

2015.1.16

小原院長の“いま一番気になる人・仕事” スペシャル対談

## 小原忠士×堀和夫

平成2年の開院以来、24年間にわたり地元連島を中心に多くの住民の方から信頼を頂き、皆様の健康に貢献してきた小原整骨院。その小原院長が“いま一番気になる人・仕事”というテーマで、ゲストの方と小原院長とで対談をして頂きました。今回は、背筋を伸ばし胸を張ることが良いとされてきた従来の姿勢の常識を覆す新たな理論「4DS 姿勢分析」に基づきカイロプラクティックの治療院を展開する堀和夫先生と「本当に良い姿勢」について語り合っていました。(2015年1月8日(木) アクア整骨院にて)

### ゲスト紹介

#### ■ 堀和夫 (ボディークリック株式会社 代表・院長 ドクターカイロプラクティック)

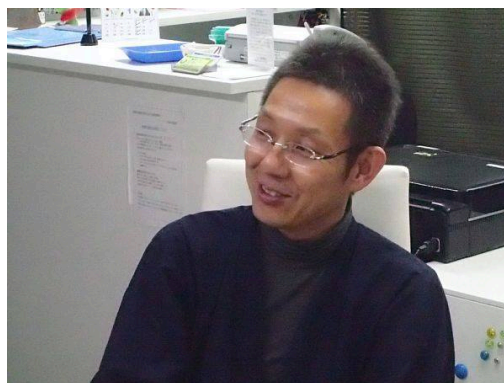


1966年 佐賀県唐津市出身。クリエ・プラクティック 院長

1999年ライフユニバーシティー卒、ドクターオブカイロ取得後、帰国。2000年ニューロプラクティック開業、2004年BDCR(株)起業、2006年クリエ(株)起業、2006年商品の開発、販売開始、2007年クリエ・プラクティックス OPEN。従来の姿勢の概念を覆す「4DS 姿勢分析」に基づいたセミナーを開催し、新しい概念で施術ができる治療家の育成にも力を入れている。

#### ■ 小原忠士 (小原整骨院 院長)

倉敷市出身。地元である倉敷市連島で開院以来 24年にわたり地域の皆様の健康に貢献してきた小原整骨院の院長。柔道整復師としての技術力は当然、その穏やかな人柄で多くの患者に慕われ、スタッフからの信頼も厚い。6月には株式会社エミリンクとして法人設立。代表取締役となる。



株式会社エミリンク (小原整骨院)

Copyright (c) 2014 Emilink.Co.,Ltd. All Rights Reserved.

## ■ 司会進行 侯野浩志（株式会社パッション）

岡山市出身。一般社団法人ウェブ解析士協会認定 初級ウェブ解析士。経営修士（MBA：香川大学大学院地域マネジメント研究科）。大学でマーケティングを学んだ後 11 年間印刷・デザイン業界に勤務。2009 年に岡山県産業振興財団主催のベンチャー・ビジネスプランコンテストにて奨励賞を受賞。2013 年大学院にて「住民主体の体験交流型プログラムが地域社会に与える影響についての考察」というテーマで、NPO のまちづくりを研究した。

### 日本人に多い肩こりや腰痛、その原因は姿勢に対する常識にあった！

司会：まずは堀先生と小原院長の出会いをお聞かせください。

小原：堀先生との出会いは、先生が主催する姿勢のセミナーの時でしたね。私も治療家として多くの患者さんを診ていますので、姿勢が様々な疾患に関わることはよく理解していて、とても興味があったのです。

堀：小原先生がセミナーに来ていただいた時のことはよく覚えています。人を真横から撮った写真のうちどれが一番良い姿勢か答えてもらったのですよね。

小原：そうです。悪い事例の写真を良い姿勢だと答えましたね…（笑）。



堀：ははは…あれは講師的な立場からすれば模範回答です！まさしく悪い事例を良いと答えてくれた“良い回答でした”（笑）。セミナーではこの事例をよく使うのですが、専門家ほど間違えるのですよ。整形外科や整骨院、カイロプラクティックの先生方も、レントゲン写真を見たら間違えることはないのですが、人の姿のままを見たら良い姿勢かどうか判断が付きにくいのです。

小原：S 字カーブ（脊椎の生理的湾曲）ですね。立っている時には脊椎が S 字のカーブを描いているのが人間の自然な姿勢なのですが…確かに骨格が見えないと分かりにくいですね。悪い事例の方が正しい姿勢のように思えます。ピシッと背筋が伸びていて胸も張っていてカッコイイですから。私もこの時は目からウロコが落ちるようでした。

背筋を伸ばすより猫背が良いなんて、治療家ですら気がついていませんよね。堀先生がこういった、一見良さそうに思える姿勢が実はそうではないと気づかれたキッカケは何だったのですか。

堀：私は 8 年間アメリカに留学しカイロプラクティックを学んだのですが、当時、生体物理

株式会社エミリンク（小原整骨院）

学という理論が出てくるまでは、カイロプラクティックには姿勢を診るという概念は無かった。これが出てきたことでカイロプラクティックにも体全体、姿勢を診るという考え方ができたのです。生体物理学で姿勢を見るようになると、胸を張るのが矛盾していることに気がついたので。

そのことはイタリアに旅行した時にはっきり分かったのですが、イタリア人の美女は背中が丸いのです。カフェとかで働いている女の子がワイルドに見えた。チーターのようにしなやかで…。日本人じゃこうはいかない。向こうの人は正面から見るとスラッとしてカッコイイのですが、実は真横から見ると分厚いんですよ。魚で例えるとブリとかハマチのように、日本人はヒラメっぽいですね。

小原：それはどういう？

堀：イタリア人は猫背で背中を丸めているんです。だから真横から見ると分厚い。日本人は背筋を伸ばして胸を張っているので、真横から見ると薄く見える。実はイタリア人の姿勢はS字カーブが自然にできる立ち方で、背筋を伸ばして胸を張るという日本では良いとされてきた姿勢ではS字カーブはできないんですよ。実はこの、胸を張るという姿勢は日本独特のものなんです。

海外ではオリエンタルと括られる日本人や韓国人、中国人ですが、日本人だけ特異な姿勢、背筋を伸ばし胸を張っているんです。韓国人も中国人も姿勢が違う。日本は姿勢の常識から言えばガラパゴス状態です。

小原：そうなんですか。

堀：西洋人は胸を張っていません。恐らく、昔の日本人は背が高い西洋人を見て胸を張っているように見えたのかもしれないですね。それを真似て日本人も胸を張るようになったのではないのでしょうか。坂本龍馬も背中が丸くてなで肩ですよ。明治維新までは背筋を伸ばす習慣は無かったのではないかと…。

小原：確かに坂本龍馬の写真をみると背中が丸くてなで肩ですね。



堀：西洋の文化を取り入れ始めて、そうなったのではないかと思うのです。昔の武士はイタリア人に近い良い姿勢をしています。今の日本人は全体的に前かがみになっています。それを補正するために胸を張る姿勢になった。前かがみなので胸を張らないとバランスが取れないからです。イタリア人は後傾気味なのでなで肩になる。そうすると軸線が通る。頭がきちんと乗るんですね。

小原：日常的に背筋を伸ばし胸を張っていることで、何か弊害はあるのですか。

堀：そうですね、背筋を伸ばし、胸を張ると…呼吸が浅くなる、循環が悪くなる、交感神経優位になる、首の可動域が悪くなる。ストレートスパイン、ストレートネックになる（生理的S字カーブがなくなる）。胸腔、腹腔が広がるなどの状態になります。症状としては…肩



コリ、腰痛、頭痛、むくみ、冷え性…などが出てきますね。

**小原：**同じ体勢を続けた時や疲れた時など伸びをしますよね。その時にも背筋を伸ばして胸を張ると思うのですが…。

**堀：**やはり伸びをすると、背筋が伸び胸を張りますから、交感神経が優位になりますよね。そうすると一時的に痛みを感じなくなります。アドレナリンが分泌されるので。しかしこの状態が慢性的に続くと、皮膚の血流が悪くなり肩こり腰痛になりやすいのです。

**小原：**なるほど。しかし日本人は背筋を伸ばし胸を張るのが良い姿勢だと教わってきましたよね、躰や学校教育の現場でも。なのでそういう習慣が染み付いているのでは…。

**堀：**そうです。ですから日本人には肩こりや腰痛持ちが多いのです。

ストレートネック（背筋を伸ばして胸を張っている姿勢）のレントゲンを撮ると、本来なら頸椎は「前彎」胸椎は「後彎」、腰椎は「前彎」してないといけないが、そうなっていないのです。S字カーブが失われた状態いわゆるストレートスパインになっています。上から下まで横から見てもS字が描かれてなくて真っ直ぐになっているのです。

**小原：**自然なS字カーブを作るには脱力が大事ということを知りました。背中が丸くて良いと言われて初めて脱力出来たんですよ。



**堀：**「背中曲がってて良いんですか！」とびっくりされる方がとても多いのです。プロの方たちも背筋を伸ばし胸を張るとS字カーブになっていると思われている方が多い。でも本当は違います。勘違いをされていて、背筋を伸ばし胸を張る姿勢（S字カーブがない姿勢）を理想的だという方がまだ多いんです。実際にはほとんどの人は平らな背中（平背）です。多くの治療家はS字カーブを作りましょうといいながら胸を張ることが良いとしている。これではS字カーブはできません。「私猫背ですよ」という人に限ってストレートスパインなんですよ。理想的なのは幼児の姿勢ですね。3歳児くらいの。

例えば、イタリアでは背筋を伸ばせという姿勢の教育はない、ナチュラル（自然にしろ）と言われるだけ。背中が丸い時の方が呼吸はしやすいんです。胸骨に動きがつくんです。前後に揺れるように。よく第二の心臓は足だと言われますが、実は足ではなく呼吸なんです。呼吸しているだけで軽く運動をしている状態になる。ハッピーバード（くちばしに水がついてギョコンバタンするおもちゃ）がありますよね。あれは前後に揺れていますがエネルギーは使っていない。内部で有機溶剤が循環しているんですが、それと一緒に呼吸による前後の動きで脳脊髄液などの循環が良くなるんです。

**小原：**なるほど、姿勢と呼吸でいろんな症状が改善できそうですね。

**堀：**海外では背筋を伸ばし胸を張るという習慣がないので、背中が丸いのは受け入れられて

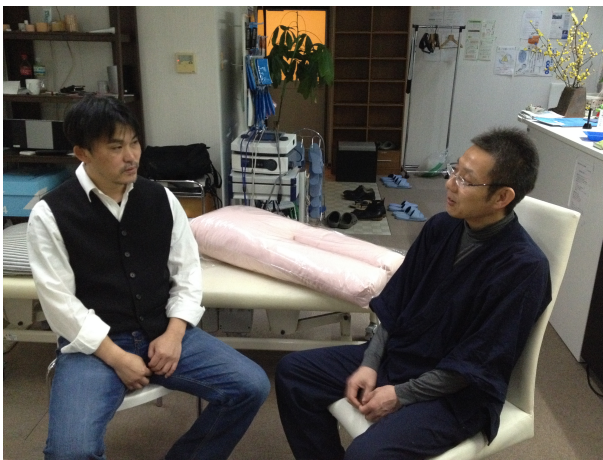
います。しかし日本では姿勢が悪いと（背中が丸く猫背だと）だらしがないという印象がありますよね。

実はこれ、権力者が民に言うことを聞かせるための姿勢なんです。背筋を伸ばし胸を張るとするのは、先ほど脳脊髄液の話をしましたよね。この姿勢だと血流も頭にいかないので、思考力が落ちて言うことを聞くようになるんです。奴隷制度の時代、資本主義、軍国主義の副産物でもあるんですね。西洋では言うことを聞かせる側のリーダーは足を組んで踏ん返り返っているでしょう。軍隊の一兵卒ですよ、背筋を伸ばして胸を張っているのは、言うことに逆らわず従う側ですね。そういう視点で捉えると笑えない話もあるんですよ。優等生は姿勢が悪くて、やんちゃやっていた不良の方が姿勢が良いんですよ。優等生ほど聞き分けが良くて社会に従順でしょう。だから本当に社会の歪みや不満に対して声を上げることができるのは、やんちゃやっていた彼らかもしれない。

**小原：**それはありますね。反骨精神とか…態度の問題かと思っと思っていましたが、姿勢からくる生理現象が原因かも。興味深いですね（笑）。

### 「背中を丸めた猫背」が良い姿勢であることを新しい常識として広めたい！

**司会：**ところで、今まで常識とされてきた姿勢の概念が、堀先生が提唱されている理論「4DS 姿勢分析」により変わりそうですが、今後はどのようにお考えでしょうか。



**堀：**まず「4DS 姿勢分析」ですが、今日お話ししてきたことのまとめのようにもなりますが、これはC B P (Chiropractic BioPhysics カイロプラクティック・バイオフィジックス)という理論、テクニックがベースになっているもので、4DS の理想的な姿勢は、前肩（前に捻じれた方）で一般的には悪いと言われる姿勢です。しかし、運動学や機能構造学では前肩が理想なのです。肺活量も前肩の方が大きく、呼吸の深さも前肩の方が深いのです。内臓への血液循環も前肩で腔を狭めた方が良いのです。簡単に言えば、猫背になって脱力した姿勢が良いという新しい考え方です。

私はこの考え方を新しい常識として普及させたいと思っています。それには新しい姿勢の教科書的なものが必要になると考えています。治療家とか医者がきちんとした知識を持つことが先決ですから、そのための教科書です。そこから治療なりを通じて一般に伝わっていくようになる。専門家から変えていかなければ…。

私はこの考え方を新しい常識として普及させたいと思っています。それには新しい姿勢の教科書的なものが必要になると考えています。治療家とか医者がきちんとした知識を持つことが先決ですから、そのための教科書です。そこから治療なりを通じて一般に伝わっていくようになる。専門家から変えていかなければ…。

スポーツの世界でも同じように考えられます。一流のアスリートはみんな背中が丸いということをまず専門家が知る必要がありますよね。イワンソープは身長が2メートルもあるんですが、座ったら1メートル50センチの人と同じぐらいなんです。座高が低いのではなく背中が丸いんです。日本の一流のサッカー選手も脱力しています。ネイマールなども低く見えるが背中が丸いからです。メッシも丸い。海外の一流のファッションモデルも背中が丸

い。

**小原**：確かに、まだまだ専門家ですら知らないですから、ましてや一般の人は知らないですよ。以前の常識を覆すには時間がかかりますね。まずは啓蒙活動というところでしょうかね。

**堀**：ええ。西洋医学からきた整形外科やカイロプラクティックでは姿勢を局所的にしかみていなかったですから、生体物理を利用したカイロの考え方に全体最適を考える概念が入ってきた時、アメリカですら革新的すぎて未だに受け入れられていない状態です。ただ日本においては東洋医学発祥の整骨、整体はもともと全体を診て矯正していたので、啓蒙していくにしても受け入れられる素地はあると思います。ただ、懸念しているのは今流行りの姿勢矯正は間違った方向にいつていることですね。

**小原**：そうですね。意識改革をしてもらわないといけませんね。自分自身で「猫背」と思われていた人が理想的で、「姿勢が良い」と思われていた人が背中の丸くない平背であること。従来の良い姿勢の矛盾（背筋を伸ばす胸を張る）が間違いだと気づいてもらうことが肝心ですから。

**堀**：この新しい概念に触れるキッカケとして、セミナーや研修などを定期的に行っていますので、ぜひ参加していただきたいですね。そして、みんなで一緒にパラダイムシフトさせ、従来の間違った常識を変えていきたいですね！

**小原**：姿勢の常識はもうすぐ変わりますね！ 今日の良いお話をお伺いできました。お忙しいところ、ありがとうございました。

**堀**：こちらこそ、ありがとうございました。

.....

■ ボディークリック株式会社  
〒703-8256 岡山市中区浜1-12-18 TEL：086-271-0535

■ 小原整骨院（本院）  
〒712-8014 倉敷市連島中央 2-3-22 TEL&FAX：086-444-9595  
受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00～19:15	○	○	○	×	○	×	×

こはら鍼灸整骨院（倉敷分院）  
〒710-0003 倉敷市平田 615-1 TEL：086-486-3363