GOD HAND FILE

15

増田健康院院長

増田貢一 先生

トータルボディバランスは無痛療法と心のケアで不安を解決

腰痛の施術は痛いもの――「トータルボディバランス」の無痛療法は、それとは無縁のものである。体のゆがみを「シワ」と捉え、「糸の原理」で筋肉バランスを整え、ゆがみを解く。さらに、健康の基本である食生活と心のケアにまで踏み込む。人間の体を全体として見る、「ホリスティック」な地平をめざすのだ。

PROFILE

増田貢一 ますだ・こういち

1970年、静岡県下田市に生まれる。カイロプラクティックの専門学校で学んだ後、平成4年、山梨県甲斐市で、「無痛療法3大巨匠の一人」と言われるトータルボディバランス会長・飯野脩宣氏に師事する。平成10年4月、静岡県沼津市に「増田健康院」を開院する。トータルボディバランス代表として月1回の研修会を主宰する一方、講演会の開催やTV出演などを通して、その普及に尽力している。著書に『新・健康の常識60』(現代書林)がある。

「人の健康には、身体・食・心の3つのバランスが大切。このバランスが崩れたとき、さまざまな不調が生じるのです」

トータルボディバランスは、「神の手」ではなく「神の療法」

増田貢一院長の「増田健康院」は、静岡県沼津市杉崎町にある。同院では、「トータルボディバランス」を用い、腰痛をはじめとするさまざまな痛み治療を行っている。

このトータルボディバランスは、商標登録されている。現在、トータルボディバランスのグループには、増田健康院を含めて5院（富士健康院、福田健康院、坂部健康院、長澤健康院）ある。

もし5院以外でトータルボディバランスの看板を掲げていれば、それは無断使用となる。そこでの治療は当然、グループ5院以外の治療とは異なると理解しておいたほうがいいだろう。

「今日は『神の手』の取材で、先生の施術についていろいろお話を……」

こう切り出して取材に入ろうとすると、増田先生がやんわり遮る。

「『神の手』ということなのですが、トータルボディバランスは神の手ではありません。あえて言わせていただくと『神の療法』、あるいは『神の技術』です」

のっけに「神の手ではない」と言われ、ちょっと戸惑う。しかし、トータルボディバランスの施術は、手技に間違いない。なぜ、トータルボディバランスは「神の手」ではなく、「神の療法（技術）」というのだろうか？

「神の手という言葉には、『その手技を行う治療家以外には実践不可能な療法』という響きがありますよね。

トータルボディバランスは、人間に備わっている自然治癒力を回復・増強させる整体術です。しかも、痛みを伴わないおだやかな調整が特徴のうえ、理論と施術が体系化されていて、誰に

でも技術を伝える（教える）ことができる療法です。だから現在、5院でトータルボディバランスが実践できています。

こうしたことから『神の手』ではなく、『神の療法』とか『神の技術』と言ったのです。おわかりいただけましたか？」

トータルボディバランスは「神の手」ではなく、「神の療法」……。そうであるにしても、現在、それを実践している5人の治療家それぞれを「神の手」と呼ぶことは可能だろう。

加えて、施術が体系化されているのであれば、以後も、その技術を身に付けた新しい「神の手」が登場するのではないか……。

先生に、こうした趣旨のことを告げる。

「なるほど、そう考えることもできますかね」

先生に、やっとうなずいてもらうことができ、「神の手」の取材をスタートさせることができた。

整体と言えば、普通は外からの療法になる。しかし、トータルボディバランスは、体外（無痛療法による整体）と体内（食生活と心のケア）の両面からアプローチする。即ち、人間を見る際、「身体」「食」「心」を一つのものとして捉えるホリスティック的な医療をめざす。

「従来の無痛療法は、ゆがみさえ解けばすべて治るという発想でした。確かに、ゆがみを解くのに無痛療法は効果的ですが、それで何でも治るというのはちょっと無理がありますよね。

私たちのトータルボディバランスは、無痛療法による施術をベースに、食生活や心のケアも含めた体全体を考えるものに変化してきたのです」

体内からのアプローチも気になるが、腰痛解消では、やはり施術の無痛療法が重要だろう。

増田先生が無痛療法を知ったのは、カイロプラクティックの学校に通っていたときのことだっ

たという。

「高校時代に野球をやっていた私は、よく先輩にマッサージを頼まれました。その関係から、高校時代から整体師という職業を身近なものに感じていました。そんなことがあって、カイロプラクティックの学校に通ったのですが、そのときに無痛療法という療法があると教えられたのです」

無痛療法の存在を知った増田先生は、山梨県甲斐市で無痛療法を含むトータルボディバランスを実践している飯野脩宜先生に弟子入りする。平成4年のことだったが、飯野先生は現在も富士健康院院長として活躍している。

無痛療法を見せられた当初、こんな簡単なことで治せたり、患者さんが納得してくれたりすることが驚きだったという。

「飯野先生は『無痛療法の3大巨匠』の一人で、研鑽を重ねて手技を究め、現在の無痛療法を確立しています。今年で整体歴43年、無痛療法歴39年、20万人以上の臨床経験を持つ業界屈指の大ベテラン、大先輩です」

カイロを学んでいるとき、先生に疑問がなかったわけではなかった。そうした胸のなかの疑問の答えやゆがみの解き方など、飯野先生にいろいろなことを教えてもらう。

6年の修業を経て、増田先生は、無痛療法を含むトータルボディバランスを習得する。平成10年、現在地に健康院を開院している。

腰痛の原因は骨盤ではなく、どこもかもゆがんでいること

今も少し触れたが、トータルボディバランスでは、体のゆがみを整体（無痛療法）で矯正することだけではなく、食生活も同時に整えることと、メンタル面も重視している。

病気を治すのは、注射でも薬でもない。誰も

COLUMN

歩けなくなるほど痛かった腰痛が、1回の施術で劇的改善

静岡県
Y·Kさん
（女性）

ひどい腰痛があって、歩くと体が左に傾いてきてしまい、本当に大変でした。

看護婦という仕事柄、立っていることが多く、病院内を行ったり来たりします。一日中そうしていると、夕方には痛みで動けなくなり、支えがないと歩けないほどでした。

そんなとき、増田健康院さんの評判を聞き、院長の増田先生に診ていただくことになりました。

実際に先生の施術を受けて感じたことは、1回目でここまで変化するものなのかという、驚きでした。それほど、体が軽くなって、痛みが少なくなったことが実感できたのです。

それから何回か施術を受けると、痛みが消え、腰が治っていくことが、本当によくわかりました。

私も最初は気休め程度にしか考えていなかったのですが、実際に増田先生の施術を体験してみて、もし腰痛などの痛みで悩んでおられる方がいたら、ぜひ早く施術を受けるべきだと思います。

ご自身で体験されてみれば、体の変化を実際に体感されることでしょう。

が本来持っている自然治癒力が病気を治す——その根底に、この考え方があるからだ。

「人間が健康に生きていくには、『身体』『食』『心』の3つのバランスが大切です。さまざまな不調は、このバランスの崩れによって生じます。バランスの崩れ、即ちゆがみを整えることで自然治癒力が高まり、健康を取り戻すことができるのです」

増田先生は、腰痛の場合も同じだという。

体のゆがみ、食生活のゆがみ、ストレスや睡眠不足

による心のゆがみ――トータルボディバランスでは、これらのために、健康でない状態＝腰痛が起きると考えるわけだ。

話をわかりやすくするために、この3要素のうち、まずは「体のゆがみ」について話を聞くことにした。

腰痛の場合、普通は腰（特に骨盤）への施術を集中的に行う。腰への施術だけという療法を取るところも少なくない。

「骨盤は、体の中心にある私たちの体の土台です。この土台が狂うと、脊柱（背骨）も曲がり、周囲の筋肉のバランスが狂い、血管や神経などを圧迫して血液循環が悪くなります。その影響は体の内部に伝わり、痛みやさまざまな症状となって現れます」

しかし、無痛療法は、骨盤だけをターゲットにしない。腰痛などの痛みは、骨盤だけの問題ではなく、骨盤以外にも問題のあることが少なくないからだという。

例えば、坐骨神経痛の場合はどうなのか？

「腰痛、坐骨神経痛は、腰椎4番と5番の神経が関係しています。この神経の働きを良くすること、また骨盤のゆがみを解くことが必要です。ただし、当院では腰だけを治療していくのではなく、骨盤の上に乗っている上半身や体を支えている脚といった体全体の調整を行います。そのことで、生活していても腰に負担のかからない姿勢へと調整していきます」

次に、椎間板ヘルニアの場合を聞いてみた。

「ヘルニアで来院される方を調べてみると、ほとんどが足や下半身（骨盤を含む）のバランスが崩れています。痛みや坐骨神経痛が片側へ出ることが何よりの証拠です。

当院では腰の神経の働きを良くし、下半身のバランスを整えることで改善していきます」

ぎっくり腰も同様だ。増田健康院では、腰だ

けでなく、骨盤や上半身、体を支えている脚など、体全体のゆがみを整える。そうすることで腰に負担がかからなくなり、ぎっくり腰を繰り返さない体へと改善していく。

「糸の原理」で、痛い腰に触れず体のシワ（ゆがみ）を取る

腰痛の患者さんは、腰痛を治療してもらいたいから来院する。腰を触ってもらえれば、それが治療というふうにも考えがちだ。

しかし、無痛療法の場合、痛い腰には触らない。腰痛でも腰に触らず、上半身と下半身に痛みのないソフトな施術を行う。

「痛みというのは、筋肉のバランスの異常が体のゆがみとなり、体の弱い部分に集中して現れた結果です。だから、患部を触ったり、押したり、ボキボキ音を鳴らしたりしません。

無痛療法は軽く手足を動かし、一つ一つの筋肉や関節の動きを確認しながら、本来あるべき位置へと正します。そのことで、体全体のバランスを整える。それを、私たちは『糸の原理』と呼んでいます」

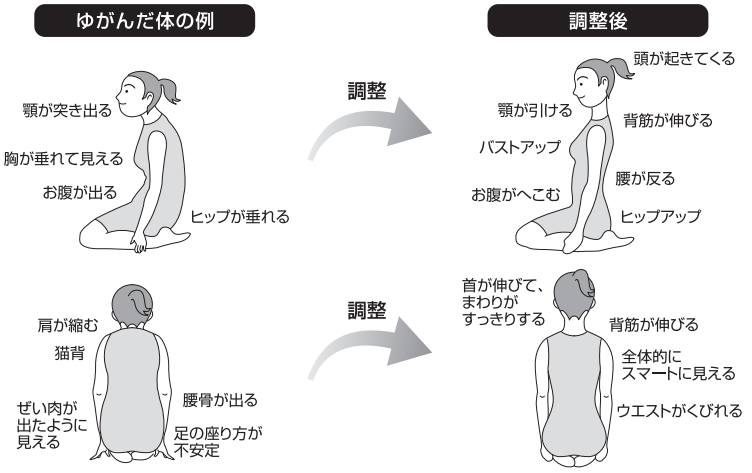
ここで、先生から「洋服のシワを取ろうとするとき、普通どうしますか？」と質問が出た。

大部分の人は、シワが寄っている部分の外側を持ってパンパンと引っ張るだろう。洗濯物を干すときも、同じ動作を無意識にしている。

「基本的に、体のゆがみとはシワだと思っています。洋服でいうシワです。このシワが取れたら『シアワセ』になれますが、取れないから『シワヨセ』がくる。

シワを取るのに、普通の治療師は一生懸命に、筋肉や関節の動きを整えようとしている。それで、揉んだり、叩いたり、鍼を打ったりしているわけです。無痛療法では『糸の原理』で、上半身と下半身のシワを取ります」

ゆがんだ体と調整後の体



増田先生のたとえは、わかりやすい。体のゆがみをシワと考えれば、無痛療法の「糸の原理」を理解しやすい。

治療は痛くないのが当たり前――この発想のもと、無痛療法の特徴は「無痛」「即効性」「効果の持続」の3点に集約される。

次のような人に、トータルボディバランスがお勧めだという。

・頭、首、肩、腰、足の痛み
・手足のしびれ
・体のゆがみ
・骨盤のゆがみ
・顔、顎（あご）の痛み、悩み
・自律神経の異常

施術間隔も気になるところだ。

悪い人は毎日の通院が基本だが、最初は週1～2回の通院が基本となっている。その通院で痛みだけでなく、体を正しい形に持っていける。

逆に言えば、体を正しい形に持っていけるから痛みが取れるということだ。

「具合の悪い人は、ソファに座ったまま治療するとか、立ったままで治療したりします。これも無痛療法の一つの方法です。痛いと力が入ってしまいますので、できるだけ負担をかけないことが重要になるからです」

一般的な施術では、まず横になる。そのとき、激痛が走ることもある。立ち上がるときもまた、痛みをこらえながらになる。

無痛療法では、痛ければ横になる必要もない。それが無痛療法の良いところでもある。この特性から、小さな子供でも、出産直前でも施術が可能だ。

呼吸の扱い――。ここが無痛療法の最大の武器

施術の際、無痛療法は呼吸に意を払うという。ただし、患者さんが呼吸を意識する必要はない。患者さんの呼吸に、先生のほうが合わせて施術してくれる。ただ呼吸が浅い場合、刺激を入れるために、「はい吸って、吐いて」と言うことはあるそうだ。

「体のゆがみというと、骨がゆがんでいると考えがちです。しかし、大切なことは骨ではなく、筋肉の左右のバランスです。

呼吸の扱い分けにより、ソフトな刺激で、筋肉バランスを本来あるべき状態に戻します。そのことにより、人間に備わっている自然治癒力を回復・増強させます。基本的に、自然治癒力でしか人の体は治りません」

呼吸の扱い分け――これはどういうことを意味しているのか？

「患者さんが息を吐いたときに刺激を入れると、筋肉は柔らかくなります。吸ったときに刺激を入れると、硬くなります。そのことで、体のバ

ランスを調整するわけです」

例えば、上半身と下半身に分け、上半身の左の筋肉が硬い場合、息を吐いたときに刺激を入れてゆるめる。柔らかければ、息を吸ったときに刺激を入れて硬くする。

「上半身の場合、背骨周辺の筋肉バランス5対5が健康な状態です。呼吸の扱い分けで、痛みのないソフトな刺激を送り込む。その結果、バランスの崩れていた筋肉バランスを5対5の理想の状態に戻します」

施術中、そうしたことを説明する。途中、逆の刺激を入れ、以前よりゆがんだことを体感してもらうこともある。

「悪くするというのは変ですが、良くない状態を理解してもらうこともまた大切です。それに、私たちは、その状態を改善する術を持っていますから」

実際、無痛療法を言葉で説明するのは難しい。だから、施術でその変化を感じてもらい、患者さんに治療の意味と内容をよく理解してもらうという。

体外からだけではなく、体内からのアプローチで、体の質を高める

トータルボディバランスでは、無痛療法で体のゆがみ（シワ）を解く。これについてはだいたい理解できた。

次に、体内からのアプローチ（食生活と心のケア）について聞くことにした。

「整体などで痛みを一時的に解くことも必要ですが、体のバランスを整えることも重要です。そのことで自然治癒力を高め、痛みが出にくい体に変えていくのです。その意味で、食はとても大切です」

整体の先生が食の話をする。患者さんは不思議そうな反応をするのではないか？

COLUMN

腰痛だけではなく、不妊まで治してくれた体のゆがみ矯正

静岡県
C·Tさん
（女性）

生まれつきの子宮発育不全で、二九歳のとき、不妊治療を受けて初めて第一子を授かりました。第二子も望んだのですが、願いは叶わず、その頃から数年来の腰痛、肩こり、便秘などを治したいと思うようになりました。

そんなとき、「無痛療法」の増田健康院さんと出合いました。そこで、体のゆがみを治していただき、腰痛、肩こり、便秘などが少しずつ良くなってきました。

そして、体が楽になると同時に、ホルモン療法をしなければこなかった生理が、薬を飲まなくても自力でくるようになったのです。体のゆがみを矯正してもらったことによって、ホルモンバランスが良くなったのです。

そこで、増田先生に「子供ができるかな?」と相談し、不妊治療をしてもらうことにしました。そして、先生のアドバイスとゆがみ矯正で、遂に妊娠。妊娠中も先生に体のバランスを診ていただき、三九歳で無事、安産で出産することができました。

増田先生との出会いがなければ、第二子を授かることはありませんでした。感謝しています。

「当初は不思議がられたりもしましたが、健康を手に入れるために食は避けて通れません。

食というのは、『人を良くする』と書きます。食を中心とした日々の生活習慣こそ、体の不調を引き起こす根本原因です。その部分を改善しないと、本当の意味での問題解決にはならないのです」

体内からのアプローチは、体の質を良くするために行う。体の質を良くし、治癒力を高めるのだ。

食に関し、増田先生は、食品研究家で医学博士の吉

村裕之氏が提唱した「まごわやさしい」をポイントに挙げる。その「まごわやさしい」は、以下のようなものを指す。

・ま…まめ類
・ご…ごま類、種実類
・わ…わかめ、海藻類
・や…野菜、緑黄色野菜
・さ…魚類
・し…シイタケ類、キノコ類
・い…イモ類、根菜類

「この『まごわやさしい』は、和食のメリットを凝縮したようなものですが、加えて『カタカナ食は避けよう』とお話ししています。これは、『粗食のすすめ』など多くの著書で知られている管理栄養士の幕内秀夫氏が提唱されていることです」

今の「まごわやさしい」でもカタカナ表記の食材があるが、ここで言う「カタカナ食」とは、いわゆる欧米風の食のことだ。パン、ハム、ハンバーグ、パスタ、チーズなど、身のまわりにカタカナ食はたくさんある。

トータルボディバランスでは、調味料にも留意している。調味料のなかで、特に塩に対して注意を促している。

「塩という字は、『土偏（ミネラル）が、人の口から入って血となる』と読むことができます。文字通り、人間の生命を構成する大切な成分なのです」

注目しているのは完全天日塩。完全天日塩は太陽と風のみで自然結晶させ、1年間熟成させた活きた塩である。入手できる塩のなかで、ミネラル分（多種のニガリ成分）がもっとも豊富に含まれているという。

「体のゆがみを解くこともそうですが、食べ物を変えると、神経伝達が良くなります。食生活や塩を視野に入れて治療すると、治り方が速く

月1回の研修会で、トータルボディバランスの研鑽を積む

なります」

では、心のケアはどうなのか？

昔から、東洋には「心身一如」という考え方がある。体と心は分けられない。体と心には、それほど深く強い連関性があるということにほかならない。

心のケアでは、ストレスが問題になる。ストレス処理もまた、治るスピードに関係している。ストレスには良いストレスと悪いストレスがあるが、ストレスに関しては個人差が大きい。そのため、心のケアでは、患者さんからいろいろな話を聞きながら、対応策などを相談しているという。

月1回の研修会で、後進の指導・育成に努める

冒頭でも紹介したように、トータルボディバランスは5健康院からなるグループになってい

る。増田先生はそのグループ代表を務めているが、これら健康院の院長はみな、「神の療法」を実践する同志ということだ。

「原因がわからない異常で悩んでいる方、病気になりたくない方、体調を維持していきたい方、どこへ行っても具合が良くならない方を、整体とトータルボディバランス独自の指導で健康に導いていきたい」（飯野脩宜先生・富士健康院院長）

「辛く悲しそうに見えた患者さんが、見る見る動きが良くなり、元気になっていく様は感動さえ覚えます。どうか諦めないで、この感動を体験してみてください」（福田修磁先生・福田健康院院長）

「私自身、これまで慢性の頭痛、肩こり、腰痛、足のしびれ、アトピー、胃腸病などがあり、とても辛かった。でも、これらすべてを無痛療法と食生活の改善で克服し、今では元気に仕事をさせていただいています」（坂部健一先生・坂部健康院院長）

「体調がすぐれないときは、ネガティブになってしまうものです。私もアトピーがひどかった当時、『やはり治らないのか？』と考えたり、生きているのが嫌になったりすることさえありました。しかし、この経験が現在、私の治療の糧になっています」（長澤健五先生・長澤健康院院長）

同グループでは、技術のさらなる研鑽をめざし、月1回の研修会を開催している。トータルボディバランスを習得しようと、多くの研修生も参加している。

「最初にお話ししたと思いますが、トータルボディバランスは、ベースになる無痛療法の理論と施術が体系化されています。研修会には、この整体術で飛躍をめざそうとする人が参加しています」

現在の整体の世界は、競争激化も言われている。痛みを伴わず、治療効果も確かな無痛療法をベースに据えるトータルボディバランスは、そのなかで差別化できる療法であり、患者さんにとっても注目されるものだ。

同研修会から、トータルボディバランスを身に付けた治療家が巣立っていくことだろう。腰痛をはじめとするさまざまな痛みを解消し、健やかな生活へと導く「神の療法（神の技術）」の提唱者として……。

ACCESS DATA

増田健康院

〒410-0033
静岡県沼津市杉崎町 12-24
TEL　055-920-0909
http://www.masuda-kenkouin.jp

●診療時間
9:00 ～ 11：30　14：00 ～ 19：00（受付）

●休診日
日・祝日・水曜午後

トータルボディバランス・グループ

・富士健康院・飯野脩宜院長　〒400-0114　山梨県甲斐市万才 62-4　TEL 055-279-0552
・福田健康院・福田修磁院長　〒442-0851　愛知県豊川市野口町道下 7-2　TEL 0533-83-6288
・坂部健康院・坂部健一院長　〒470-2105　愛知県知多郡東浦町藤江柳牛 44-9　TEL 0562-84-5315
・長澤健康院・長澤健五院長　〒412-0021　静岡県御殿場市二枚橋 128-1　TEL 0550-83-0211