

What's ReMOVE! stretch ?

A solution from ReMOVE!stretch for you.

ReMOVE!
s t r e t c h

目次

1. ReMOVE!stretchとは？	・・・1
2. 体が痛くなる現代人特有の理由 その①	・・・3
3. 体が痛くなる現代人特有の理由 その②	・・・4
4. 具体的な解決策とは？	・・・6
5. 体を動かすときの6つのルール	
その①体は一体型コンポーネント	・・・8
その②ノン・カバーモーション	・・・10
その③リッチ・コンビネーション	・・・11
その④ムービング・スロー	・・・12
その⑤ドリンク・ウォーター	・・・13
その⑥オンゴーイング・ケア	・・・14
6. 治るとは？	・・・16
7. ReMOVE!stretchのリビルディング・メソッド「パーソナル」	・・・17

ReMOVE!stretchとは？

ReMOVE!stretchは、自分で自分の体を整える習慣を身に着ける運動メソッドです。それは、誰にでも出来るエクササイズを組み合わせたオーダーメイドの「お手入れ基本セット」を作って、日ごろから自分の体をリビルディングするという方法です。

リビルディングとは再構築とも言い、筋骨格が「正しく支えて」「自由に動ける」という本来の働きが出来るようにすることです。それは、バランスの取れた本来の姿勢で、動きに痛みや違和感を伴わず、関節の可動域に制限がなく、自由に自分の思うような動きが出来るようになることを意味します。

また、誰にでも出来るエクササイズとは、今現在体のどこかに痛みがある人、痛みが強く日常の動作が難しい人、立って歩けない人、病院で手術を薦められているような人、妊産婦、乳幼児を含めた子供、お年寄りなど、あらゆる人が出来るものです。

さて、私達の体は筋骨格が正しく働く状態であれば、自然にバランスの取れた姿勢で、体に負担をかけることなく、自由に動けるようになっています。もちろん、痛みや違和感を感じることはありません。

逆に言えば、バランスが悪く(姿勢が悪く)、動きに何らかの制限があり、痛みや違和感がある体は、筋骨格が正しい働きを失っている状態と言えます。

それは、ReMOVE!stretchのエクササイズや筋骨格システムのルールに沿った簡単な動きでチェックすることが出来ます。

筋骨格が本来の働きが出来ていなければ、バランスが悪いのも(体が歪んでいるのも)、体のあちこちに痛みや違和感が出るのも、各関節の可動域が狭くなるのも、当然です。

そして、痛みや違和感が我慢出来なくなれば、大抵の人は病院へ行くこととなります。そこで、椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症・変形性股関節症・五十肩・ストレートネックなどの診断を受けるでしょう。

しかし、それらは病気などではなく、体を正しく支える、正しく動くという筋骨格本来の働きが失われることが原因で起こっているものです。

筋骨格が本来の働きが出来なくなると、特に重力に対して合理的に支えられなくなります。つまり、重力という垂直方向にかかる力に負けてくることとなります。簡単に言えば、真上から押しつぶされるような状態になります。

そうなると、私達の体は関節に負担がかかります。関節が圧迫されたり、ズレたり、捻じれたり、こすれたりします。その状態で動けば、軟骨がすり減っても、関節の骨同士がこすれ合っても、椎間板が飛び出しても、脊柱が圧迫を受けて狭窄しても、神経が圧迫を受けて痺れや痛みが出ても、何ら不思議ではありません。

また、体は構造上、どこかに本来の働きが出来ない部分が出来ると、それをカバーするように自動的に動きます。バランスが悪くなると、そのバランスの悪さを自動的にカバーして、何とかバランスを取ろうとします。

これらは全て、筋骨格の本来の働きが失われた結果、起こっています。この状態を「筋骨格の機能失調」と言います。

ReMOVE!stretchは、この機能失調した筋骨格をまた元のように働かせるために自分で体を動かしてリビルディングする方法です。

体の構造・メカニズムに合った簡単な動きをすることで、本来の正しい支え方、正しい動き方を筋骨格に思い出させることが出来ます。正しい支え方と動き方を思い出した筋骨格は、次第に体や関節に負担をかけることがなくなり、バランスを取り戻し、体調良く過ごすことができるようになり、その結果自然に痛みや違和感は解消されます。

そういう方法を身に着けて、日ごろから何時でも何処でも自分の体のお手入れが出来る運動メソッド、それがReMOVE!stretchです。

何故、このような方法が必要かと言うと、今体の痛みや筋骨格関係の不調で困っている人が多いのは、現代人特有の筋骨格の働きを失調させる原因があるからです。

その原因こそが、多くの人が体を痛めている理由であり、いろいろな治療を行っているにも関わらず改善しない人が多い理由でもあり、更には一旦治ったように見えて再発している人が多い理由でもあります。

どんなトラブルでも、それを根本的に解決しようと思えば、一番大元の原因を突き止めて解消しなければならぬことは誰にでも分かると思います。

しかし、例えば日本整形外科学会のHPにも掲載されていることですが、日本国内にはロコモティブ・シンドロームと思われる人が4700万人以上いてそれが増えていると報告されています。その報告も10年近く前の調査によるものです。

ということは、この現状は、一番大元の原因が突き止められておらず解消されていないことを物語っていると考えると差し付けないでしょう。

それはどうしてなのか？

結局、ほとんどの人が一番大元の「本当の原因」を知らず、そしてその解消方法を知らないと考えたと説明がつきます。

なので、この「What's ReMOVE!stretch?」では、この「本当の原因」を明らかにして、その解決策を提案しています。

皆さんのお役に立てることを願って。

体が痛くなる現代人特有の理由 その①

「慢性の深刻な運動不足」

私達現代人のほとんどが、非常に深刻な慢性の運動不足です。

その証拠に、普段と違う動きをするとすぐ筋肉痛になったり、比較的簡単にケガをしたりします。普段スポーツなどで体をよく動かしていると思っている人でも、そのスポーツとは違う動きをすると、結構簡単に筋肉痛になったり、そもそもその動きが出来なかったりします。それは、使っているようにも使っていない筋肉があることを示していて、その筋肉は運動不足になっています。

運動不足の一番の問題は、体を支える、動かすという基本的な筋骨格の働き・役割が鈍り、次第に失われていくということです。

私達の体のメカニズムには、「使わないと衰える、使うと強化される」という法則があります。漢字を書かないと書けなくなります。固いものを食べないと歯や顎関節が脆くなります。しかし、日ごろからよく漢字を書いていると、固いものを食べていけば、その逆になります。

私達の筋骨格も、使わないと鈍り、衰えます。つまり、体を十分に動かさなければ、筋骨格が機能失調に陥ることを意味し、それまでちゃんと支えられていた体を支えられなくなってくる、ちゃんと動けたものが動けなくなってくるという現象が起きてきます。

特に重要なことは、重力に対して体を合理的に支えられなくなってくるということです。ただ、それは少しずつ進行するので、私達はなかなか気が付きません。

しかし、運動不足を放置すれば機能失調は確実に進行しますので、気が付いた時には体を正しく支えられなくなり、本来の動きが出来なくなっています。それが更に進むと、痛みや違和感という形で表面化してきます。

よく年を取ると背が縮むと言われますが、あれは正に重力に対して支えられなくなり、押しつぶされてくるからです。そして年配の人が体が痛い人が多いのは、こういう理由で関節などに負担がかかりやすいからです。しかし、ReMOVE!stretchのエクササイズを行うと「背が伸びた」という人が多いです。これは筋骨格の機能失調が改善され、重力に負けずに体を支えられるようになった証拠です。

このように、垂直にかかる重力に負けた体は、関節や骨・筋肉が上から押しつぶされて、圧迫されたり、捻じれたり、ズレたりします。その結果いろいろな関節の可動域が狭くなり、それを感じ取った神経が痛みや違和感、しびれなどを発します。

ということから、痛みや違和感、そして関節などの動きの制限というのは、「体を正しく支えられなくなっているよ、正しく動けなくなっているよ、筋骨格が機能失調に陥ってるよ」というサインと言えます。

体が痛くなる現代人特有の理由 その②

「決まったパターンの動きと生活習慣」

私達はほとんど全ての人が、毎日をほぼ決まったパターンで生活しています。

朝何時に起きて、まず何をして、何処に行って、行くときの手段も決まっていて、行った先で何をして、帰ってきて何をして、何時にどうやって寝るなどのパターンです。そんなことは当たり前と思うかも知れませんが、この過ごし方の中にこそ、体が痛くなる理由が潜んでいます。

また私達は、その一日の送り方の中の1つ1つの動作に、その人のクセのようなものがいつの間にか身に付いています。立ち居振る舞いのクセ、動きの特徴みたいなものです。

例えば、ほとんどの人が朝、靴下を履く時に、無意識に右足から履く、左足から履くというのが身に付いています。今日は右足、明日は左足という履き方をしている人はまずいません。

オフィスやリビングのイスでも、動線の影響なども手伝って、イスの右から座って右に立つなど、同じ方向から座ったり立ったりすることが多いものです。

このような決まったパターンの動きが身に付くと、私達の筋骨格にそのクセが染みつきます。そして、そのクセの通りに動こうとすると、私達の筋肉の中に「良く動く筋肉」と「あまり動かない筋肉」が生まれます。

そして、この「あまり動かない筋肉」は文字通り動きが少なくなることで、本来の働きを十分にしなくなり、次第にその働きが失われて運動不足と同じ結果、つまり機能失調に陥ります。

そして、機能失調した筋肉の問題は、最終的・結果的に「固く縮こまる」というところにあります。

そうすると、その機能失調した筋肉は周りの筋肉を引っ張り始めます。さらに、筋肉は骨や関節とつながっているのです、骨や関節が引っ張られます。

そして最終的に、引っ張られた筋肉同士が強く圧迫されたり、引っ張られた骨や関節が圧迫されたり、ズレたり、捻じれたりします。これが「体が歪む」ということであり、それが「姿勢」や「動き」に表れるわけです。

この時点で、その度合いによって多くの人は痛みや違和感を感じるようになります。そして、そのしわ寄せが大きい関節の可動域は大抵狭くなっていて、その状態で動き続ければ、周りの神経にさらに圧迫などの刺激やダメージを与えることになって、我慢出来ない痛みや違和感が出てくることになります。

その状態をレントゲンに撮れば、関節がズレて軟骨を圧迫してつぶされていたり、椎間板がとび出して神経を圧迫していたり、脊柱管が圧迫によって狭窄していたり、頸椎のカーブが失われストレートネックになっていたりするわけです。

そのレントゲンの画像だけを見ると、

「軟骨がつぶれているから痛い、原因は軟骨がつぶれているからだ」

「椎間板がとび出して神経を圧迫している、原因は椎間板がとび出しているからだ」

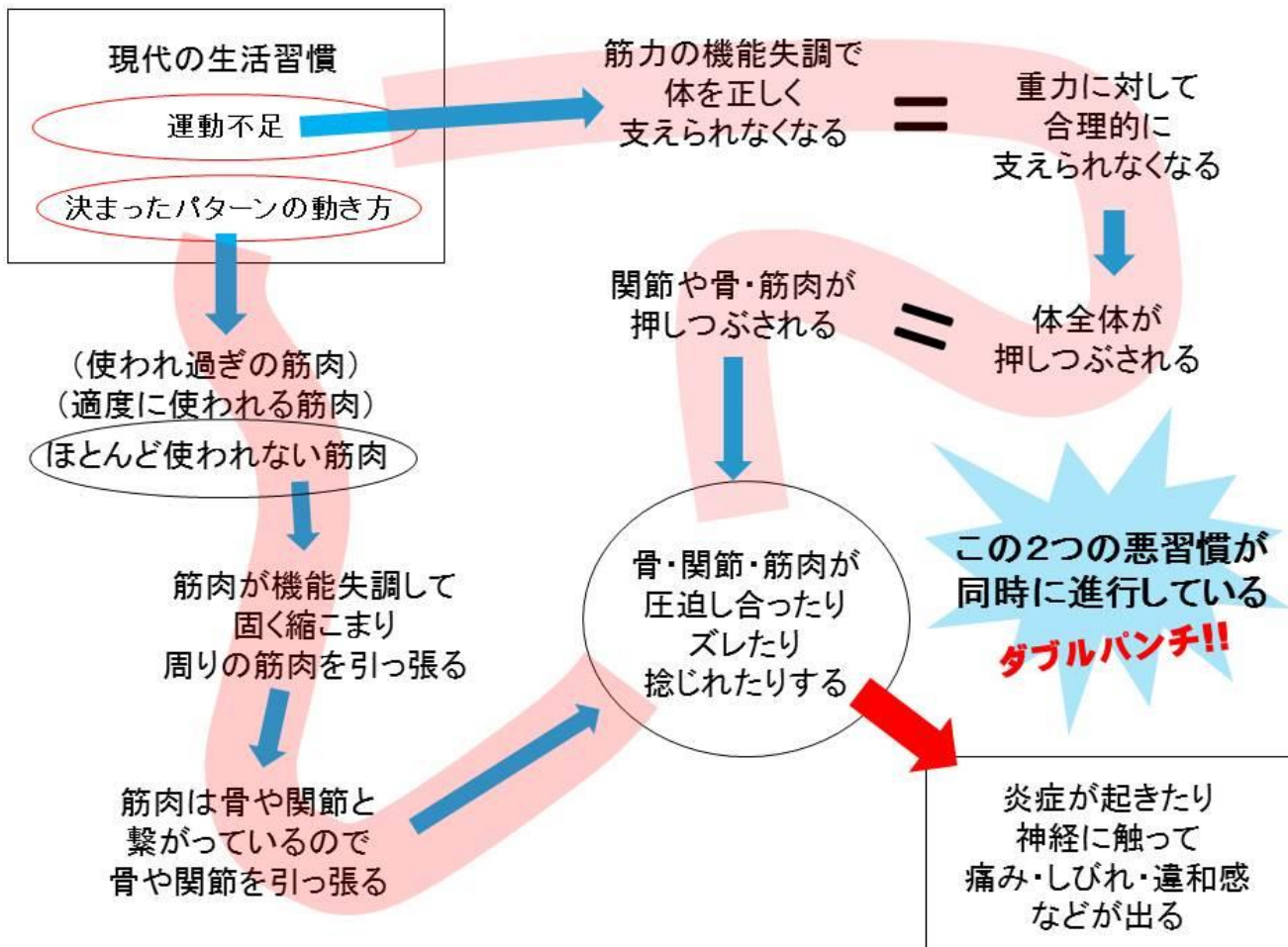
「脊柱管が狭窄している、痛みの原因は脊柱管の狭窄だ」

と思えますが、それらを起こしているのは、全部、筋骨格の機能失調です。筋肉が正しく支える、正しく動くという働きを失っている結果です。

このように、決まったパターンの動きや生活習慣から、知らず知らずのうちに「あまり動かない筋肉」が作られ、それが機能失調に陥って固く縮こまり、周りの筋肉そして骨や関節を引っ張ることで圧迫やズレが起こり、動きに制限が出始めて、最終的に痛みや違和感が起こります。

*これとは正反対に、筋肉は使い過ぎることによっても筋肉のオーバーワークで機能失調に陥ることがあります。理由は正反対ですが、結果的には筋肉が機能失調に陥り、固く縮こまって周りの筋肉や骨・関節を引っ張り、最終的に同じ結果を招きます。

現代人の体の痛みの発生メカニズム



具体的な解決策とは？

私達現代人の体が痛みを作り出す主な原因は、

- その① 慢性の深刻な運動不足
- その② 決まったパターンの動きと生活習慣

ということが分かったと思います。ということは、どうしたらこれを解決出来るかと言うと、慢性の深刻な運動不足にならないように、そして、決まったパターンの動きや過ごし方にならないような生活習慣に改めるということです。これだけで、今体の痛みで困っている人、いろいろなことを試しても痛みや不調が改善・解消しなかった人は、根本から治すことが出来ます。しかも、それは自分で出来ます。

今までいろいろなことをやってきた人は、いろいろなことをやっても治らなかつただけに、そんなことで改善する、治るとは思えないかも知れません。でも、そういう方が今までやっていた方法は「誰かに、何かに治してもらおう」という方法ではありませんか？

それらの方法では、一時的に楽になることは出来ますが、根本的に治すことは出来ません。なぜなら、主な原因が『自分の筋肉の機能失調』だからです。自分の筋肉を動かせるのは自分だけです。なので、それは自分しか出来ません。逆に言えば、誰でも自分で出来るのです。

ほとんどの人が何度も再発したり、良くなっても別なところが痛くなったりして、いつまでも病院や治療院などと縁が切れないのは、「誰かに、何かに治してもらおう」という方法に頼っていたからです。

つまり、自分の機能失調を改善させることが出来る人は自分しかいません。ほとんどの方は、そういうやり方を今までやったことがないので、にわかには信じられないかも知れません。しかし、これだけいろいろな治療法、解消法と言われるものがあふれているにも関わらず、体の痛みで困っている人が減らないという事実が、根本解決に必要なことは何かを物語っているのではないのでしょうか？

しかし、ここで大切なことがあります。体の痛みを解消するには、運動不足にならないように日ごろから体を十分動かすこと、そして決まったパターンの動きばかりにならないように全身をバランス良く動かすことをすれば良いわけですが、やみくもに動かせば良いわけではありません。そこには体の構造上外せない「体を動かすときの6つのルール」というのがあります。

このルールを外して体を動かすと、筋骨格の機能失調は回復するどころか、益々助長されて、治るものも治らなくなってしまいます。

ReMOVE!stretchのエクササイズ・メソッドは、この「体を動かすときの6つのルール」に則って作られています。なので、非常に結果が出やすいのです。

エクササイズ1つ1つは誰にでも出来るシンプルで簡単な動きのものですが、普段使われて来なかった筋肉を使わざるを得ないように作られています。なので、最初は上手く出来ないと感じる人もいますが、そこにもちゃんとルールやコツがあり、それを実践しながら身に付けていくことが出来ます。

実際には、私達ReMOVE!stretchスタッフと一緒に少しずつ練習しながら動きを覚えていきます。そうすれば、結局やることは体の構造に基づいて体を動かすだけですから、必ず誰でも出来るようになります。

そして、気が付けばあなたは痛みと無縁の体になり、そもそもどこが痛かったか忘れるくらいになるかも知れません。ReMOVE!stretchを実践されている方にはそういう方があふれています。

体を動かすときの5つのルール その①

「体は一体型コンポーネント」

私達の体は、例えば、胴体・手足・首と頭などいくつかの部位に分けられますが、これらはそれぞれが別々の役割があるために、それぞれ独立した部品のように動いていると思われる傾向があります。

しかし、実は、私達の体は全体が一体となっていて、常に全身が連動して動くように出来ていません。逆に言えば、全身が連動しないと動けない構造と言っても良いでしょう。

つまり、私達の体は一体型コンポーネントになっています。それぞれの部位は常に連絡を取り合いながら、協調しながら、連動して動くように出来ていて、またそのように動けて初めて本来の「体を正しく支える、正しく制限なく自由に動く」ということが可能になります。

このことはとても重要です。なぜなら、体が一体型コンポーネントになっているということは、体は“全体を調整・再構築する”という方法でしか治せないことを意味しているからです。逆に言えば、部分ごとに別々に調整したり、治したりすることは出来ない構造になっているということです。

これはつまり、

「腰が痛いから腰を治す」

「膝が痛いから膝を治す」

「肩が痛いから肩を治す」

という治し方は出来ず、

「腰が痛いなら全身を治す」

「膝が痛いなら全身を治す」

「肩が痛いなら全身を治す」

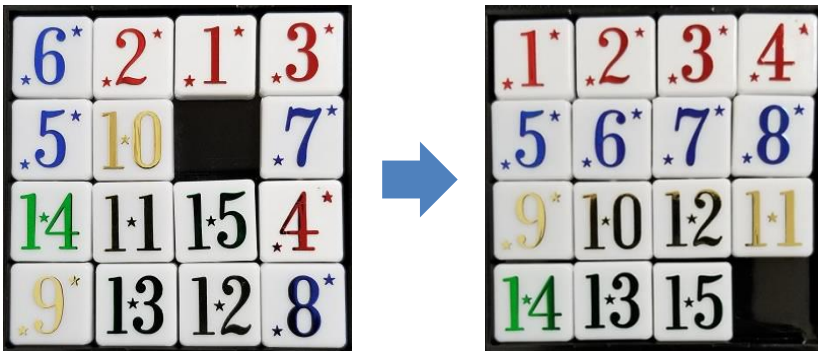
という方法でしか、体は治すことが出来ないということです。

しかし、一般的にほとんどの人は、「腰が痛いので腰が悪い、腰を治そう」といって腰を治す治療を受けるということをやっています。それで痛みが緩和、治ったように思えても、大抵再発していることでしょう。つまり、治ったように思えるのは一時的で、それは応急処置的なものに過ぎないということです。根本解決するには、部分を治すというやり方では無理で、全身を調整・再構築（リビルディング）するしかありません。

また、「腰は治ったけど今は膝が痛い」「右膝は治ったけど今度は左膝が痛い」というように、どこかが治ったけれど別のところが痛くなるという現象も、全身をリビルディングしていないために起こっています。

全身をリビルディングすれば、各部位もリビルディングされます。しかし、部位だけリビルディングしても全身はなかなかリビルディングされません。それは、体が一体型コンポーネントだからです。全身を連動させながら満遍なく動かすことで初めて、各部位を含めた全体のバランスが回復します。

それは、例えて言えば、下の数字合わせパズルに似ています。このパズルは空白の部分を利用して各数字のコマを左右上下にズラして、順番を揃えるという遊びです。



やったことがある人は分かると思いますが、このパズルを完成させようとしたら、部分を見ながらも必ず全体も見ながらやると思います。もし、全体を見ずに部分だけを見ながらやれば、まず完成することは出来ません。

また、端の4つとか6つとかが揃っても、全体が揃わないということも良くあります。しかし、もし全体が揃えば部分は必ず揃います。全体が揃ったのに部分が揃わないということはありません。

私達の体もこれと同じで、部分を調整しても全体はなかなか調整されません。しかし、全体が調整されれば部分も必ず調整されます。これが、一体型コンポーネントという構造です。

ReMOVE!stretchのエクササイズは、この「体が一体型コンポーネント」であることが考慮され、1つ1つのエクササイズが部分を動かしながら全体を調整する効果を持ち、また、いくつかのエクササイズを組み合わせることで全体を調整しながら部分を調整することができるように考えられています。

つまり、どんな場合でも部分の調整ではなく、全体の調整をすることが必要であり、そのように動かすことが「体は一体型コンポーネント」というルールです。

体を動かすときの5つのルール その②

「ノン・カバーモーション」

私達の体は、本当に良く出来ています。しかし、その良く出来たメカニズムが諸刃の剣になることがあります。

私達の体が筋骨格の機能失調を招いた時、その機能失調した筋骨格は本来の働きが出来ません。それでも体は動かなければなりませんから、私達の筋骨格はその機能失調した筋肉を他の筋肉がカバーして動き始めます。この動きをカバーモーションと言います。

そして、このカバーモーションは自動的、無意識的に起こります。なので、本人は自分がカバーモーションで動いていることをほとんど自覚できません。

このカバーモーションは、動きの悪い機能失調した筋肉を自動的にカバーしてくれるわけなので、その意味ではありがたいメカニズムと言えます。しかし一方では、この動きをしている限り、いつまで経っても機能失調の筋肉は動き出すことがなく、機能失調のままになっていることになります。

そして、その状態が長く続けば、機能失調の度合いを強めていくことにもなります。

すると、やがて機能失調した筋肉は固く縮こまり、周りの筋肉や骨・関節を引っ張ることになり、圧迫やズレが起き、その結果として痛みや違和感などが出るわけですから、このカバーモーションという反応は痛みを作り出す原因を助長していることになります。

なので、私達が機能失調を回復・解消させて全身をリビルディングするためには、このカバーモーションを出来るだけしないように動く必要があります。つまり、日常生活の中で動く時には必要なメカニズムであるカバーモーションが、機能失調を改善・解消するためにエクササイズとして体を動かすときには逆効果になってしまうわけです。

なので、私達ReMOVE!stretchのスタッフは、クライアントさんがエクササイズを行う際、「どこでカバーモーションを始めるか」を常に見ています。そして、カバーモーションを発見したらそれを伝え、エクササイズのやり方を修正したり、エクササイズを替えたりすることで、出来る限りカバーモーションを使わずに、着実に筋肉の機能失調が改善・回復するように進めて行きます。

これを「ノン・カバーモーション」と言います。この「ノン・カバーモーション」のルールに則って体を動かすことによって、筋骨格の機能失調は改善の方向に動き始めます。逆に言えば、「ノン・カバーモーション」のルールに即して動かない限りは、機能失調はなかなか改善されていきません。

この「ノン・カバーモーション」のルールがエクササイズの動きの中に組み込まれている、これがReMOVE!stretchのリビルディングの最大の特徴です。

体を動かすときの5つのルール その③

「リッチ・コンビネーション」

私達の筋骨格には、また別の特性があります。それは、同じ動きばかり繰り返すと、その動きは筋骨格にとって段々と刺激にならなくなってきます。これを「筋肉の慣れ現象」と言います。

例えて言うと、どんなに栄養バランスが取れた食事でも、同じメニューが何度も続けば食欲が失せ、受け付けなくなることに似ています。

筋肉も、同じ動きばかりをしていると、それを刺激と受け止められなくなり、その動きだけでは回復が停滞してしまいます。

また、いくらバランスを回復させる動きでも、いつも同じパターンの動きだけ繰り返すことは、ある意味、偏った動きをしていることと同じです。つまり、いつも同じ筋肉ばかり動かすことになってしまうからです。そして、いつも同じ筋肉ばかり動かすということは、一方ではいつも動かなくて済む筋肉を作り出しているわけです。

動かなくて済む筋肉はやがて機能失調していきますし、動かし過ぎの筋肉も結局は機能失調していくことは、もう分かっていますね。

健康維持のためにスポーツをしたり、トレーニング・ジムでトレーニングしているにも関わらず、体を痛めてそのスポーツやトレーニングをあきらめざるを得なくなる人をよく見かけますが、それは「体が一体型コンポーネント」「ノン・カバーモーション」と共に、この「リッチ・コンビネーション」のルールに反していると推測できます。

なので、私達は、このような「筋肉の慣れ現象」を起こさずに、かつ満遍なく体を動かす必要があります。そのために、ReMOVE!stretchでは、200～300種類のエクササイズの中から、私達の体にとって必要なエクササイズをチョイスし、組み合わせで行うという方法を取ります。このことで「筋肉の慣れ現象」を防げることが経験的に分かっています。

つまり、豊富な数のエクササイズと豊富な組み合わせによって、常に新しい刺激として、体の隅々まで動かすことが出来るようになっていきます。

これが、「リッチ・コンビネーション」です。

体を動かすときの5つのルール その④

「ムービング・スロー」

体を痛めている直接にして大きな要因は、実はインナーマッスルの機能失調です。

インナーマッスルがその働きを失うことによって体を正しく支えられなくなり、そのことによって体がバランスを失い、歪み、骨・関節・筋肉の圧迫・ズレ・捻じれ・引っ張り合いなどが起こります。

その状態では、インナーマッスルの外側で体を動かす役割を持つアウターマッスルも十分に本来の動きが出来なくなります。

その総合的な結果が、歪んだ体、悪い姿勢、動きに制限がある体、そして痛みです。

ということはこれを解決するには、そのインナーマッスルが本来の働きを取り戻して、正しく体を支えられるようになることがまず必要だということです。そしてインナーマッスルが正しく働いて初めて、アウターマッスルと協調して痛みや違和感などなく自由に動けるようになります。

しかし、インナーマッスルは自分の意思では直接動かさない筋肉です。別名深層筋と言うだけあって表面からは見えませんし、どこでどのように動いているか感じることもほとんど出来ません。

意識して直接動かさない筋肉をどのようにしてその働きを取り戻せば良いのでしょうか？

それがゆっくり動くこと、つまり「ムービング・スロー」です。

ゆっくり動くことによって、その動きを形作る姿勢やポジションを支えながら、その動きを最後まで保って完結させるための筋肉の働きが必要になってきます。この時にインナーマッスルが働かざるを得なくなります。

これをサッサと動いてしまうと、アウターマッスル優位で、また勢いや遠心力などが手伝って動いてしまい、インナーマッスルが十分に働かなくても動けてしまいます。

ReMOVE!stretchでは、しっかりとインナーマッスルの機能失調を回復させるためにも、この「ムービング・スロー」を心がけてエクササイズを行います。

因みに、ReMOVE!stretchのエクササイズをゆっくり出来ない人は、インナーマッスルが機能失調している証拠と言えます。だからこそ、少しずつ出来るようにその人のペースで続けることでインナーマッスルを中心に全身の筋肉がしっかり連動して機能失調を解消していくことが出来ます。

これが「ムービング・スロー」です。

体を動かすときの5つのルール その⑤

「ドリンク・ウォーター」

私達の体は成人で言うと約60%が水分で出来ているということは聞いたことがある人が多いと思います。

しかし、筋肉は70～80%が水分で出来ているということは意外と知られていません。その水分は筋肉が働く上でも必要ですが、それ以外にも体内で使われるあらゆる水分の貯水庫としての役割をしています。

何故体はそんなにも水が必要であり、溜めているのでしょうか？

その主な理由は、

- ・体中の老廃物を取り去るため
- ・栄養を体の隅々に行き渡らせるため
- ・体の隅々に酸素を運び二酸化炭素を取り去るため

です。

つまり簡単に言えば、体を常にキレイさっぱりな状態にしておくことです。家で言えば、ゴミやホコリがなく衛生的で心地よく快適に過ごせる空間になっていることです。そういう家で暮せれば気分良く過ごせることは明らかですし、家事や仕事も捗ることが知られています。

そして実際家の中も必ず水拭きをするはずで、乾拭きだけでは汚れは落ちません。洗濯や衣服を洗うのも、お風呂で体を洗うのも必ず「水」です。実は、それは体の内側も一緒です。

それが私達生命が水なくしては生きていけない理由でもあります。

また植物にいくら肥料をやっても水をやらなければ育たないのと同様、私達人間もどんなに良い栄養を摂っても、水がないと体の隅々まで行き届かないし、体の隅々の老廃物を取り去ることが出来ず、健康になれません。

それには体の貯水庫である筋肉が本来の働きをしていることが不可欠です。

つまり、私達の筋肉も体も、本来の働きが出来る・本来の働きをするには必ず水が必要という構造なのです。

なので、私達は毎日しっかりと水を飲みながら体を動かします。

これが、「ドリンク・ウォーター」です。

体を動かすときの5つのルール その⑥

「オンゴーイング・ケア」

私達の体は、生きている間はずっと継続しなければならないことがいろいろあります。

「呼吸すること」

「食べること」

「寝ること」

「排泄すること」

「考えること(判断すること)」

そして、「動くこと」もその一つです。ですが、現代人は“なるべく動かなくて済むライフスタイル”を手に入れました。そのことで慢性の深刻な運動不足となり、決まったパターンの動きと生活習慣を身に付け、それが筋骨格の機能失調を招いて、体の痛みや不調に陥っています。

ということは、この悪循環に陥らないようにするには、ルール①②③④に則って体を動かすこと、そしてそれを継続しなければいけないことは明らかです。つまり、私達現代人は、意識して体を動かす習慣を身に着けなければ、いつでも体が機能失調を招く時代と環境に生きていると言えます。

ところで、私達は口腔内のお手入れとして、毎日の歯磨きはごく当たり前習慣として行っています。もし、歯磨きをしなくなる、又はたまにしかしないとしたら、どうなるか分かっているからです。そして、歯磨きという習慣は、子供の頃から親に教えられ、また周りの人がみんな普通にやっていることなので、誰もが当たり前身に付けていくことができます。

しかし、筋骨格のお手入れという習慣は周りの人が誰もやっていないので、誰も身につけていません。その結果多くの人々が筋骨格の痛みや不調で困っており、なおかつ、繰り返しているというのが現実です。

それは、歯を磨くことのように、「動くこと」を継続した習慣として身に着けていないからです。つまり、私達の体は、「動かし続ける」ことが必要で、継続して動かすことでのみ、筋骨格を本来の状態、又は最適な状態にしておくことができます。つまり、痛みや不調のない体でいようと思えば、体のお手入れとしてルール①②③④に則った体の動かし方を意識して“続ける”ことが、私達現代人には不可欠と言えます。

しかし、現実には私達の生活はごく普通に送っているだけで、慢性の運動不足に陥り、偏った体の使い方になってしまいます。だから、多くの人々が体の痛みや不調で困っており、それを改善・解消出来ないわけです。私達現代人の体は、普通に生活するだけで毎日気が付かないうちに機能失調し続けています。なので、それをリカバリーする意味でリビルディングも毎日継続する必要があります。

但し、私達は普通、今まで習慣ではなかったものを理屈や義務感だけで習慣に出来るかと言うと、なかなかそうは出来ません。そこでもう1つ大切な要素は、“楽しい”ということです。

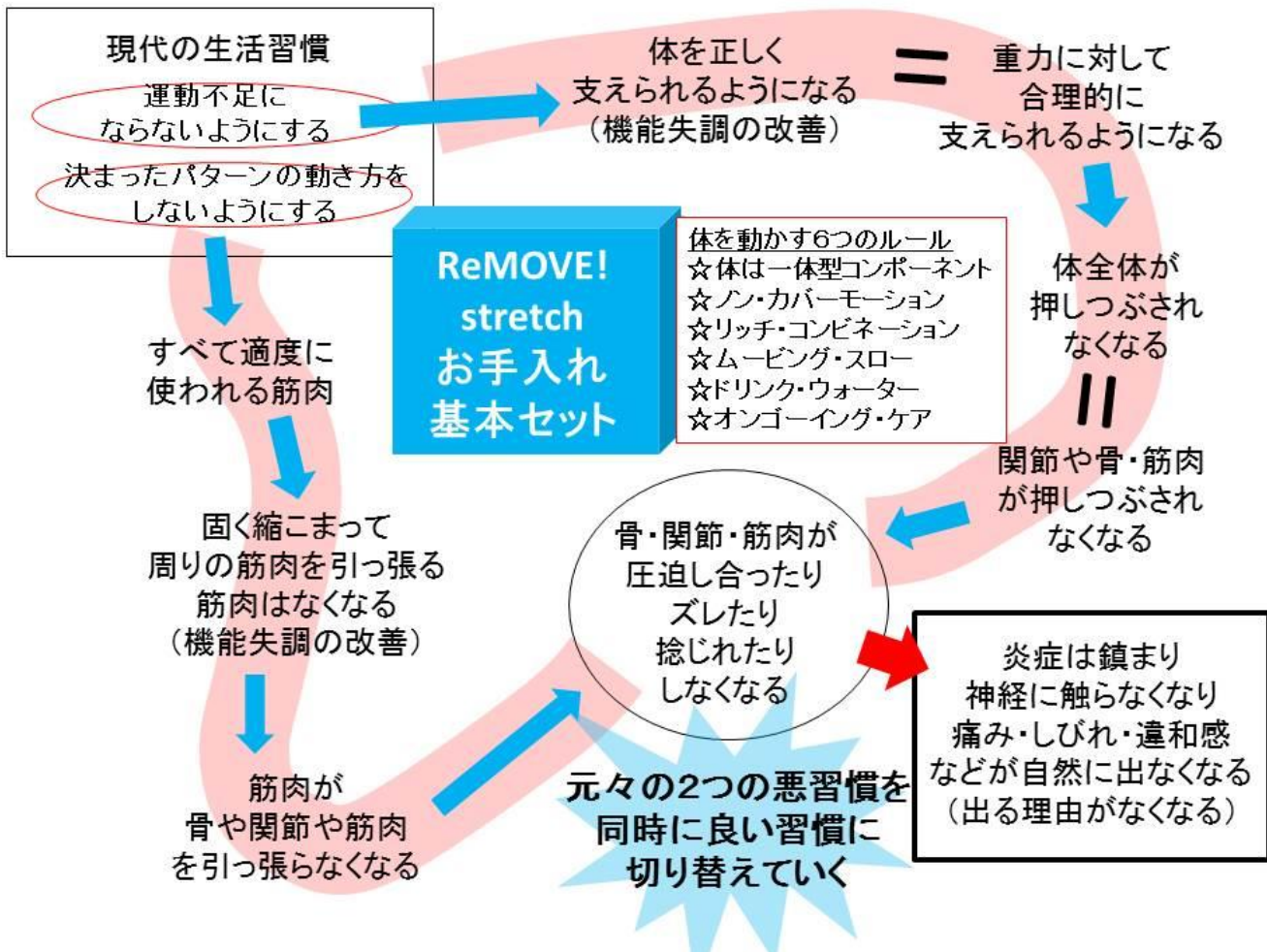
「体を動かすことは楽しい！」
「自分で自分を変えるって楽しい！」
「1人でやるだけじゃなくて、みんなと、仲間とやるって楽しい！」

そして、体が変わると、私達は素直に嬉しくなります。そして、体を動かすことが気持ち良くなります。それが、「またやろう！」「続けよう！」というモチベーションに繋がります。そのためのプログラムがReMOVE!stretchには用意されています。

ReMOVE!stretchのプログラムを利用して、ムリなく、楽しく、自分の体のお手入れとして体のリビルディングを習慣化する。そして、自分の体のお手入れが習慣化することで、予防が出来るようになります。予防が出来て初めて健康と言えます。

これが、「オンゴーイング・ケア」です。

ReMOVE!stretchの体の痛みが解消するメカニズム



治るとは？

私達はよく、「治りますか？」と聞かれます。その時、「どうなると治ったとお考えですか？」と聞き返すことがあります。

すると、多くの方は「痛みが解消したら」「元に戻ったら」などと答えます。そこで、また聞き返します。「今週痛みが解消したら、来週再発しても良いですか？」

すると、大抵の方は「それはイヤです」と答えます。まれに、「とりあえず今だけでもこの痛みが治まりさえすれば」などと答える人もいますが、その人も実際に再発すれば嬉しいはずはありません。

このようなやり取りの経験から、私達は「治る」とは「繰り返さなくなる」と定義しています。再発している間は、まだ治っていないということです。本当に原因が解決されれば、繰り返すことはありません。

痛みの原因は、「慢性の深刻な運動不足」と「決まったパターンの動きと生活習慣」だとお話しました。そして、それを解決するための具体的な方法は、自分で体を動かすことであり、その時のルールには「体は一体型コンポーネント」「ノン・カバーモーション」「リッチ・コンビネーション」「ムービング・スロー」「オンゴーイング・ケア」の5つがあるともお話ししました。

この考え方とメソッドの特徴は、このルールに基づいてエクササイズを日常の生活に取り入れることで、筋骨格が二度と機能失調に陥らなくなることです。筋骨格が機能失調に陥らなければ、体は痛みを作り出すことはありません。なので、日ごろから筋骨格の機能失調にならないようにすれば、体の痛みや不調は自然に再発しなくなるのです。

これこそが「治る」ということであり、「治った」ということは「もう繰り返さなくなった」ということです。繰り返さなくなる治療法・メソッドで対処しない限りいつかまた再発することになり、だから実際繰り返している人が多いわけです。

本当に治れば繰り返すことはなくなりますし、ここは痛くなくなったけれど今度はこっちが痛いということもありません。そのように出来る治療法・メソッドが、不思議なことですが、今のところほとんどないようです。

しかし、ReMOVE!stretchのリビルディング・メソッドは、筋骨格の機能失調を解消することで、「繰り返さなくなる」こと、つまり、本当の意味で「治る」ことが可能です。実際にそうして自分で痛みを改善・解消して、元気に毎日を送れるようになる人が増えています。

ReMOVE!stretchのリビルディング・メソッドを身に付けてセルフケアを続ければ、必ず機能失調が解消されます。その結果、痛みや不調は自然に治ります。そして何年経っても、何十年経っても繰り返すことはありません。なぜなら、痛みを作り出す筋骨格の機能失調に二度と陥らないからです。

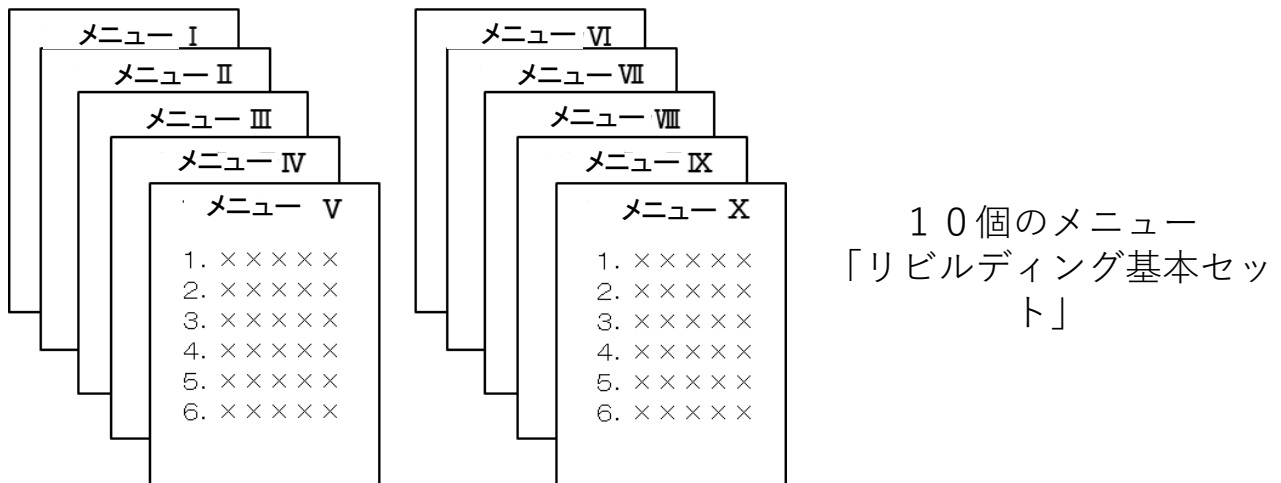
本当の意味で、治る人が増えた方が良くありませんか？それは、実現出来ます。しかも、誰でも、自分で。

ReMOVE!stretchのリビルディング・メソッド「パーソナル」

ReMOVE!stretchパーソナルは、今までお話ししたことを踏まえて、自分の体をリビルディングする習慣を身に付けるための「(一生の)お手入れ基本セット」を作る方法です。

具体的には、200～300種類あるエクササイズの中から、その人のリビルディングに必要な40～60個程度のエクササイズをチョイスして、効果的な組み合わせの10個のプログラム(これをメニューと呼びます)を作ります。そして、毎日のお手入れとしてどのように行えば良いのか、「体を動かすルール①②③④⑤」はもちろん、必要なポイントを実践しながらお伝えします。

この10個のメニューが、自分の体の「リビルディング基本セット」となります。



しかし、この40～60個のエクササイズが組み合わせられたリビルディング基本セットは、いっぺんに覚えられません。また、覚えたとしてもいっぺんにやろうとしたら1日何時間もかかってしまいます。

なので、1つのメニューにつき6つ程度のエクササイズを組み合わせ、合計で10個の基本メニューを作ります。そのメニューを1つずつ2週間～4週間ごとに作って実践しながら、毎日の生活に取り入れる習慣をつけていきます。これを、ReMOVE!stretchのパーソナルと呼びます。

パーソナルを通して、実践に必要なポイントなどをその都度お伝えします。また、分からないことなどあればいつでも電話やメールなどでサポートします。

そのようにして、およそ6か月～10か月の間に、各メニューごとに自分に必要なエクササイズを学び、身に付け、習慣化していきます。リビルディング基本セットのメニューを全部マスターするまでは、リビルディングの習得期間的なものになりますが、それでも体は確実にリビルディングされますので、人によっては痛みが和らぎ解消してしまう人もいます。またその期間だけでは痛みその他の不調が完全に解消できなくても、多くの人が体の変化や手応えを感じる事が出来ます。

そして、リビルディング基本セットのメニューを全て学び終えたところからが、セルフケアの本番が始まります。この時点で、大きく痛みが改善又は解消している人は、リビルディングを継続することでさらに調子が良くなるでしょう。そして、二度と再発しなくなるでしょう。

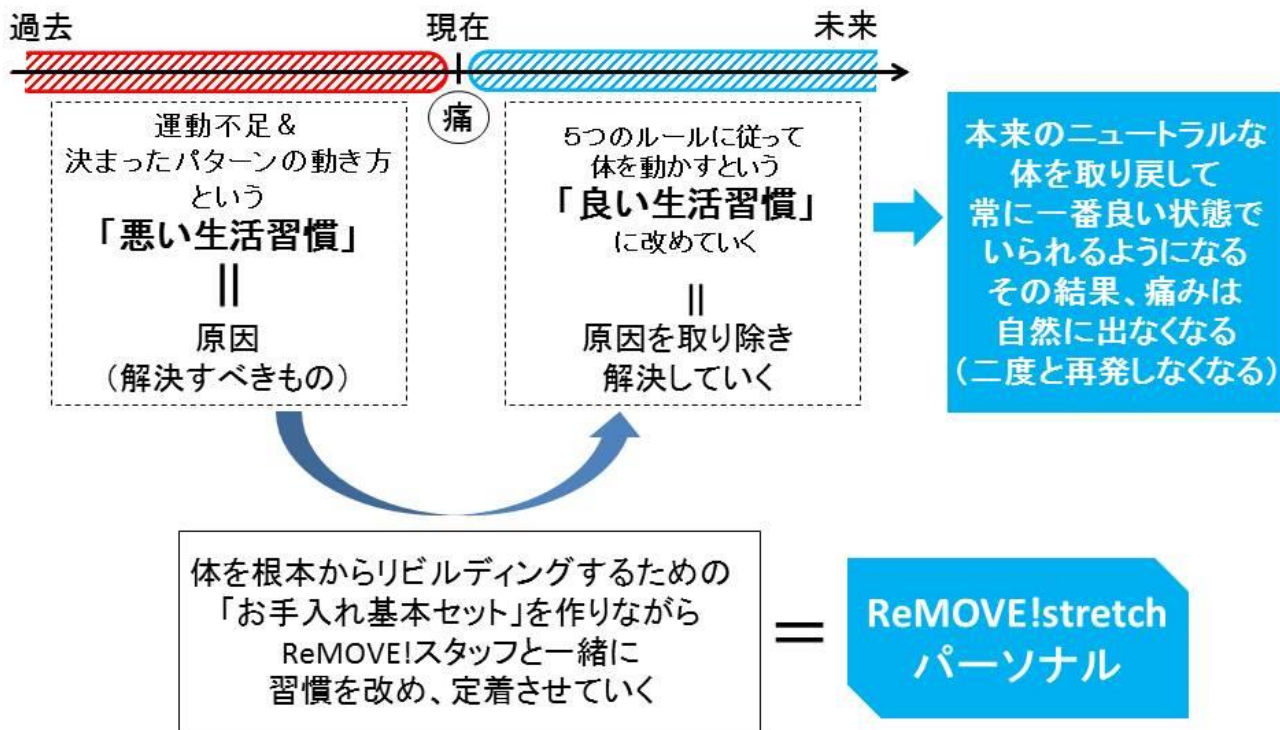
まだこの時点で痛みが残っている人も、リビルディングの生活習慣を続けることでその痛みはどんどん改善・解消していき、最終的にはやはり二度と再発しなくなるでしょう。

そして、このセルフケアは今ある痛みを解消して二度と再発させないだけでなく、何もしなければ出たであろう未来の痛みや不調を予防することにもなります。それを誰かに、何かに頼らずにずっと継続して自分で出来るようになることがこのReMOVE!stretchパーソナル基本セットが一生のお手入れセットである本当の意味です。

また、ReMOVE!stretchでは、日ごろのリビルディングのサポートとして各種のプログラムを開催しています。そこでは、自己流になっていないかのチェック、カバーモーションのチェック、その他のアドバイスを受けることが出来ます。いつも参加する必要はありませんが、お時間が合う時にご足をお運びくださることをお勧めします。

ReMOVE!stretchはずっと皆さんをサポート、応援し続けます。

ReMOVE!stretchの体を根本からリビルディングするメソッド



ReMOVE!stretchパーソナル

- 費用:15万円(+出張の場合は別途交通費など)
- 所要時間:1~1.5時間程度/回
- ReMOVE!stretchパーソナル基本セット(10個のメニュー他資料一式)
- 必要なもの:軽く動ける服装・水・筆記用具・大きめのバスタオルなど
- フォロー ①メール・LINEなどによる無料サポート
 - ②お話し会&体験会への参加(有料)
 - ③お楽しみ企画への参加(無料)
- ReMOVE!stretch公式サイト remove-stretch.net
(又は“リムーブストレッチ”で検索)