

あなたの“仕事力”を  
100%引き出す

# カラダ 新常識

タナベ整骨院院長 タナベケイ

カラダバランス整復師、スポーツトレーナー、柔道整復師

CROSSMEDIA PUBLISHING

はじめに

## 自分の力を100%引き出すために

本書を手にとってくださってありがとうございます。

- 仕事中に集中力が持続せず、これまでのパフォーマンスができない
- 自分の能力を十分に発揮できていない気がする
- もっと自分はやれるはずだ
- 仕事もプライベートも中途半端な気がして、もっと充実させたい。
- もういい歳だが、まだまだ若いものには負けない！
- けれど、やはり歳には勝てないのかなあ……

こんなモヤモヤがあるあなたのために、本書をまとめました。

私は、カラダバランス整復師・柔道整復師として約20年、多くの方の治療を行っています。東京郊外の小さな治療院を経営しているので、町のおじさまやおばさま、お子さままで治療をしながら、五輪選手らプロアスリートのカラダのサポートも行っていきます。

昔から「ほねつき」、「接骨」、「整骨」として広く知られる柔道整復師の業務は、外傷性が明らかなる原因によって発生するケガを治療することです。私は、かつて治療した箇所を再びケガして来院する患者さんを何人も診てきて、

「なぜ同じようなケガが繰り返されるのか？」

「従来の対症療法的な施術ではこのくり返りは断ち切れないのか？」  
という疑問を持ちながら施術にあたっていました。

こうした患者さんの治療を続けているうちに、外傷性というものの、ケガの本当の原因はからだのバランスの崩れにあるのではと考え、患者さんの理解を得て、健康保

険の適用がないバランス崩れの矯正に施術を変えてみました。

患者さん一人ひとりには異なるバランスの崩れが見受けられ、それが原因となって固有の個所に自然と負担がかかる結果、同じケガをしてしまうのです。繰り返されるケガと向き合うことで、私は、一般的な柔道整復師とは違った「カラダバランス整復師」という施術、理念に到達しました。

人間のカラダは、こころ、天候、環境、すべての受容体であり、かつ健康維持には身体の左右、上下、前後、内外のバランスがとれて、初めてもともとカラダに備わっている自動調節機能がフルに発揮されるのです。このバランスの崩れを様々な視点から診察・検討して、根本からカラダのバランスをとるのが私の提唱するカラダバランス整復師なのです。

現時点では、カラダバランスの施術は健康保険の適用外となっておりますが、実績を積み重ねることにより、いずれは適用対象の治療行為となり、一人ひとりの健康の基盤づくりに貢献できることを願いつつ毎日の治療に専心しています。

さて、世の中には、いつ寝ているかもわからないくらい、いくつもの業務を同時にこなし、常に高いレベルの成果を出している、多くの人々の憧れのような存在の人たちがあります。

私が今回伝えたい、もうひとつのメッセージは「人生・生活のハイパフォーマンス」になるということです。なにも、先のような誰もがうらやむ「超人」になることではありません。

自分が望むカラダ、生活、人生を歩めるようになろうということです。

いまの、あなたは、自身が想う能力の一部しか出せていないのでは？

もしあなたの能力の100%が出せたら、あなたはもっと成果を出せますし、もっと充実した人生を送ることができるはずです。

## 自分の“仕事力”を100%出せる人＝ハイパーフォーマー

しっかり8時間、生き生きと仕事をして成果を出す。

空いている時間は自分の趣味や勉強、家族や友人と楽しく過ごす。

それこそがまず私たちが目指すべき「ハイパーフォーマー」の姿です。これにだって到達するにはなかなか難しい……、みなさんも実感しているのではないのでしょうか？

その鍵は、「あなたの頭の中」にはありません。あなたの知らない、あなた自身のカラダの中にこそ隠されているのです。それに気づけるかで、人生が変わります。

冒頭にあった“モヤモヤ”を今日から払拭しましょう。

私には、カラダバランス整復師として延べ、5万人以上のカラダを診てきたからこそできるアドバイスがあります。

ぜひ、本書を通じて、あなたの“仕事力”を100%引き出す方法に気づき、人生

を変革していきましょう。

令和元年11月吉日  
タナベ整骨院院長 カラダバランス整復師  
タナベケイ

## 目次

### はじめに

自分の力を100%引き出すために 2

自分の“仕事力”を100%出せる人〓ハイパフォーマー 6

### 第1章

---

## あなたの“仕事力”を100%引き出すたったひとつの方法 姿勢こそがハイパフォーマーへの第一歩

過度な“トレーニング”は必要なし。歪みのないカラダが大切 20

総じて言えるのは、皆さん、姿勢が悪い 22

周囲の情報に惑わされることなく、自分のカラダの状態に気づく 25

世に流布する体幹トレーニングにも疑問あり。"一の動き"ができるか？ 26

"一の動き"のプロから知る、ハイパフォーマンスへのヒント 29

正しいカラダを手に入れ、健康とハイパフォーマンスを維持するために 33

60代事務職・ハイパフォーマンスも「姿勢」ありき 36

インナーマッスルだけでは、ハイパフォーマンスにならない 38

ハイパフォーマンスとは自分の力を100%出せる人 40

「姿勢」は第三者にしかわからない？ 42

ハイパフォーマンスになるためには、パーソナルトレーナーをつける 45

## 第2章

あなたの"仕事力"を100%引き出すカラダ新常識

こころとカラダのイノベーション

朝から力を出すために、朝食は必須でしょうか？ 50

通勤時間で疲れてしまって、午前中は仕事がかどりません 53

仕事についついウトウト。休憩時間までが辛い 54

休憩には昼寝が良いと聞いているのですが？ 56

集中力が続かないので困っています 59

週末は家族サービスで月曜日の朝は疲れてしまっています 63

ハイパフォーマーこそ、家族団欒を大事にする 65

カラダのバランスと、ビジネスの深い関係 66

【コラム】 子どもとどنگり（ストレス知らずの生活をおくるヒント） 73

### 第3章

あなたの“仕事力”を100%引き出すカラダ新常識

## 「朝」の過ごし方を変える・整える

気持ちの良い朝を迎えられないのは、睡眠時間が足りないから…×

朝起きられないのは、心が弱いから?…× 79

しっかりとした朝食をとれば、ロケットスタートができる…× 81

加齢とともに疲れが抜けなくなるのは、仕方がない…× 83

筋肉痛が2〜3日後に出るのは、歳のせいだ…× 86

食事の回数は、1日3回が良い…× 88

通勤時に決まった駅でお腹を下すのは、精神的に弱っているから?…× 89

むくみは、新陳代謝が悪いから起こる…× 91

【コラム】 椅子と机と、私（家族）の話 93

## 第4章

あなたの“仕事力”を100%引き出すカラダ新常識

ムダ・ムリをなくす、「昼」の過ごし方

バランスよく食べることが、理想のランチ…× 98

- お昼のエネルギー効率を考えれば、消化の良いランチが良い…× 100
- NOランチの日、休息なしでリフレッシュする方法は、  
飴やガムなどで気を紛らわす…× 102
- 疲れを感じたとき、とりあえずエナジードリンクで対処する…× 104
- カラダに悪いと言われているものが入っている食べ物（グルテン、脂肪酸など）は、  
食べてはいけない…× 105
- PC作業中のカラダのコリ・痛みはストレッチで解消…× 107
- 猛暑を乗り切る方法は、マスコミなどで言われていることを守る…× 108
- トイレが近いのは、新陳代謝が良くて、カラダにいい…× 112
- 昼食後の仮眠は、最高…△ 113
- 足を組んで座った方が、仕事に集中できる…× 115
- 営業職で車に乗ることが多いが、運転中にイライラするのは、性格の問題…△ 117
- 仕事を素早く終わらせることを重視する…× 119
- クセなんて直せないよ！…× 122

【コラム】 仕事がつらい！ あなたならどうする？ 125

## 第5章

あなたの「仕事力」を100%引き出すカラダ新常識

### 明日へつなげる「夜」の過ごし方

晩ご飯は、太るから食事を減らす…× 130

接待の連続で飲み過ぎているので、胃腸薬を飲んで乗り切る…× 131

焼酎のお湯割りは、二日酔いしない…× 132

半身浴は健康に良い…△ 132

夜のお菓子やデザートを、食べてはダメ…× 135

睡眠時間は、8時間必要です…× 136

寝るときにも、エアコンはつけっぱなしの方が良い…× 141

【コラム】 社会問題と「カラダバランス」 143

あなたの“仕事力”を100%引き出すカラダ新常識

## みんなが言ってる「健康あるある」ってホント？

腰が痛い・重い。腰痛の悩み 148

肩こりがつらい 150

背中が痛いのですが、原因がわかりません 152

年齢の固定観念（カラダの不調は、加齢のせいではない） 154

病気の固定観念（薬による治療がすべてではない） 157

肥満。無意識の「食べ過ぎ習慣」に潜む、自律神経の乱れ 159

骨太な人は肥満になりやすい？ そんな人でもできる肥満回避法 162

太りやすい（痩せにくい）人の肥満解消習慣 165

汗っかき、冷え性……。本当の“新陳代謝” 166

季節の変わり目。季節で感じるカラダあるある 169

## 第7章

あなたの“仕事力”を100%引き出すカラダ新常識

### Q & A で気づく、カラダ新常識

Q いまいちの体調をサプリメントで改善したい。何か良い方法がありますか？

188

Q 旬の食材と個々の体調に違和感がある理由は？

189

Q 寒いと膝や古傷が痛みます。どうすればいい？

192

Q 猫背ですが、カラダに良くないのでしょうか？

193

Q なぜマッサージを受けても、一瞬で効果が切れるのか？

196

手足が氷のような人が、温かい手足を手に入れる方法 176

歯が痛い、カラダ全体の調子が悪くなる 179

花粉症との付き合い方 181

【コラム】 一生二足歩行のススメ 184

- Q 日常飲んだ方がいいものって水？ それともお茶？ 199
- Q 背中のニキビをなくすには？ 200
- Q 肉か魚か？ どっちがカラダにいいの？ 201
- Q いい筋トレ、悪い筋トレはあるか？ 203
- Q 目の疲れ、目の老眼などの変化に対してできることはありますか？ 205
- Q どうしてもやめられない甘いもの。カラダにいい甘い物ってありますか？ 208
- Q 呼吸法でストレスの緩和、ダイエットなど健康になるの？ 210
- Q 体調管理って、具体的にどうすればいいの？ 212
- Q 姿勢が悪いと言われますが、どういう影響があるのでしょうか？ 215
- Q 外回りの仕事も多く、靴選びに悩んでいます。 217
- Q ビジネスバッグは「手持ち型」がいい？ 「リュック」がいい？ 220
- Q 土日働きたい。だめですか？ 222
- Q カラダが柔らかい方が健康的で、ハイパフォーマンスができるのですか？ 224
- Q 仕事などの悩みで、リラックスできないとき、効果的な方法がありますか？ 227

おわりに

「原点に帰る」  
234

巻末付録 動画特典

238

- ・正しい立ち方
- ・正しい座り方
- ・正しい歩き方
- ・エアースイム