはならない

<https://www.jarai-aga.pictures>

©Takano Akitoshi

# 健康のその先へ

ご清聴ありがとうございました