

# 痛い場所が、原因とは限らないという話



## みらいの姿勢通信

vol.21

発行月

2026年3月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

noteを随時更新しています。裏面のお知らせQRコードからご覧いただけます。身体の知識にご興味のある方に向けて発信しています。

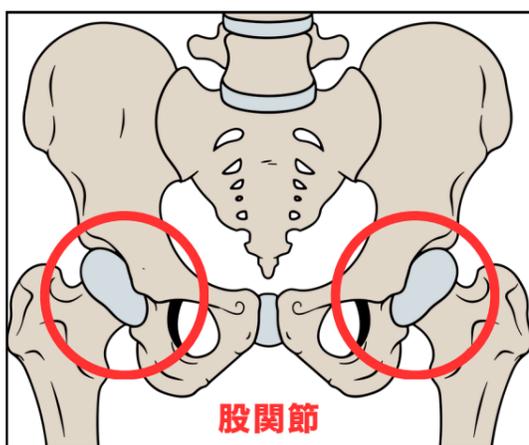
### 腰を揉んでも、なぜ戻ってしま うのか

『みらいの姿勢整体院』は、身体の不調を一部分だけでなく、全身のつながりから分析し、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、「痛い場所が、原因とは限らない」です。腰が痛いとき、多くの方は自然とその場所を触ります。

「ここが悪いんだろう」と思い、揉んだり、伸ばしたり、湿布を貼ったりすることもありますが、その場では少し楽になるのに、しばらくするとまた同じように痛む。

「結局、腰が悪いのかな」と感じた経験はありませんか。確かに、痛みが出ている場所には負担がかかっています。けれど、姿勢を全身で見えていくと、痛みの場所と、本当の原因が別



のところにあることは少なくありません。身体は、どこか一つが動きにくくなると、別の場所が代わりに頑張ってバランスを取ります。

その「代わりに頑張る場所」が、腰になることはとても多いのです。

たとえば、腰が痛い方でも、股関節の動きが悪くなっていたり、胸郭（肋骨まわり）の硬さが強くなっていたりすることがあります。



その結果として、腰が代わりに頑張りを続けている、というケースです。

ここで、ぜひ知っておいていただきたいことがあります。それは、痛みは「結果」であつて、必ずしも「出発点」ではない、ということです。

次のページでは、なぜ痛い場所だけをケアしても、改善が長続きしないことがあるのか。その理由について、少しだけ詳しくお話します。



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

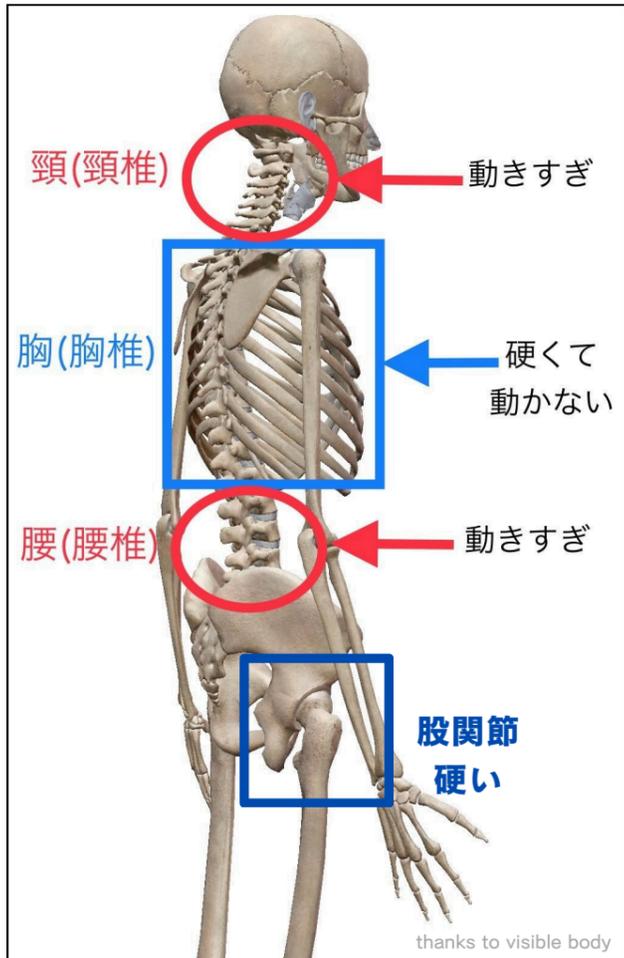
[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



# 痛い場所が、原因とは限らないという話



## 痛みは「結果」として現れていることが多い

身体は、一つひとつの部位が独立して動いているわけではありませぬ。立つ・歩く・座るといった日常動作の中で、全身が連動しながらバランスを保っています。つまり、どこか一か所の変化が、別の場所に影響を及ぼす構造になっています。

たとえば、股関節の動きが十分にでないとき、その不足分を腰が補うことがあります。胸郭が硬くなっている場合も、呼吸や上半身の動きの代わりを腰が担うことがあります。

このような状態では、腰は常に負担を引き受け続けます。言い換えると、腰は「悪者」ではなく、身体を守ろうとして働いている存在とも言えます。腰痛は「頑張りすぎ」のサインでもあります。

そのため、腰だけを揉んだり伸ばしたりしても、原因となっている部分が変わらなければ、再び同じ負担がかかります。結果として、「良くなった気がするけれど、また戻る」という感覚につながります。

大切なのは、痛い場所を否定することではなく、なぜそこが頑張りなければならなかったのかを、丁寧に考えることです。身体を部分ではなく、つながりとして見る視点。その積み重ねが、不調を未然に防ぐ第一歩になります。

## お知らせ

日々、解説用の画像や動画を作成しています。もし撮影にご協力いただける方がいらっしゃいましたら、ぜひお声がけください。

それから、今年書いているnoteですが、「骨盤底筋を鍛えるのはどうすればいいの?」というタイトルが良く読まれています。

よかったらこちらからご覧ください。⇒ [\[note\]](#)



## 一言

2月25日が誕生日でした。娘はわざわざイケメン付箋を購入してプレゼントに貼り付け、机の上に置いてくれました。息子はおすすめの書籍をプレゼントしてくれました。息子は本をほとんど読まなかったのですが、仕事を始めてから先輩の影響で読むようになりました。今回は、先輩のおすすめ本みたいですが、中々に難しい内容です (笑)

## 院長の近況報告

### お皿洗いは成功の秘訣?



みなさん、私が仕事しかしていないと思われているかもしれませんが、家では一応家事もしています。その中で続けているのがお皿洗いです。我が家には食洗機がなく、この時代になれつきとした手洗いです (笑)。洗ったあとと自然乾燥させるのか、すぐに拭いて片付けるのかは意見が分かれるところですが、私は出来るだけその場で拭いて片付けます。置いておくと「あとでやろう」が増え、次の行動も少しずつ遅れていく気がします。

そう考えるようになったきっかけは、サニーサイドアップ創業者の高橋恵さんのお宅に伺った時でした。創業当時は、営業で断られても何度も足を運び、名刺をいただけば帰りの新幹線から速達で手紙を出す。そうした行動力で会社を成長させた方です。そのお話は以前から本で知っていました。

しかし実際に拝見した食器のしまい方の速さ、動きの迷いのなさに驚きました。日常の場面にも、その行動力が表れていたのです。成功の秘訣は特別な場面ではなく、日々の行動の積み重ねにあるのだと実感しました。それ以来、目の前のことを先送りせず、終わらせることを意識しています。お皿洗いは小さなことですが、そうした習慣こそ、大切なのではないのでしょうか。