

腰痛の施術で何を考えて行っているのか



みらいの姿勢通信

vol.27

発行月

2026 年 9 月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

施術料金の改定について。詳細は裏面とQRコードをご覧ください。



腰が痛いとき、 まず何を考えるのか

これまでの通信でも何度かお話ししてきましたが、腰が痛いからといって、原因が腰にあるとは限りません。

では実際に「腰が痛い」と言われたとき、施術する側は何を考えているのでしょうか。

まず考えるのは、「そもそも、どこが痛いのか？」ということ。

腰が痛いと言いつても、筋肉の問題なのか、腰の関節なのか、それより下の骨盤なのか、実は股関節なのか、あるいは神経による痛みなのか。

同じ「腰が痛い」でも、実際に問題が起きている場所はさまざまです。

そして痛みの場所が分かったら、次は「なぜ、そこが痛くなったのか？」を考えます。

痛みが出ている場所は、身体に起きていることの「結果」で

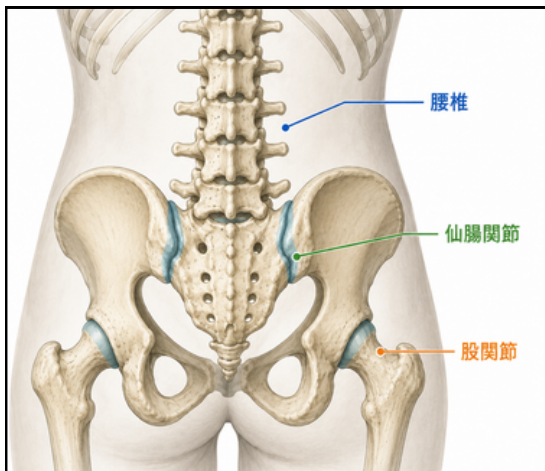
ある場合も多いからです。

例えば、股関節が硬くて十分に動かない人がいるとします。

本来なら股関節が動く場面

で、その代わりに腰が必要以上に動いてしまう。それが毎日の生活の中で繰り返されれば、腰への負担が積み重なって痛みにつながる可能性があります。

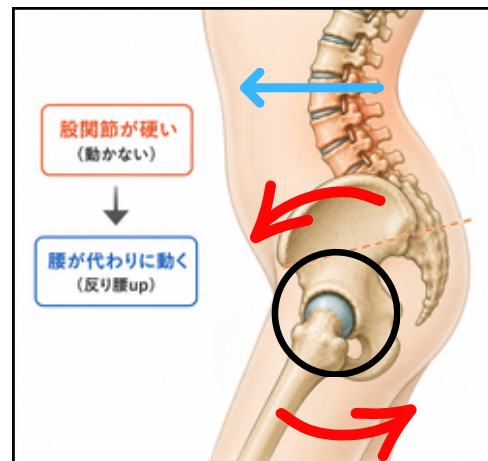
この場合、痛い場所は「腰」ですが、腰だけを施術しても、股関節が硬いままなら、また腰に負担がかかり続けます。



そこで、原因の一つと考えられる股関節の硬さを改善する、という選択肢が出てきます。

ところが、原因と考えられる場所が分かっても、「そこを施術すれば終わり」とはいきません。施術では、その先まで考える必要があります。

では、なぜ原因と考えられる場所を施術するだけではいけないのでしょうか。続きは次のページでお話しします。



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/>

腰痛の施術で何を考えて行っているのか

原因が分かっても、
それで終わりではありません

先ほどの股関節の例で考えてみましょう。

股関節が硬いために腰が動きすぎていたのであれば、股関節を柔らかくすることで、腰への負担は減ると考えられます。

しかし、これまで股関節を固めることで身体を支えていた人の場合、柔らかくすることで、逆に身体が不安定になることがあります。

そのため、「股関節を柔らかくしても、この人は身体をしっかり支えられるのか？」ということまで考えます。支える力が弱ければ、先に筋力をつけてから、股関節の硬さを改善した方がよいこともあります。

このように施術では、「そこを変えると身体はどうなるのか」「どこから、どのような順

番で変えていくのか」まで予測しながら進めています。

もちろん、それはあくまで予測です。実際に施術して想定とは違う反応が出れば、その反応や行った施術からもう一度考え、次の施術を決めていきます。

だから私は、「一回で身体を良くする」という考え方には違和感があります。自分の知識や技術がまだまだ未熟なのだとも言えますが、身体はそんなに単純なものではないと思っています。

だからこそ、身体の反応を確認しながら、その都度考え、必要であれば施術する場所や順番を変えていく。こうしたことが、プロの施術家として大切なのではないかと考えています。



院長の近況報告

大阪に食事に行ってきました！



先日、開業前からいろいろと相談に乗っていただいている方と、大阪まで食事に行ってきました。

少し早く着いたのでお店の前で開店を待っていたのですが、周りを見ると若い女性の方やカップルさん（笑）。なかなか恥ずかしい時間でした。

今回一緒したのは70代の男

性で、以前は会社の代表をされていた方です。これまで仕事や開業について、いろいろなアドバイスをいただけてきました。

特に開業前の私は、「開業したい」という気持ちはありながらも、不安も大きく、「できない理由」「やらない理由」をいろいろと並べていました。そんな私の話を聞きながら、一つひとつ丁寧に背中を押してくださった方でもあります。

開業してからも、年に一度こうして食事に誘っていただいています。

開業前も、そして今も変わらず応援していただいていることを、本当にありがたいと思います。

こうして応援してくださる方への感謝を忘れず、これからも少しずつ頑張っていきたいと思えます。

お知らせ

10月1日より施術料金を改定いたします。ただ、開院以来、小さな整体院を支えてくださった皆さまへの感謝の気持ちを込めて、現在通ってくださっている方や、9月30日までに来院いただいた方は、これまでの料金で継続してご利用いただけます。また、その方々からのご紹介は同じ料金でご案内いたします。詳しくは1面のお知らせQRコードよりご覧ください。

ひと言

子供のころからアニメをよく観ていました。今もとても良く観ていて、成長してく物語や仲間との信頼関係をはぐくむストーリーが好きです。そして、アニメはメッセージ性のあるストーリーのものが多く、それを見て自分もこういうことを頑張らないといけないと感じることも多いです。ただ、問題はその時感動しても、数日たてば実行しなくなるので、何でも感じたことは、すぐに行うことが大事だなと思う今日この頃です。