

肩や指の痛みと100点満点の考え方

みらいの姿勢通信

vol.16

発行月

2025年10月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

モデルを募集しています (詳細は裏面)



肩や指の痛みのある方は、こう いうふうにご考えてみてください

「みらいの姿勢整体院」は、腰

痛や肩こり、猫背などの症状を
単なる一部の不調として捉える
のではなく、全身から分析し根
本原因にアプローチしていく整
体院です。

皆さん、こんにちは。院長の澤
野井（さわのい）です。今回は
「肩や指の痛みと100点満点
の考え方」というテーマでお話
させていただきます。

肩の痛みや指の痛みで困ってい
る方は、とても多いのではない
でしょうか。実際、当院でも

「肩が痛くて上がらない」「指
を動かすとズキッとする」とい
った訴えで来院される方が少な
くありません。腕には肩関節・
肘関節・手首・指といった多く
の関節が存在し、それぞれが連
動して日常生活の動作を支えて
います。例えば荷物を持つ、料
理をする、パソコンを打つなど



thanks to visible body

細かい作業にも欠かせません。
ですから、年齢や生活習慣によ
ってどこかの関節を痛めるのは
珍しいことではないのです。
ただし、その痛みが「その場所
だけが悪いから」とは限りませ
ん。むしろ、関節の動く範囲
(可動域) が狭くなった結果、
他の関節に無理がかかって痛み
を起しているケースが非常に
多いのです。ここで「関節の合
計点数を100点満点」と考え



thanks to visible body

てみましょう。肩・肘・手首・
指、それぞれが本来の動きを担
うからこそ100点。しかし、
肩が硬くなって80点になった
としたら、その不足分を肘や手
首、指が頑張って補わざるを得
なくなるのです。すると、結果
的に別の関節に痛みが出る、と
いう流れが起こります。
では、2ページ目ではこの考え
方が実際にどんな影響を与える
のか、もう少し詳しく見ていき
たいと思います。



みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

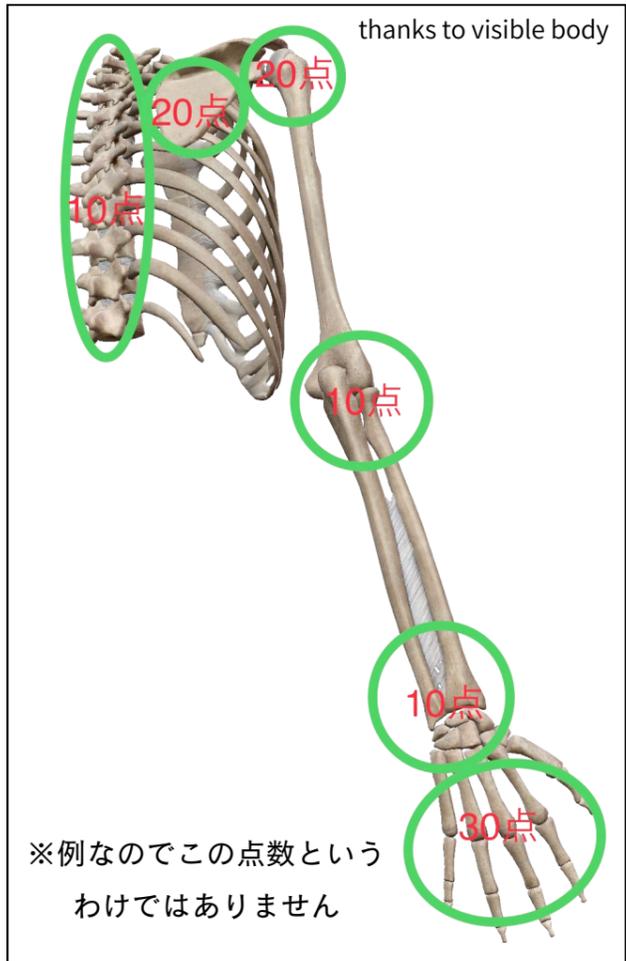
[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

[LINE]



肩や指の痛みと100点満点の考え方



痛みの出ている部分は「結果」であって「原因」とは限らない

例えば「指の関節が痛い」という人の中には、実は肩関節の硬さが原因になっているケースがあります。肩の動きが不十分だと、手先の細かい動作で無理をしてみてください、結果的に指や手首に負担が集中するのです。逆に「肩の痛み」を訴える方でも、実は前腕や手首が硬いことで、肩に余計なストレスがかかっていることもあり得ます。つまり、痛みの出ている部分は「結果」であって「原因」とは限らないのです。身体全体で100点のバランスを取り合っているからこそ、どこかが欠ければ別の場所に負担が跳ね返ってくるのです。もちろん、その場しのぎで

痛い場所をケアすることも一時的な改善にはつながりません。しかし、根本的に痛みを解決していくためには「全身のバランス」や「姿勢」を見直すことが欠かせません。

まとめると、肩や指の痛みは単なる局所の問題ではなく、腕全体、さらには全身の動きのパランスの崩れから生じている場合が多いということです。この「100点満点の考え方」を知っているだけで、自分の体をどう捉えるかが変わりますし、予防や改善の取り組み方もより正しい方向へ導くことができます。ぜひご家族や身近な方にもシェアしてみてください。

お知らせ

🎧 モデル募集のお知らせ (録音協力)

施術中の会話を「音声のみ」録音させていただけるモデルを募集しています。

いただいたご質問やご相談内容を正確に記録し、お客様の改善により役立つための研究・振り返りとして活用させていただきます。

録音した内容は院内での確認・学びにのみ使用し、外部に公開することは一切ありません。腰痛・肩こりなどでお悩みの方、ぜひご協力いただければ嬉しいです🌟

ひと言

○新刊紹介

『いただきます』 喜多川泰

ディスカヴァー・トゥエンティワン

定価：1980円 (税込)

「いただきます」という言葉をこれほど深く考えたことはありませんでした。これからは今まで以上にしっかりと「いただきます」を言おうと思います。

院長の近況報告

腰塚勇人先生の感謝の会へ

先月は、腰塚勇人先生『命の授業 2500回感謝の会&祝還暦』に参加させて頂きました。会場は新横浜プリンスホテル。正直、日曜日の営業日を休んで横浜へ行くか迷いました。それでも「縁ある腰塚先生のお祝いに駆けつけたい」と思い、準備を整えて向かいました。お客様にはご迷惑をお掛けし、申し訳ありませんでした。腰塚先生とのご縁は、先月お伝えした「お掃除の会」から始まります。直前にたまたまテレビ番組『奇跡体験!アンビリバボー』



で先生の体験を拝見し感動したので、実際にお会いできたときは本当に驚きました。思い返すと、私が病院を辞めて開業したとき、最初にお花を贈ってくださいましたのも腰塚先生でした。SNSに少し書いただけなのに、誰よりも一番最初に素敵なお花を届けてくださったのです。その温かさを今でも鮮明に覚えています。

今回の会に集まったのは、そんな先生を慕う多くの方々。皆さんが感謝を胸に駆け付けたカッコいい大人たちで、私自身もたくさんの学びをいただきました。子供たちの未来のために、まずは大人がカッコよくあること。明るい未来を信じ、今できることを精一杯やること。それが「みらいの姿勢整体院」という名前に込めた一つの思いです。これからも日々を楽しみながら、前向きに頑張ります。