

# 子供も大人も「立腰」で新年をスタート！



## みらいの姿勢通信

vol.19

発行月

2026年1月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

1月26日で開業4年を迎え、5年目に入ります。これまでご縁をいただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。

### 姿勢を整えることは、身体と心の土台を整えること

「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。

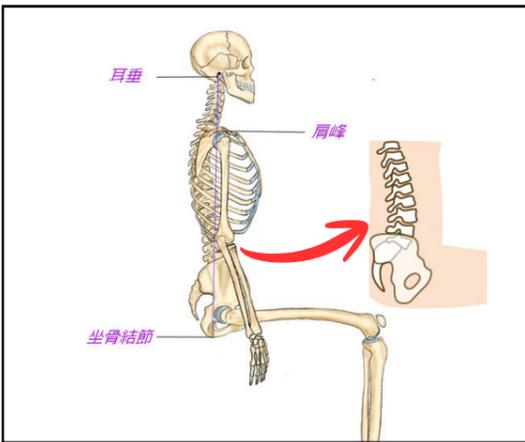
こんにちは、院長の澤野井（さわのい）です。新年あけましておめでとうございます。

年末年始は、座る時間が増えたり、生活リズムが変わったりと、知らないうちに姿勢が崩れやすい時期でもあります。

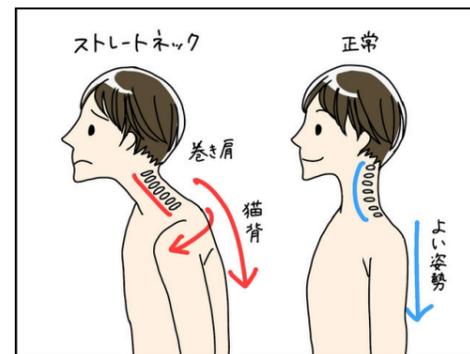
今回のテーマは「子供も大人も『立腰』で新年をスタート！」です。

立腰とは、簡単に言うと腰を丸めず、本来の腰のカーブを保ったまま、背筋を自然に伸ばした姿勢のことです（※下イラスト参照）。

言葉は少し硬く感じるかもしれませんが、私は「腰をきちんと立てる姿勢」と説明しやすいので、よく使っています。



また、専門的には、この状態を「アライメントが整っている」とも言います。アライメントとは、骨や関節の並びが無理なく整っている状態のことです。アライメントが良くなると、筋肉は本来の役割を果たしやすくなり、肩こりや腰痛も起こりにくくなります。また、身体が丸まっている姿勢よりも内臓への負担が少なくなり、猫背やストレートネック



の姿勢と比べると、脳への良い影響もあるとも言われています。

特に子供の場合は、集中力や落ち着きといった面に変化として表れることもあります。

では、なぜ「立腰」が、姿勢だけでなく集中力などの「気持ち」にも影響すると言われるのでしょうか。

次のページでは、立腰と「心」の関係について、少しだけ触れ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/>



# 子供も大人も「立腰」で新年をスタート！

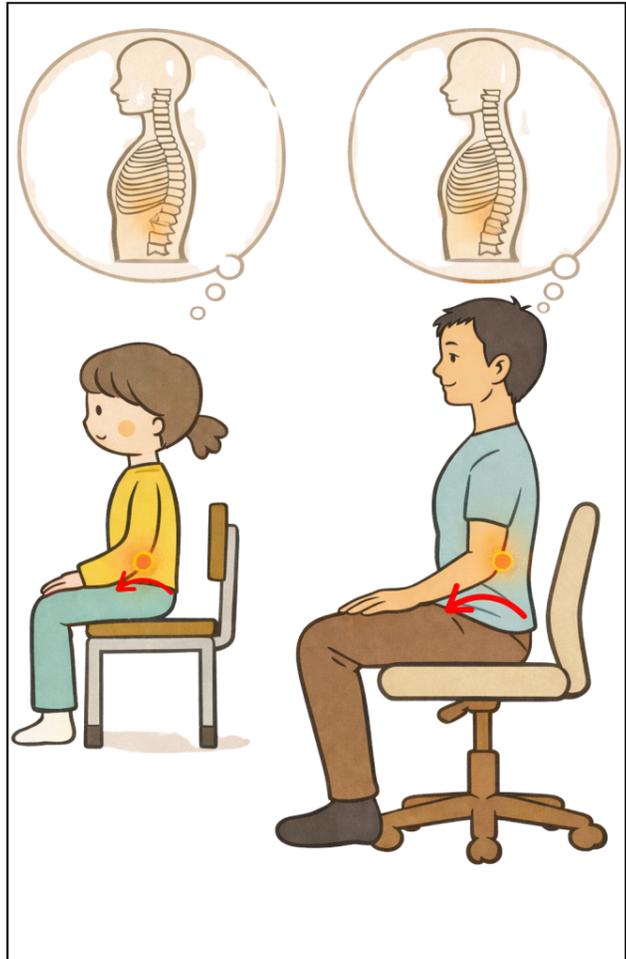
## 身体に意識を向けることが、心にもつながっていく

立腰ができるかどうかの大切なポイントは、まず骨盤を起し、腰の本来のカーブを保てるかという点にあります。

普段、骨盤を後ろに倒して丸まった姿勢が多い方にとって、立腰を続けることは最初はとても大変です。その中で、「骨盤が崩れてきたな」「もう一度起こそう」と、自分の身体に意識を向けること自体が、実は大切な練習になります。

姿勢を保とうとすると、自然と自分の身体の感覚に意識が向きます。その積み重ねが、集中力や持続力につながっていきま

す。これは、日本で昔から言わ



れている

「身心相即」——身体と心は影響し合っている

という考え方に通じるものだと、私は感じていきます。

立腰を行うときは、足がしっかり床につく椅子に深く座り、腰を反らしすぎず、肩や腕の力を抜くこともポイントです。

体幹で腕の重みを含めて身体を支えられるようになると、肩や腰への負担も、少しずつ軽くなっていけます。最初は一分でも十分で、日々の中で少しずつ続けていくことが大切です。

そして何よりも大切なのは、立腰は子供にさせる前に、まず大人が行うことだと思えます。

## お知らせ

昨年の1月から書き始めたブログ（アメブロ）が、もうすぐ1年になります。続けることだけを目的に、マイペースに書いてきました（笑）。  
それから今年は、「note」にも挑戦する予定です。「note」では、自分の思考というか、身体をどう見て何を考えているかを軸に、現場で感じたことや、教科書どおりでは説明できない違和感などを書いていこうと思います。身体の見方に興味のある方には、少し面白い内容かもしれません。

## ひと言

開業してもうすぐ5年目になります。表紙にも書きましたが、本当にご縁のあった皆さまのおかげです。ありがとうございます。  
最近、体の疲れを感じることも増え、自分の身体との向き合い方を改めて考えるようになりました。新年も、身体感覚を大切にしながら、より良い施術ができるよう進んでいきたいと思えます。

## 院長の近況報告

### KOBE大創業者祭に参加しました！



2025年12月4日（木）、神戸市産業振興センターで開催された「KOB大創業者祭」に参加しました。

創業を目指す方や、創業間もない方を対象としたイベントで、私は先輩創業者としてパネルディスカッションに登壇させていただきました。ご一緒したのは、「ハナサククレープ」の副島さんと、

「えほんのトコロ」の山田さんです。副島さんは、開業して間もなくお店が話題になったそうですが、驕ることなく「自分は人に恵まれていて」と話されていた姿がとても印象的でした。

そして山田さん。東京には絵本専門店が多いのに、神戸にはなかった。

「それは神戸の子どもたちにとって不公平だと思った」  
そんな想いから、「だったら私がやらない」という、勝手な使命感で行動したというお話に感動しました。

お二人に共通していたのは、やりたいことを大切にしながら、人への感謝を忘れず、行動を続けていくことでした。

その姿勢から、私自身も、経営者として大切な姿勢を、改めて教えていただきました。