

身体はルービックキューブ？



みらいの姿勢通信

vol.18

発行月

2025年12月

腰痛も肩こりも、「見えている 面」だけが原因じゃない

「みらいの姿勢整体院」は、身体の不調を全身から分析し、根本原因にアプローチする整体院です。

こんにちは、院長の澤野井（さわのい）です。今回のテーマは「身体はルービックキューブ？」です。みなさんはルービックキューブで遊んだことはありますか？

やつたことがなくとも、どんなものが何となくイメージがつくと思います。

あの立体パズルは、1面だけをそろえるのは簡単ですが、裏側を見てみると全然そろっていないことがほとんどです。実は、私が整体で身体を見るときも、このルービックキューブの考え方とともに似ています。たとえば腰痛。腰が痛い見えますが、その裏側にはさま



座りっぱなしになると、骨盤は後ろに倒れ、猫背になり、身体が丸まってしまいます。すると腹筋は徐々に縮こまり、「始点と終点が近づいて伸びなくななる状態が続きます。

腹筋が短縮したままだと身体は前に引っ張られ、そのバランスを支えるために背中側の筋肉が過剰に働きます。その結果として、腰痛が出てしまいます。

今回はその一例として、多くの方に当てはまる「長時間のデスクワーク」のケースを取り上げます。

これは「1面だけをそろえている」ようなものです。裏ではまだ色がバラバラのまま。「腰が痛いから薬・湿布・背中だけのマッサージ」では、本当に身体を良くしていくにはどうすればいいのでしょうか？

スを支えるために背中側の筋肉が過剰に働きます。その結果として、腰痛が出てしまいます。

この状態をルービックキューブにたとえると、この状態をルービックキューブ

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

【姿勢や身体の使い方が気になる方へ】Zoomを使ったマンツーマンの無料相談会（先着5名様）を行います⇒詳細は裏面



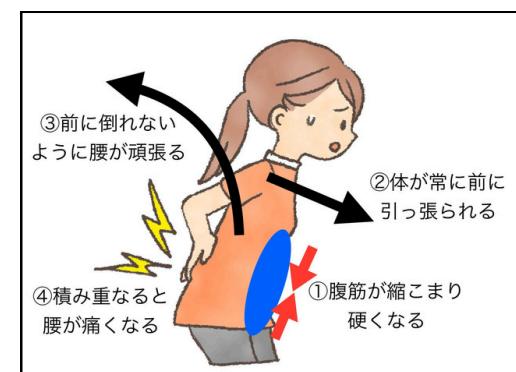
みらいの姿勢整体院

[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

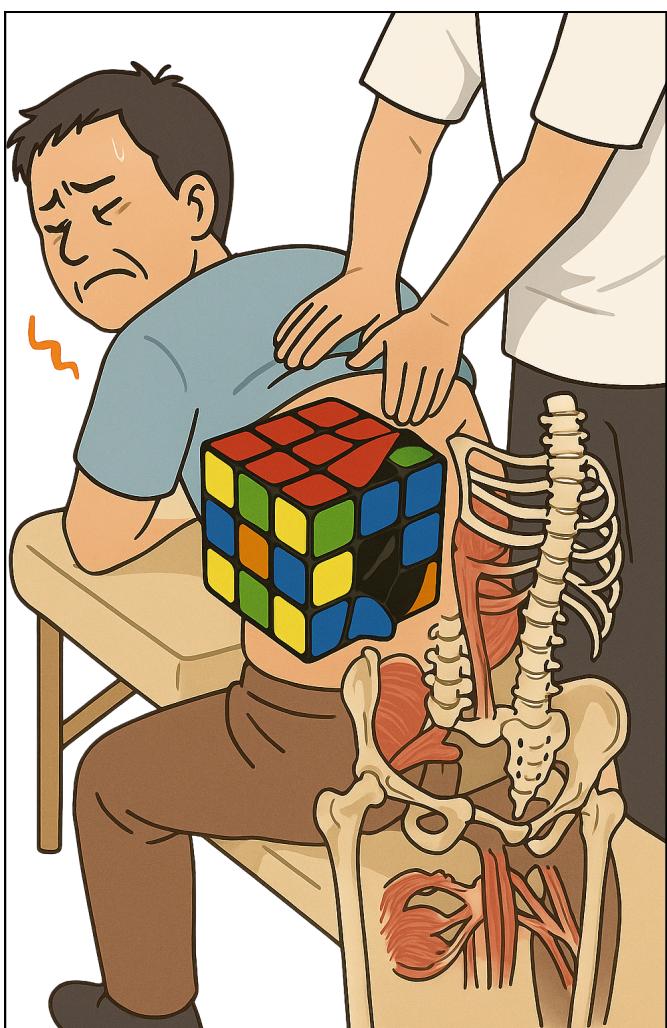
[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



身体はルービックキューブ？



今回の例で言えば、原因は「腹筋が短縮していること」、そして「背筋がその分だけ働きすぎていること」。さらに、椅子の高さ、座り方、日常のクセ、ケア不足、運動量など、複数の「面」が関係しています。

だからこそ、この場合は、短縮した腹筋を安全に伸ばすストレッチが役立ちます。必要に応じて筋力トレーニングを行い、座り方や身体の使い方を見直していくことで、徐々に「裏側の面」もそろい始めます。

だから、痛みの部位だけを整えるのではなく、関係する複数の面を一緒に整えていくことが、根本改善には必要です。世の中には「10分で腰痛解消」という広告もありますが、それは「一面だけがたまたまそろつただけ」ではないでしょうか。

本当の意味で身体を良くするには、焦らず丁寧に「6面に寄せていくプロセス」が大切だと考えていました。

体はルービックキューブのようにパチッと揃うものではありませんが、「6面がそろった状態にできるだけ近づけること」は目標です。

だから、痛みの部位だけを整えるのではなく、関係する複数の面を一緒に整えていくことが、根本改善には必要です。世の中には「10分で腰痛解消」という広告もありますが、それは「一面だけがたまたまそろつただけ」ではないでしょうか。

そんな意味を思い返しながら、今も皆さんと毎月のお掃除を続けていると思います。

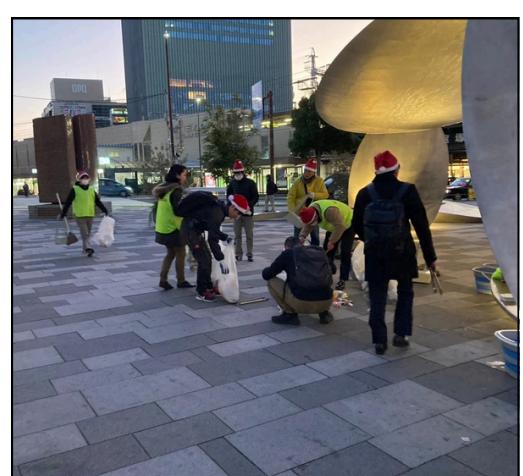
正直、私もまだ学びの途中ですが、掃除は「何かを得ようとして行う」というより、続ける中で少しずつ自然に身についていくものだと思っています。

そんなお話をよく伺います。掃除を続けると、謙虚さ・誠実さ・工夫する力、そして「気づく力」などが自然と育ち、結果として運にも恵まれる——そんなお話をよく伺います。

『6面を整えるイメージ』で身体をみる大切さ

院長の近況報告

お掃除の会とクリスマスゴミ拾い



私は毎月第4水曜日の朝6時から、三宮で行われる街頭清掃に参加しています。

これは「掃除に学ぶ会」の活動で、掃除をするだけでなく、掃除を通して「気づく力」や「丁寧さ」を育てる目的としています。

私自身、開業して4年になりますが、開業当時「澤野井くん、掃除だけは続けたほうがいいよ」とありがたいアドバイスをいただきました。

それから、今月は「サンタクロースゴミ拾い」。サンタの帽子をかぶって、「きれいなまちをプレゼント」をテーマに、地域への感謝を込めて行います。

もしご興味があれば、朝の早い時間ですが、ぜひふらっとお立ち寄りください。

お知らせ

【Zoom無料個別相談会のご案内】
姿勢や身体の使い方について気になる方へ向けて、Zoomを使ったマンツーマンの無料相談会（先着5名様）を行います。
普段のクセや姿勢の傾向と一緒に見直し、根本的な原因や、自分では気づきにくいパターンと一緒に探っていきます。
身体のしくみを学びたい方にも役立つ内容です。お申し込みは、LINEよりご希望の日時をお知らせください。



ひと言

今月は、息子の初めての高速運転に付き合いました。息子も緊張していたと思いますが、正直私の方がドキドキしていました（笑）。最初の合流は少し苦戦していましたが、若いのできつとすぐに慣れていくと思います。そんな姿を見ながら、ふと自分も昔は親にたくさん助けてもらっていたことを思い出しました。改めて両親に感謝です。