



大リーグ選手、プロゴルファー、医者も推薦。

# アメリカで40年の実績

日本でもすでに3万人以上が体験！



手術なし、治療院に通い続ける必要なし。

## 自分でできる 痛み解消法



根本からの

ムリせず、がんばらず  
痛みを解消する

## 痛み解消ガイドブック

「痛みの原因は痛いところにはなかった!？」医者も知らない  
痛み治療6つの間違いと痛みを根本から解消する3つのステップ。

# はじめに



はじめまして、エゴスキュー・ジャパンの水野 加津人（みずのかずと）です。

この小冊子を手にとってくださりありがとうございます。

この小冊子を手にしたあなたは、今、痛みがある、もしくは、周りに痛みで困っている人がいらっしゃる方だと思います。

実は、私も17年以上、腰痛、肩、首の痛み、手のしびれで悩み続けてきました。私と同じように、何をしても治らない体の痛みや不調で苦しんでいる皆さんにお伝えしたくて、2008年から日本でエゴスキューのセラピストとして活動しています。

つらい痛みでお困りの方のお気持ちを真摯に受け止め、あなたのお役に立ちたいと強く思って、この小冊子を作成しました。

この小冊子では、これまでの10年間、5万人以上の方々に実際に体験していただき、満足度95%以上という高い評価をいただいている、一生痛みで困らない方法をお伝えします。

このようにお伝えすると、みなさん最初は「本当？」と思われれます。

もし、あなたが「何年も病院や治療院に通い、それでも痛みが解消しなかったのに、本当に解消するの？」と思われたとしても、自然なことです。

私も最初、そうだったからです。私も「本当にこれで治るの？」というのが正直な気持ちでした。ですが、私はエゴスキューに出会って人生が変わりました。今までたくさんの治療をしてきても治らなかった痛みが、すっかりなくなってしまったからです。

いま、エゴスキューには、整形外科医の先生やリハビリ先生、治療家の先生など、治療歴20年、30年、40年といった治療のベテランの方たちが多数学びに来られます。

その方たちから、日本の治療業界の様子、痛み治療に役立つ体の知識、心構えなども教えて頂きました。

私も最初は、ただの患者でしたし、痛みで苦労しているひとりでした。でも、エゴスキューで教えてもらったことをそのまま実践することで、17年来の痛みが解消できたのです。

難しいことは、何もありませんでした。

痛み解消には、コツがあります。知らなかったそのコツを知り、実践することで、誰にでも痛みは解消できると思っています。

**これからお伝えする内容は、机上の空論ではなく、実際に、私をはじめ今まで何をしてもダメだった、もう年だからダメでしょ、もう治らないかも・・・と諦めかけていた方々を、次々と解消してきた方法**です。

例えば、

- ・年だからとあきらめかけていた70代の方
- ・脊柱管狭窄症や変形性股関節症、変形性ひざ関節症などで病院で「手術しかない」と言われた方
- ・20年以上も腰痛や股関節痛で「治らないかも」と悩まれていた方

など、次々と痛みを解消されています。

「もうダメかもしれない・・・」という方々が、今では腰痛や股関節痛、ひざ痛で悩んでいたことが嘘だったかのように元気に健康になられています。

とはいえ・・・今は、まだ信じられないかもしれません。

私も、17年間、腰痛、肩、手首の痛み、手のしびれで悩んでいたときは、実際に変化があるまでは信じられませんでした。今は、本当かな？と思われていて構いませんので、ぜひ、最後までお読みいただけたらと思います。

## 20年以上続く首・肩・腰の痛みが解消



長野県 栗ヶ丘クリニック  
院長 荒井 恵子 氏

クリニックには、腰、ひざ、首、股関節などに痛みやしびれを抱えた患者さんが多く来院されますが、治療で大切なのは、根本原因を突き止めることです。

エゴスキューは、その根本原因の治療に有効な運動療法です。

最大の特徴は「簡単」で「気持ちいい」ということ。私自身も、20年以上、首・肩・腰の痛みに悩まされていましたが、すっかり解消されました。

## 私が知っている治療法の中で唯一の根治療法



大分県医療法人 信和会 和田病院  
理学療法士 岩永 純一 氏

私が知っている治療法の中で唯一の根治療法です。日頃の生活習慣等で生じた体の歪みからくる症状も改善します。

私がリハビリを担当させて頂いている慢性期の疼痛をお持ちの方、脳卒中片麻痺の方、脊柱術後の方、脳性麻痺の方等、慢性期でも諦めることなく、症状が改善していきます。

もちろん本人が毎日Eサイズを実施することが条件ですがその効果に私も日々驚かされています。

## 対症療法ではなく根本原因を解決する方法



長崎県 上対馬病院リハビリテーション科  
理学療法士 井川 吉徳氏

エゴスキューメソッドは、一般的に言われているストレッチなどの運動とは、根本的な考え方が違います。

個々人の姿勢、からだの歪みにあわせたプログラムに沿ってメニューを組み立てていきます。エゴスキューの基本を理解することは治療家にとって、今後の診療にも役立てていけるものと思います。

一般の方には、もちろんですが、多くの治療家の方に、このエゴスキューメソッドの素晴らしさを体験して頂きたいと思います。

## 20年間かかえていた腰痛が2日間で改善



大分県立病院 理学療法士  
日体協公認アスレチックトレーナー  
都甲 純氏

痛みを伴わず、基本的には自分1人で行え、運動自体は簡単である為、継続して行っています。

また、エゴスキューを行うことで、身体（姿勢）の変化がすぐに出てきて症状（痛みなど）も軽快にするために勧めることができます。

私自身、20年間かかえていた腰痛が2日間行っただけで見事になりました。しかも、同時に頸、肩、膝の痛みもすべてが改善してしまったので、効果は実証済みです。

腰痛、脊柱管狭窄症、すべり症、座骨神経痛、ひざの痛み、股関節の痛み、顎関節症、五十肩、外反母趾、手首のしびれまで、この小冊子をお読みいただければ、きっと体の痛み解消の謎が解けることでしょう。

「いくつになっても健康でいたい」「スポーツを楽しみたい」といった健康意識の高い方にも、体のケアの方法、さらに体のパフォーマンスを高める方法として、お役に立てます。

## アメリカで40年、日本で10年の実績！

これからあなたにお伝えする内容は、アメリカで40年以上の実績があり、日本でも、すでに5万人以上（2016年10月時点）の人が体験。満足度が95%と非常に高い評価をいただいています。

エゴスキューは、子供や一般の方はもちろん、大リーガー、プロゴルファーなどのスポーツ選手も実践する結果が出る痛み解消法です。

**整形外科医、治療家など同業の方もこの方法を学び、ご自身のからだの痛みを解消するために実践しています。** 医師からの紹介で私たちのところにこられる方もたくさんいらっしゃいます。

## 今までの常識は間違いだった？！

これからお伝えする内容は、今まで、あなたが信じてきたこと、病院などで言われたこととは違うことがきっとあると思います。

でも、ここから先は、**今までの経験や、知識は、少しだけ横に置いておいて、お付き合いください。**

この方法を試された多くのクライアントさんは、  
今では痛みがなくなっただけでなく、元気にジョギングしたり、登山やハイキング、紅葉や温泉を楽しみに出かけたりと、体の心配をすることなく自由に旅行に出かけられるようになりました。



ゴルフを思いっきりスイングをして楽しんだり、フルマラソンに挑戦したり、肩の痛みを心配することなくテニスを楽しんだり、サッカーしたり、楽しいこと、好きなことをして、人生を満喫できるようになっています。

手術と言ったお医者さんに久しぶりに行き、レントゲンを撮った結果をみたその医師が「何したの！??」と口を開けて驚いていたと、言われるクライアントさんもたくさんいます。

お客様の声はホームページにたくさん記載していますので、ぜひご覧ください。

(URL: [http://www.egoscuejapan.com/story/voice\\_sv.html](http://www.egoscuejapan.com/story/voice_sv.html))



私も、17年間腰痛に悩み、体も心もボロボロになり、仕事に行くことさえ厳しくなった経験があります。

もし、あなたが同じような状況でも、大丈夫です。

この小冊子であなたにお伝えすることは・・・

- ・ どうすれば、つらい痛みが解消できるのか？
- ・ つらい痛みが何度もぶり返す“本当の理由”とは？
- ・ なぜ「痛い場所」を治療すべきではないのか？
- ・ なぜ手術や骨盤矯正では根本解決にならないのか！？
- ・ どうして“ムリなくカンタンに”痛みが消えるのか？
- ・ 痛みと姿勢の関係とは？
- ・ 「痛み治療」の6つの間違いとは？
- ・ 腰痛を解消に導く“3つのエクササイズ”とは？

など、あなたが痛みを根本から解消するために、欠かすことのできない内容をお伝えします。

**痛みがひどい方は、まず、第六章にある「腰痛を解消に導く“3つのエクササイズ”を試してみてください。**

**そして、痛みが楽になってから続きを読んでみてください。**

あなたと、あなたの周りで苦しんでいる方たちの痛み解消のお手伝いを真剣にさせていたきたい、そのために必要なことを小冊子に書きました。

私たちに日々、治療業界の様子を教えてくれる先生たちから学ばせていただいたことなども踏まえています。

カンタンに読んでもらえるように、できるだけ専門用語を避け、できるだけわかりやすい言葉で書くように心がけています。専門知識は必要ありませんので安心してお読みください。

ぜひ、この小冊子をきっかけに、あなたが一生健康な体と心を手に入れていただけたらと心から願っています。

エゴスキュージャパン  
水野加津人

## 注目の書籍

### 腰・ひざ・肩の痛みが消える! エゴスキュー体操DVDブック

(アメリカで大人気の超簡単メソッド) 単行本 (ソフトカバー) 大西誠一 (著)



ツライ腰の激痛や、あなたの姿勢のゆがみを解消するエクササイズをわかりやすい図解入りで解説する充実した内容です。

アメリカで生まれ、ハリウッド女優やプロスポーツ選手、セレブの間で大人気の超簡単体操を、整形外科医の視点で紹介する初のDVDブック。

1日2～3分、ごく簡単なポーズをとるだけで、体のゆがみが取れて全身の痛みがきれいに消える! 健康になる! 女優の前田美波里さんも「私の股関節痛も治りました」と大絶賛。

著者：大西誠一(おおにし・せいいち)

1973年生まれ。奈良県立医科大学卒業。同大学附属病院にて研修医終了後、整形外科勤務医として複数の病院勤務をへて、2012年におおにし整形外科医院を開院。日本整形外科学会専門医、エゴスキューユニバーシティ認定姿勢調整スペシャリスト。

# 目次

第一章：痛みをとるだけでなく、人生を楽しむ解決法

第二章：体の痛みの原因は患部にはない！？

第三章：根本的に痛みを解消するエゴスキュー・メソッドとは

第四章：痛みを解消し、機能的な体にする理想姿勢とは？

第五章：痛み治療6つの間違い

第六章：腰痛解消「エゴスキュー・エクササイズ」を大公開！

第七章：次に痛みを解消するのはあなたの番です！

“ 痛みのない、アクティブ（活動的）なライフスタイルは、誰でも実現可能です。年齢や過去のさまざまな経験にかかわらず、誰もが、そのようなライフスタイルを楽しみ、そのように生きることができるのです。 ”

エゴスキュー創始者：ピート・エゴスキュー

# 第一章：痛みをとるだけでなく、人生を楽しむ解決法

あらためまして。こんにちは。

この小冊子を書かせて頂いている  
エゴスキュージャパンの水野加津人（かずと）と申します。

私は、17年もの長い間、腰痛から始まり、  
その後、からだ全体に広がる痛みで苦しみを続けた経験があります。

この始まりは20歳の時。重い荷物を持つ仕事で  
「グキッ！ズシン！」と腰を痛めてからでした。

それからは、整体、接骨院、マッサージ、カイロ、骨盤矯正などなど、  
ありとあらゆる治療を試しました。

おかげで施術後には一時的には良くなるもの、  
1～2週間でまたもとに戻ってしまい完治せずの繰り返し、  
何度も痛みがぶり返す日々。

年を経るごとに、痛みは体全体に広がり、肩も、首も痛くなり、  
右手がしびれるようにまでなっていました。

30代になり子どもができてからは、  
特に「この調子では、この先どうなるんだろう・・・ヤバい」と  
本気で思うようになりました。

「子どもを抱っこしたら、からだの痛みがひどくならないだろうか？」

「いつまで一緒に遊んであげられるだろうか？」

「このまま働き続けられるだろうか？」などなど、

先が見えず、不安と焦りを感じる毎日、治るあてもなく、  
まるで暗闇の中で過ごしているような感覚を覚えています。

そんな時に、たまたま知人の紹介で出会ったのが、

アメリカ生まれの実績40年の痛み解消法です。

その当時、まだ日本ではこの痛み解消法を受けることはできませんでした。そのため、受けるにはアメリカに行かなければならなかったのです。渡航費や宿泊費、エゴスキューの受講料などを計算すると軽く50万円を超えていました。1週間近くも仕事を休まなくてはならず、かなり悩みました。

それでも、体の痛みで悩んでいた私は「もし、本当に解消するなら！」とワラをもつかむ思いで、アメリカまで行くことを決意したのでした。

幸運にも、このことが、まさに私の人生を変えるきっかけとなりました。

アメリカに行ってからは、まさに驚きの連続。聞くことは今まで病院や治療院で言われていたことは違うことが多々あり、目からウロコが何枚も落ちました。

そして、エゴスキューに取り組み始めてみると、びっくり。なんと、あれほど悩んでいた17年間の痛みが消えていったのです！今までの痛みは何だったんだろう？と飛び上がるほど嬉しかったのを覚えています。

そのおかげで今では、痛みから解放されただけでなく、40代の今、20代の頃より体の調子が良くなっています。

私が幸運にもひどい痛みから解消されたのは、この解決メソッドに出会ったから。日本の痛み解消法の常識と、アメリカで知った常識の『違い』について知ることができたからです。

**この小冊子を書いた一つの目的は、あなたに、この「違い」について知っていただき、痛み解消に本当に必要なことを知って欲しかったからなんです。**

**他の治療法を否定するものではありません。**

**エゴスキューは、他のメソッドを補完し効果を高めます。**

エゴスキューを実践している受講生には、**整形外科医・理学療法士、健康運動指導士、整体師・マッサージ師などの治療家、運動指導のトレーナーの先生**が多数在籍しています。

なぜなら、エゴスキューは、他のメソッドの効果を高めることができるからです。

医師、整体師、カイロ、マッサージの治療家の先生たちが、現在の治療法に加えて、エゴスキューを活用しています。

また、スポーツインストラクターやヨガ、ウォーキング、ダンスなど運動指導の先生たちもご自身のレッスンに加え、エゴスキューを取り入れています。

例えば、整体やマッサージの先生たちは、施術前にエゴスキューを行うと、筋肉の緊張が和らぎ、施術がしやすくなるそうです。後に行うことで、自宅でのケアの方法としてアドバイスされている方もいらっしゃいます。

運動指導の先生たちは、その運動の指導はプロなのですが、「痛みがある人が増えているけどその対処法がわからない」といった悩みを持っていらっしゃいます。

痛み解消法として、体の左右差のバランスを取る、関節の動きをよくする、パフォーマンスを上げるためなどにエゴスキューを活用されています。

また、ここ数年、介護の業界からも注目をいただいています。介護事業をされている方たちからも、利用者さんの痛みや歩行の不安定さが解消された。丸まった背中が伸びて、10年ぶりに上向きで寝られるようになった！といった声もたくさん寄せられています。

他にも、医学的に手術しかないと思われる痛みの症状も、エゴスキューを取り入れたところ、改善できるようになったと喜ばれています。

もし、あなたが治療家として活躍しているとしたら、ぜひ共に活動していただけたら嬉しく思います。

## 自分で自分の体の痛みを治す新常識

あなたは体に**痛みが出たら自分ではどうにもできない**と思っていないですか？

私は、数年前までは、そう思っていました。

そのため、私は腰痛に悩んでいた17年間、整形外科や整体、マッサージ、痛み止め、注射などを受けてきました。もしかしたら、あなたは手術を選択されたかもしれません。

でも本当は、**自分で自分の体の痛みを治すことができます。**

## 痛み解消はもちろん、人生を楽しめる体づくりを！

私たちは、痛みを解消のお手伝いをするのはもちろん、さらに、痛みのためにあきらめていた好きなことをして、人生を存分に楽しめる体づくりをすることまで応援しています。

すでにエゴスキューを体験している方は、登山や散歩、ガーデニング、映画鑑賞。ゴルフやサッカー、フルマラソンに出場して完走したり、乗馬やダンスを思う存分楽しむことができるようになっていきます。

スポーツ選手、バレエや空手や柔道などを行っている方々は「体の可動域が広がり、イメージ通りの動きができるようになった」「パフォーマンスがあがった」ととても喜ばれています。

多くの方が、痛みに悩むのではなく、嬉しそうに満面の笑顔で人生を楽しんでいる姿を見ることほど、嬉しいことはありません！

今、痛みがあることを「悪いこと」にせず、今の痛みを「将来の健康づくり」のためのきっかけに変えていただけたらと思います。

## 第二章 体の痛みの原因は患部にはない！？

「イタタタタ！！！」と、

もし、腰やひざ、股関節など、痛いところがあったら、患部を手でさすったりして、痛みを和らげようとしませんか？

湿布をはったり、整体に行ったり、マッサージに行ってもんでもらったりしようかなと思います。

普通は、腰が痛ければ、腰に痛みの原因があり、ひざが痛ければ、ひざに痛みの原因があると、思いますよね？



実際に、お医者さん、治療家の方も含め、多くの専門家の方も、腰痛の原因は腰、ひざ痛の原因はひざに原因があると思っています。患部のレントゲンを撮りますから、それが今の常識のようになっていきますね。以前の私もそうでした。

一方で、病院では**腰痛の約8割がレントゲンなどで見ても「原因がわからない」と診断されている**ことをご存知ですか？

その答えは簡単で、

**体の痛みの原因は「痛い部分」にはない**ことがほとんどなんです。

「えっ！本当ですか？・・・」と思うかもしれません。

私も、初めてそう言われたときは、半信半疑でしたので、そう思われても当然です。

病院では患部のレントゲンを取られますし、治療院でも患部へ電気治療されたりします。私もずっと、自分の腰痛の原因は腰にあると何の疑いもなく思っていました

でも、この考えは、注意が必要だったのです。

## **運動療法の最先端アメリカで知った衝撃の事実**

私が、そのことを知ったのが、アメリカに渡米して痛み解消メソッド：エゴスキューを受けた時のことです。

アメリカで言われた、以下の一言は、常識ががらりと変わるほどの衝撃でした。

その一言とは・・・

「あなたの左腰の痛みは、腰に問題があるわけじゃない。**問題は、右股関節の動きだよ。歩く度に少しびっこを引くように、お尻を振って歩いているよね。それは、左に比べて右の股関節の動きが悪いからそうなってしまうんだ。**それが原因で、腰に不要なひねりがかかってしまって、左腰に負担がかかっているんだ。それが痛みにつながっているんだよ。」

その時、「えー！！腰じゃなくて、右の股関節の動きが腰痛の原因だったの？！そんなの17年間で初めて言われた！」とビックリしたのを今でもはっきりと覚えています。

とは言え、17年間も悩み続けた私は、心の中ではまだ半信半疑。

ところが、**体の右側の動きを改善し、全身のバランスを整えるエゴスキューのエクササイズを実践**すると、なんと痛みが解消していったのです。もう、ビックリやら嬉しいやらで飛び上がりたいほどの感動でした。

さらに、それだけではなかったのです！

17年間悩んでいた「腰の痛み」が解消しただけでなく、**同時に、肩や首の痛み、右手のしびれまでも、消えていったのですから、驚きでした。**

## **なぜ、腰痛を解消したら、肩や首の痛みまで消えたのか？**

なぜ、腰痛解消のためにエクササイズで、肩や首の痛みも同時に解消するのでしょうか？

あなたはどう思いますか？

その答えは、私たちの**体の構造**にありました。

体の構造を理解することで、あなたも「**あなたのからだの痛みの本当の原因**」を理解することができます！

## **体に負荷の少ない正しい姿勢が 痛み解消のポイント**

痛み解消には、「**体全体のゆがみを解消し、正しい姿勢が自然体でいられる**」ことが非常に大切になるんです。

私の場合、「腰の痛み」が出てから、その痛みを少しでもかばうために、背骨を丸め、ねこ背の姿勢をずっとしていました。

そのため、肩が痛くなり、首が痛くなり、手のしびれへとつながっていたのです。

エゴスキューで、ゆがみを解消し、全身のバランスを取ったことで、背筋が伸び、猫背も解消。それが、腰だけでなく、その他の痛みも一緒に解消することにつながりました。

## **腰の痛みの原因は・・・腰にあるのではない。**

さきほどもお知らせしたように、**体の構造を知れば、腰痛だからといって、腰だけが悪いわけではないことに気づきます。**

あなたの症状が、**脊柱管狭窄症でも、座骨神経痛でも、ヘルニアでも、すべり症でも、股関節痛でも、ひざ痛でも、五十肩でも、顎関節症、外反母趾でも、原因は「体のゆがみ」が引き起こした結果です。**



急性の痛みを除いた、

**ほとんどの体の痛みは「体のゆがみ・姿勢が悪いことが原因」**

体は、からだ本来の自然な状態にあるなら、痛みはでないようにデザインされているのです。

そのため、お医者さんから言われた「症状名」が何であろうと、ほとんどの場合、原因は「体のゆがみ」です。症状名にとらわれてしまうと、本来の原因から離れてしまい、根本解決から遠ざかってしまいますので注意してくださいね。

## **なぜ、体はゆがみ、姿勢が悪くなるのか？**

では、**どうして体はゆがむのでしょうか？**

体がゆがむ原因は、大きく分けて2つあります。

まず、怪我をする、交通事故にあうなど、外的な原因があります。

もう一つは、日常生活の中にあります。

**日頃の座り方や立ち方、運動不足により筋力低下、重い荷物を持つことで起こる体への負荷なども「体のゆがみ」につながります。**

**足を組むクセ、長時間のデスクワーク、重い荷物を持つ重労働、片方でバックを持つクセ、同じ動きだけを繰り返すなどが引き金となり、体全体の筋肉がバランスを崩すことが原因になります。**

以前の私は、座るときは、床にあぐらをかいて、背中を丸めて座っていることが多かったです。冬はコタツが大好きで、いつも床に座り、コタツに入っていました。

他にも、立っているとすぐにツラくなるので、片足に体重をかけて、休めの姿勢で立っていることもしょっちゅうでした。

こういった日頃の習慣やクセが、気づかないうちに、さらに体をゆがませていたんだと思います。

そして、体がゆがんだまま動きつづけることで、その体の使い方が知らず知らずのうちにクセになり、さらに体のゆがみを広げることになるのです。

ところで、

私たちは、車、エレベーター、エスカレーター、電車、タクシー、バスなど、体を動かさなくても生活ができるようになっていますが、  
**あなたは、歩く、走るなど、体を動かす機会が減っていませんか？**

特に、40代からは、筋力が急激に落ちやすいので「運動不足」には注意です。

筋肉は、使わないと急激に衰え、緊張、硬くなるといったことが起こり、筋肉が本来するはずの正しい動きができなくなったり、動くことを止めてしまいます。

あなたが机に向かって長時間座ったままパソコン作業をすることが多いとか、長時間の車運転が多いとしたら、その姿勢、筋肉の使い方がクセとなり、体がゆがみやすいので要注意です。

## 特に体のケアが必要なスポーツはこれ！

他には、ゴルフ、テニス、野球など

同じような動きだけを繰り返し行うスポーツの場合も注意が必要です。

同じ動きだけを繰り返していると、ある筋肉は使うけれど、他の筋肉はあまり使わないということが起こります。



ゴルフや野球、テニスなどは、体の片側だけを使う典型的な例ですが、これらは体のバランスを崩しやすいスポーツとして知られています。

その他、日常で、片側でバックを持つ癖があったり、足を組む癖があったり、草むしりで無理な姿勢を長時間続けたり、と日常生活の中でも、筋肉が正しく使われていないことによって「ゆがみ」が引き起こされます。

## 痛みを根本から解消する3つのステップ

私たちは生きていますので、生活していれば、誰でも体のバランスを崩すことがあります。

しかし、一時的に、体のバランスが崩れても、骨格・関節が正しい位置に戻り、正しい姿勢を維持できれば、痛みがでることはありません。

では、すでに体に「痛み」が出ている場合どうしたらいいのでしょうか？  
どうしたら、その「痛み」を解消できるのでしょうか？

ここから、いよいよ、痛み解消法をお伝えしていきます！！

## からだの痛み発生メカニズム

これまで、**からだの筋肉が正しく使われなくなることで、からだにゆがみが発生し、そのゆがみが大きくなると体に負担がかかり「痛み」につながる。**ということをお伝えしました。

痛み発生までの流れを図にまとめると以下のような流れになります。



では、「痛み」を解消するにはどうしたらいいのでしょうか？  
もう答えはシンプルです。

## 痛みを根本から解消する3つのステップ

**正しく使われていない筋肉を目覚めさせる**



**全身の体のゆがみが解消し正しい姿勢へ**



**痛みが解消**

(ほかの健康問題、心の問題も解消へ)

痛みを根本的に解消に導くには、この3つのステップでできます。

3つ目の「心の問題」というのは、さまざまな「ストレス」「将来への不安」や、「自分は大丈夫!」といった自信などです。

私もそうでしたが、体が不調だと、心も暗くなったり、悲しくなったり、イライラしやすくなるものです。ずっとこのまま痛みで悩むのかと思うと将来も不安になります。

こうした心理的要素も、痛み解消に大きく関わってきます。

自分で痛みが解消でき、今後はずっと大丈夫!と確信できるようになると、まったく違う日常に変化していきます。

ストレスは、体に大きな影響を与えます。

だからこそ、痛みをただ解消するだけでなく、今後も大丈夫!という自信、人生は楽しい!という前向きな生き方も「根本的な痛み解消の大切なポイント」になると考えています。

## 痛み解消に必要なポイント まとめ

### 1：体のゆがみの原因になる筋肉の機能不全を解消する。

体がゆがむ理由は、骨格や関節を支える筋肉が弱まり、正しい姿勢を維持できないから。骨格を支えられるように、筋肉に正しい動きを思い出させるように刺激し、目覚めさせることが大切！ また、体の痛みから発生する「かばう」動きをさせず、筋肉に正しい動きを取り戻すこと。

### 2：体のゆがみを解消し、正しい姿勢をつくる。

ゆがみのない、体本来の理想的な姿勢になれば、体に負荷がかからず痛みが発生しません。だから、正しい姿勢をつくることが痛み解消に重要です！

### 3：不安、焦り、ストレスを解消

体に痛みがあると「不安」や「焦り」などの「ストレス」がかかります。これらは体の回復力に影響を与えます。心の状態のケアを大切にすると免疫力も上がり、痛み解消につながります。

**痛みを根本的に解消するには、この3つのポイントが重要です。**

ぜひ、痛み解消法を選ぶ際の基準にしてください！

### 第三章：根本的に痛みを解消するエゴスキュー・メソッド



私が、体験した解決法は  
エゴスキュー・メソッド®と呼ばれ、創始者  
のピート・エゴスキュー氏が自らの寝たきり  
克服体験を元に開発された方法です。

痛みがある方はもちろん、  
体が不自由な方でも、誰でも簡単に実践で  
きる方法として人気を集めています。

エゴスキュー氏は、今から40年以上前にエ  
ゴスキューエクササイズを編み出し、実践、  
模索を続けながら、体系化していきました。

1978年、アメリカのサンディエゴ（カリ  
フォルニア州）に自身のクリニックを開設。今では、全米で約25拠点以上のクリ  
ニックがあります。

その体系化された運動療法は、慢性的な筋骨格系の痛み（腰痛やひざ痛、首や肩の  
こりなど）を根治させる方法として、世界中で賞賛を受けるように。アメリカでは  
このエクササイズによって、すでに数十万人の人達が、さまざまな痛みから奇跡的  
な回復を果たしています。

エゴスキューエクササイズをひとこと言うと、

**「筋肉を目覚めさせ、体のゆがみを直し、痛みを治す」  
運動療法**

人体の構造をありとあらゆる角度から徹底分析し、研究し尽くされた末に編み出された「**解剖学的、生理学的、生体力学的な原則**」に基づいた運動療法がエゴスキューです。

## エゴスキュー・エクササイズ理論の研究



最近「体のゆがみ」が「痛みの原因」と日本でも言われるようになってきました。

骨盤矯正、仙骨、ヨガ、ストレッチなど、さまざまな方法で「体のゆがみ」を解消しよう！という動きがあります。

これは、とてもいいことです！

## エゴスキューと他の痛み解消法との違い

### エゴスキューの3つの特徴

1. **自分で治せる**
2. **体をユニット（1つに繋がっている）として扱う**
3. **骨格を支える筋力がつく**

もし、治療院に通院して、骨格を矯正して、その場では「痛みが緩和」しても、すぐに痛みがぶりかえしてしまうとしたら、その理由をぜひ考えてください。

### 体はユニットとして、 ひざ、股関節、骨盤、背骨、肩、首、頭などが 一つにつながり連動して動いている

さきほど、私の体験でもお伝えしましたが、私の場合、腰をはじめとする痛みの原因は、股関節にありました。腰の痛みをかばうために、猫背にしていたことで、肩や首に痛みがおきていました。

このように、体は、1つのつながりとして動いていますので、どこか1箇所に不具合があると、それが全身に広がってしまいます。

私たちが無意識でも歩けるのは、右足を前に出した時は、自然に左手が前に動き、上半身と下半身や右と左が連動して動いてくれるからです。

つまり、私たちは、脳からの指令を、神経を通して**筋肉に伝え、筋肉を収縮することで骨を動かして動いています。**

からだの**筋肉や骨を動かすと全てが連動して「絶妙なバランス」を取って動いてくれるから、転ぶことなく動けるわけです。**

つまり、私たちのからだは、部分部分が勝手に動くのではなく、  
「**体全体が一つのユニットとして連動ようにデザインされている**」のです。

大切なのでもう一度伝えます。

私たちのからだは**一つのユニット（かたまり）として連動して機能するよう  
にデザインされています。**

なので、1箇所にゆがみや痛みがあると、それが他の部位に影響をあたえ、  
全身に広がってしまいます。

このポイントは非常に重要ですので、忘れないようにしてください。

## **もし、体が連動せず動かないとどうなるのでしょうか？**

例えば、もし、右足を捻挫したら、私たちはどうするのでしょうか？

右足が捻挫で痛ければ・・・ケンケンしたり、あしをひきづったりして、  
**捻挫をかばって何とか動こう**としますよね。右足が痛くて「機能しない」ので、な  
んとか「**他の体の部分や筋肉を代用して動く**」わけです。

では、捻挫をかばい続けながら、このように**動き続けたら**、  
私たちの体はどうなるのでしょうか？

よくあるのは、**痛くない方の足まで痛くなってくる**パターンです。  
その理由は、逆の足に負荷が大きくなってしまっていて、  
痛みがでるとというのが主な理由です。

このように、「かばう」動きをして、本来とは違う体の動き方をすることで、

体全体のバランスを崩してしまいます。 体の一部に大きく偏って負荷がかかれば、体は当然、ゆがんでしまいます。

次は、骨格を矯正したのに「なぜ、また体がゆがむのか？」を考えてみましょう。

## 骨格を矯正したのになぜ、また体はゆがむのか？

その答えは、私たちが立つ、歩くとき、何が骨格や骨盤を支えているのかを考えるとわかります！

体を支える力、それは**筋肉**の強さであり、バランスです。

動きの悪くなっている筋肉は、不自然に骨や関節を引っ張ったりするため、骨や関節を正しく支えられません。骨格を支える「**筋肉が骨格を正しく支えられないため体がゆがむ**」のです。

**筋肉が骨格を支えられない状態であるとき、「骨格のゆがみ」を直しても、すぐに「体のバランスが崩れる」のは自然なこと。だから、なんと骨格を矯正しても痛みが繰り返えられるのです。**

これを解消するには、正しく使われていない筋肉を、正しく動くようにすることです。

エゴスキューでは、エクササイズをすることで筋肉に刺激を与え、本来の動きを思い出させるようにすることができます。

エクササイズを通して筋肉を再び教育しなおすことで、骨や関節の位置を元の理想の位置に戻すことができます。そうすれば、自然と骨格も正しい位置で動くようになり体全体のゆがみがなくなっていきます。

## ストレッチやヨガ、ウォーキングなどでもいいのでは？

良く聞かれるのが、ストレッチやヨガ、ウォーキングなど、他の運動（体操）との違いです。

エゴスキューが他のエクササイズと違うポイントが3つあります。

- 1) 体をゆがませずに動かすことができるエクササイズ
- 2) 体全体を1つのユニットとして考えてつくられたエクササイズ
- 3) 正しい理想の姿勢にするために考えられたエクササイズ

だという点です。

### ジョギングやウォーキングの場合・・・

日頃、体を動かしていない方が、運動が体にいいと聞いて、ジョギングやウォーキングをはじめたり、テレビショッピングで体操やヨガのDVDを購入される方がいらっしゃいます。

でも、その後、「ひざが痛くなった。」とか「腰が痛くなった。」と言われることがよくあります。

**大切なことは、ただ動くことだけでなく、関節や骨にムリな負担をかけず、体にかばう動きをさせずに、機能的に動かすこと**です。

体にゆがみがあったり、体の使い方・動かし方にその方独自のクセがあると、体に負荷がかかるようになって、「痛み」に繋がりがやすくなってしまうので注意が必要です。

## ストレッチの場合・・・

ストレッチも雑誌やTVで注目されていますね。

ストレッチは、皆さん、硬くなった筋肉をほぐすというイメージを持っていますが、その筋肉は、なぜ、硬くなるっていると思いますか？

筋肉が硬くなる**原因をそのままにして、硬くなった筋肉だけをぐいぐい伸ばそうとするのは、かえって体を痛めることになりかねません**ので注意が必要です。

本来、筋肉は収縮をして骨を動かします。腕を曲げる、足を上げるなど、筋肉は「縮む・元に戻る」の動きしかしていません。伸ばそうとしすぎるのは、注意が必要です。



## 強化エクササイズの場合・・・

今、多くの人が行っている強化エクササイズやジムのトレーニング、治療メニューなどの多くは、**特定の筋肉、例えば、腹筋だけを鍛えたりするものも多く見受けられます。**

ただ、**人間の体はすべてがつながり一体となって機能しています。**

体全体のバランスを考えず、特定の筋肉だけを鍛えていたら、体のバランスを崩します。こうしたトレーニングは、自己流ややり過ぎはよけい体に負荷をかけ痛みが出やすくなるので注意が必要です。

では、次にいよいよ「良い姿勢」についてお話ししたいと思います。

## 第四章：痛みを解消し、機能的な体にする理想姿勢とは？

「体のゆがみ」が痛みや不調を生じさせるとお伝えしてきましたが、

「姿勢を良くすることが大切」だとわかっているけども、正しい姿勢がどういうものかが明確にわからなくては、どこをどのように改善したら良いかわかりませんよね。

では、**ゆがみのない理想的な姿勢とは  
どういう姿勢のことをいうのでしょうか？**

あなたはわかりますか？

エゴスキューでは、誰にでも簡単にわかる「理想の姿勢」の定義がありますので、それをお伝えします。

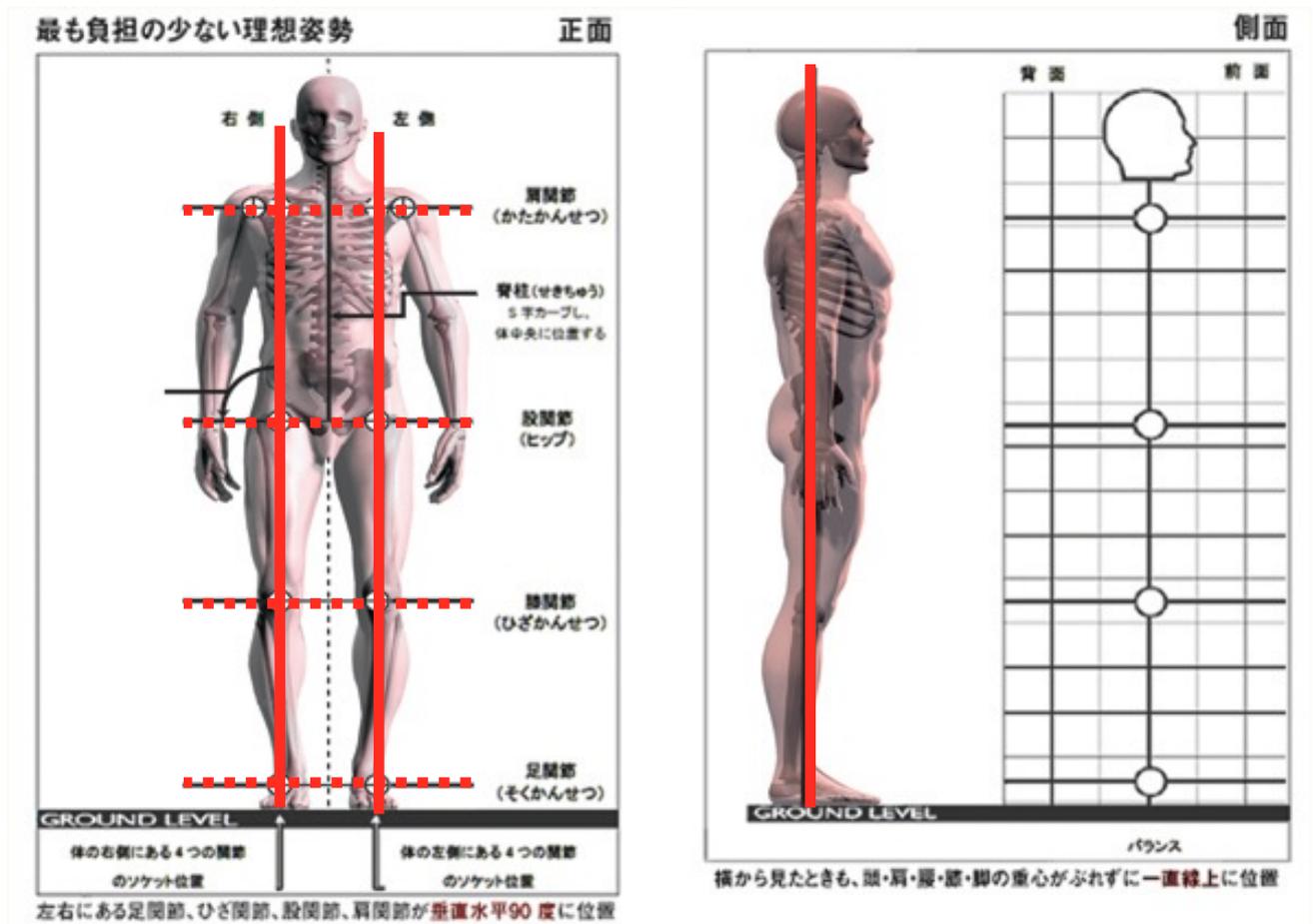
# 理想の姿勢とは？

理想とする姿勢は、体に最も負荷をかけない姿勢です。

その姿勢とは、体を前から見たとき、体重を支える8つの関節

- ①足首の関節、②ひざ関節、③股関節、④肩関節が  
左右それぞれ水平で並行、かつ、垂直であること。  
(④肩関節だけは少し外側にあります。)

横から見たときは、くるぶし、ひざ関節、股関節、肩関節、耳、を結んだ線が  
垂直方向に一直線に並ぶ姿勢です。



つまり、足首から肩関節までが縦にまっすぐに並んでいて、肩や骨盤の高さが左右そろっている状態です。

文字で読むとわかりにくいかもしれませんので、画像をごらんください。

**重要なのは、意識して、無理に良い姿勢をつくるのではなく、いつも自然に良い姿勢でいられること**です。

ムリは続かないですからね。

どうして、この姿勢が理想の姿勢なのでしょう？

## 最も高い強度は縦横90度

たとえば「建物」を想像してみてください。

建物は、**柱が垂直**、柱と柱を繋ぐ、**はりや床、天井は水平**ですよね。



建設現場の足場を想像してもらえるとわかりやすいと思います。

私たちは**重力がかかる環境**の中で生きています。

重力がかかる状態でまっすぐ立つ時には、  
**水平垂直90度という建物の状態が一番強く安定していて負担がなく立てる**  
のです。

柱や鉄骨がゆがんでいたら、建物自体が傾いて、壁にひびが入る、どこかで電気の配線に圧力がかかり切れる。排水管がゆがみうまく流れないなどの不具合が起きます。

同じように人間の場合も、体がゆがんでいれば、膝に負担がかかる、腰に負担がかかり軟骨が飛び出すなど、色々な問題が生じ、病気や痛みという症状となって現れるのです。

## ●姿勢のゆがみ（関節の配列のずれ）は、以下のことを起こします。

- ① 正しく動いていない筋肉や関節をかばうために、他の部分が代役として働く（代償作用）
- ② 関節の磨耗・筋肉の硬直化
- ③ ケガ、痛み、病気
- ④ 心肺機能、消化器系、代謝系の不全
- ⑤ 心にマイナスの影響を与える

一方で、

## ●姿勢がよくなると、以下のことが起こります。

- ① 痛みが解消される（腰痛、ひざ痛、股関節痛、肩、首痛など）
- ② 疲れにくくなる（体のゆがみがあると立っているだけで余分なエネルギーを使ってしまう）
- ③ 運動機能、歩行機能が向上する、ゴルフやダンスを何歳でも楽しめる
- ④ スタイルが良くなる（バストアップ、ヒップアップ、ウエストが締まるなど）
- ⑤ 内臓も健全に働く（むくみ、便秘、排尿などの問題も解消）
- ⑥ 心理的に前向きになる（うつ症状の改善、性格が明るくなるなど）
- ⑦ 代謝があがり、冷え性の改善、女性特有の問題の改善
- ⑧ 集中力が向上する

など

本来、体はゆがみが無ければ、痛みが起きないだけでなく、呼吸器系、血液やリンパの流れ、循環器系、代謝系、神経系、消化器系のすべてが滞ることなく、スムーズに活発に作用します。

すると、自己治癒力、免疫力も高まり、私たちは健康を簡単に維持できるのです。

人間本来の理想姿勢になると、体全体が最も機能的に働き、あなたのベストパフォーマンスが出せるようになります。反対に、どこか1つの関節でもズれていると、ゆがみが生じて、体本来の機能が損なわれます。

## 第五章：痛み治療よくある6つの間違い

### 他の治療を理解して、うまくご活用ください。

先ほど、6つの間違いのうち、1つ目（腰痛の原因は腰にはない！原因は幹部じゃない！）をお伝えしました。この章では、間違い2以降の残り5つをお伝えしたいと思います。

ここでは、当スタジオにお越しになる多くの方が体験している一般的な治療法を例に書いています。治療法の中には、素晴らしい治療もあります。

医師や治療家の先生の中にも、素晴らしい方もいらっしゃいます。ここで書くことは、すべての治療法、先生方を否定、断定するものではありません。お伝えする情報をひとつのヒントとして、あなたが治療をする際の指針にしてもらえれば嬉しく思います。

これからお伝えする情報が、皆さんの痛み解消に繋がることを願っています。

**間違い2：整体や骨盤矯正、マッサージをすれば必ず治る。**

**間違い3：加齢だから（年だから）仕方がない。**

**間違い4：手術をすれば治る。**

**間違い5：ブロック注射や痛み止め、湿布で治る。**

**間違い6：体を安静にすれば治る。**

では、よくある間違いをお伝えしていきます。

## 間違い2： 年だからもう仕方がない

「加齢が原因ですね」

当スタジオにお越しになる多くの方が医者や治療家の先生に言われているのが、この一言です。ですが、本当に年が原因なのでしょうか？



例えば、50歳で右ひざが痛い、花子さんという人がいるとします。花子さんの痛い右ひざは、何歳でしょうか？

当然、50歳ですね。  
50年間使ってきているわけです。

では、左ひざは、何歳でしょうか？

当然、50歳ですよ。同じ年を使っても、痛い方と痛くない方があります。

これって、不思議じゃないですか？

70歳でも、まったくひざが痛くない人もいれば、40歳でひざが痛い人もいます。

問題は、使っている年月じゃないことにお気づきだと思います。

痛みの原因はゆがみです。

年齢も体重も本当の原因ではありません。

ゆがみがなければ、ひざに余計な負担はかからず、痛みは起こらないのです。

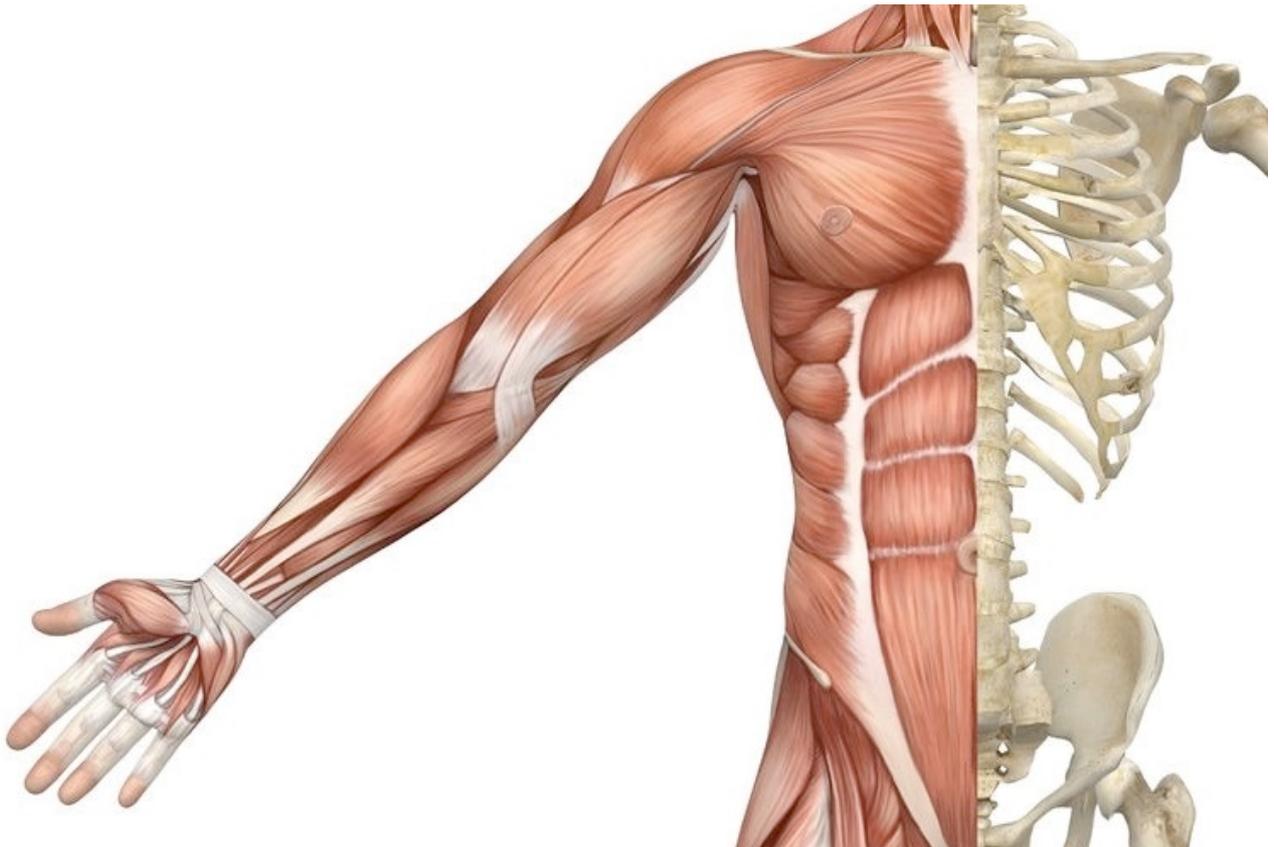
いくつになっても希望はあります。「年だから」であきらめないでくださいね。

## 間違い3：整体や骨盤矯正、マッサージをすれば治る。

### 整体や骨盤矯正などの場合

意外と多くの方が、骨を動かせば、ゆがみ（筋肉）の矯正にもなると思っています。しかし、実は、骨はそれ自体では動きません。筋肉が動かすのです。

骨が筋肉を動かしているのではないので、ここは要注意です。



整体や骨盤矯正などを行っても、しばらくすると元に戻ってしまうという人が多くいます。

その理由は、骨格を矯正しても、筋肉に機能不全やクセがそのまま残っていると、元の状態に戻ってしまうから。しばらくすると筋肉が骨を引っ張って、元のゆがみに戻ってしまうのです。

整体や骨盤矯正は、繰り返すことで、痛みの原因であるゆがみが減っていく場合もあります。

持続的にゆがまない体をつくるには、骨格の矯正に加え、また体がゆがまないように筋肉が正しく機能するようにエクササイズをして、機能の維持・向上をすることです。

もし、整体や骨盤矯正をしても、何度も痛みが出てきてしまうとしたら、筋肉が体を支えられていないというサインです。

## マッサージの場合

もんでもらうと、気持ちがよくなって楽になりますよね。

ところが、もみ方によっては筋肉を痛めてしまったり、疲れさせてしまうこともあるってご存知ですか？

ほとんどの、マッサージで触れるのは表面に近い筋肉です。

しかし、慢性の痛みの原因となる筋肉は、深いところにある筋肉。一般的には深層筋（インナーマッスル）と呼ばれています。特に骨盤やおなか側の背骨の近くにある筋肉が重要なんですが、マッサージでは、ここまでなかなか手が届きません。

また、マッサージでは、筋肉をゆるめることはできても、マッサージは、筋肉を強くしたり、鍛えたり、活性化（正しく動くように）できません。

体を動かし、正しく支えるためには、その骨格を支える、筋肉の強さが必要です。だからこそ、深層筋に刺激を与え、筋肉の強さを保つためのエクササイズが重要になります。マッサージに加えエクササイズを行いましょう。

## 間違い4： 手術をすれば治る。

例えば、股関節の手術の場合、手術を受けることで、その股関節はもの見事に治るように思えるかもしれませんが。

しかし、ひざや反対側の股関節はどうでしょうか？背骨や肩はどうでしょうか？

体に痛みがある場合、患部も患部以外も過剰な負荷を受けています。手術をしても原因がそのまま残っていたら、どうなると思いますか？

手術をしても、しばらくしたら再発した、他の部分が痛くなったとは、良く聞く話です。これは、痛みに対処しただけで、痛みが発生している原因が解消されていないからです。

もし、いま手術を勧められているとしたら、手術をする前に、本当にその手術が必要なのか、根本からの解決になるか考えてみてください。



手術をした方も、遅いということはありません。

手術の原因となったゆがみや股関節やひざの変形、ヘルニアを引き起こした問題は、そのまま残っています。その根本の問題を解消することで、本当の意味での再発を防止できます。

「手術は最後の手段ですから、まずは体を動かして治すことを考えましょう」  
整形外科の先生にそう言われて、エゴスキューを紹介されて、こられる方もいらっしゃると思います。

## 間違い5： 注射や痛み止め、湿布で痛みを止める。



体が痛い場合、特に急性の痛みやひどい外傷の場合、注射や湿布が必要なときもありますよね。

痛み止めを使うことで、体の状態が安定し、回復する力が得られることもあります。

現在では、医学が進歩したため一昔前なら亡くなっていたような深刻なケガでも命が助かります。ですが、ここまで読まれたあなたなら、慢性の痛みの場合、根本の解決にならないことは、ご理解いただけたと思います。

注射や痛み止めは、体の正常な機能である警告メッセージ（痛み）を止めてしまうこともあります。続けていいのか、よくよく考えることが重要です。

## 間違い6： 体を安静にすれば治る。

痛みがあると、「体を休めなさい」と言われます。

ケガや炎症など急性の痛みの場合は必要です。しかし、慢性の痛みの場合はどうでしょうか。

「まったく動けない」という状況は、きわめてまれです。

ぎっくり腰も以前は、絶対安静と言われていましたが、最近では、できる範囲で普通の生活をした方が回復が早くなると言われはじめています。

なぜなら、安静にして体の筋肉を使わないと、筋肉は衰えます。体を支えられるだけの強度を失うと、体がゆがみ、痛みが長期化してしまう原因になってしまうからです。（ここまで理解しているかたは少ないですが・・・）

## **痛み解消の早道・・・それは、体を動かすこと。**

もちろん、ただ体を動かせば良いというものではありません！中でも、ムリをしてポーズを取ったり、ゆがみや痛みを引き起こすような体の動かし方は要注意です。

## **第六章**

# **腰痛解消「エゴスキュー・エクササイズ」を大公開！**

人の体は個人差があり、それぞれゆがみが違います。

本来は、その人にあわせたエクササイズをするのが一番効果が高いのですが、この小冊子では、はじめての方向けに、600種類以上もあるエゴスキュー・エクササイズの中から厳選したエクササイズを3つご紹介します。

エゴスキューエクササイズには、ゆがんだ骨格を理想的な位置に導く「基本のエクササイズ」が数種類あります。

そのほか、万人向けの痛み・症状別のさまざまなエクササイズ。ひとりひとりに合わせたエクササイズプログラムを作成する個人セラピーが用意されています。

今回は、つらい「腰痛」を解消するためのエクササイズをご紹介します。

エクササイズは、1～3までのたった3動作。簡単なものばかりですが、1→2→3という順番だけは守ってください。この順番が効果を高めるポイントの1つです。

時間が無くて、とりあえず試してみたい人は、試しに3だけを行なってみてください。ご自分の体の何かが変わる感じがわかるはずです。

## ☆エゴスキュー体操を行うときのポイント

- ①楽しみながら
- ②リラックスして
- ③ゆっくりと
- ④慣らしながら
- ⑤がんばりすぎない
- ⑥回数をこなすのではなく、筋肉を目覚めさせるように
- ⑦自分の体の変化を感じる
- ⑧最初は「形」ができなくても気にしない。

### ①座るだけエクササイズ



ひざに挟みこんだクッションを、ゆっくりと押ししたり、ゆるめたりする。

背筋を伸ばし、手は手の平を上にして太ももの上に。押し、ゆるめて、を1回と数え、10回を3セット行う。

※薄手のクッションや座布団を2つ折りにして挟む。

### ポイント 1

イスの座面の、半分くらいの位置に腰をかける。  
背筋を伸ばして体と足が90度になるように。



### ポイント 2

足幅は、握りこぶしが横に1つ入るくらいの幅に開く。  
足先は、第二指と第三指の間と、かかとを結んだ線をイメージし、左右の足で平行にする。

## ②倒すだけエクササイズ



あおむけに、ひざを立てて寝る。かかとの位置をできるだけ動かさず、足をゆっくりと左右に倒す。 左、右、を1回と数え、10回を2セット行う。

### ポイント

ひざの角度が90度になるようにする。腕は体側から45度くらいの角度に開き、手の平を上に向ける。足幅は、寝た姿勢で、かかとが少し見えるくらいの位置まで開く。足先は、第二指と第三指の間と、かかとを結んだ線をイメージし、左右の足で平行にする。



### ③寝るだけエクササイズ

痛みがひどい方は、10分～30分行ってみてください。



両脚をイス等の台の上に乗せ、上半身をリラックスさせる。このままゆっくり呼吸しながら5分保つ。

※腕は体側から45度くらいの角度に開き、手の平を上に向ける。

#### ポイント1

あお向けに寝て、イスや台の上に足を乗せる。腰とひざの角度が、それぞれ90度になるようにする。

90度にならない場合は、薄手のクッションや座ぶとんなどを重ねて調整する。



#### ポイント2

足先は、第二指と第三指の間と、かかとを結んだ線をイメージし、左右の足で平行にする。

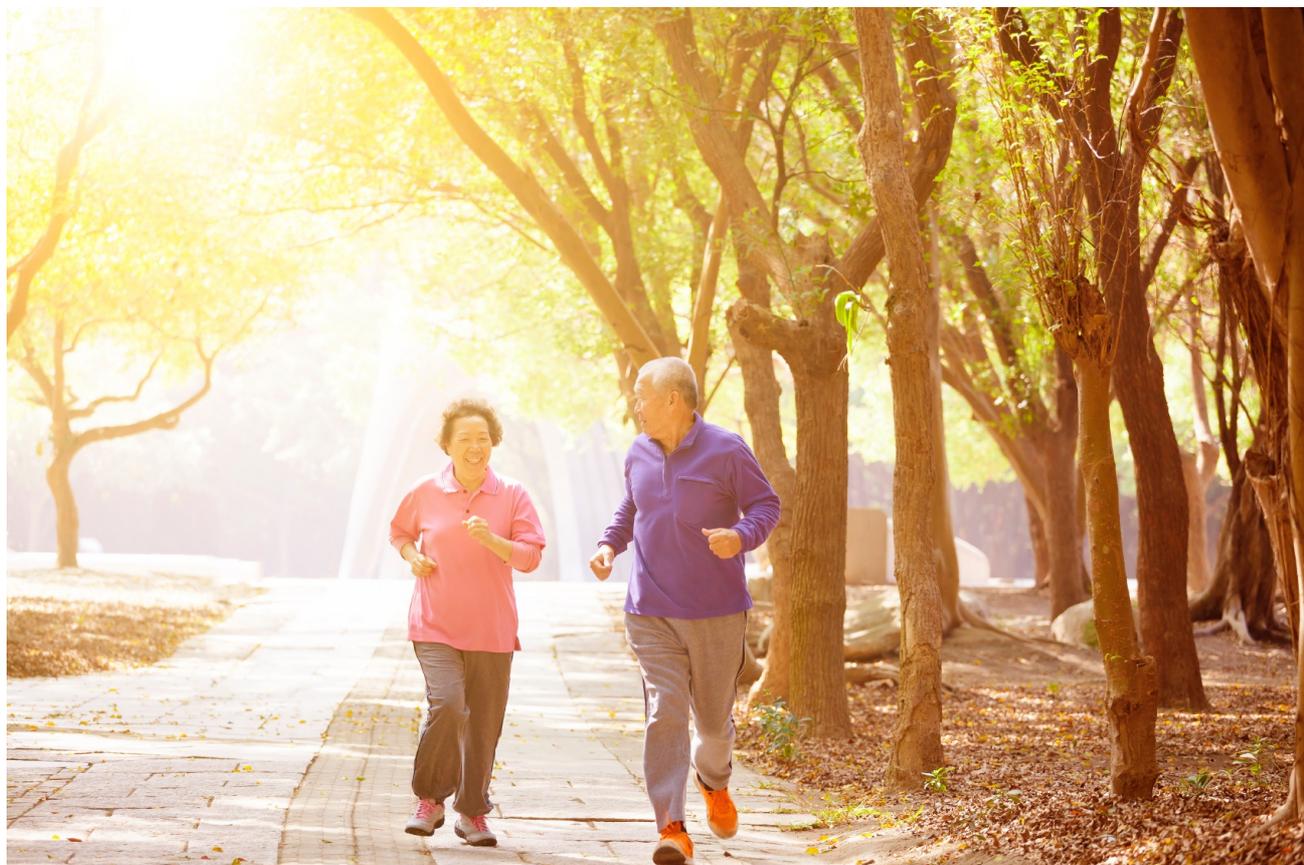
足幅は握りこぶしが横に一つ入るくらいの幅に開く。

**※他にもエゴスキュー体操の動画を公開しています。  
ぜひ下記リンクをご覧ください。**

▼ 動画で学ぶ「エゴスキュー体操」はこちら

<http://www.egoscuejapan.com/media/video/pv.html>

## 第七章：次は、あなたが痛みを解消する番です！



**もし、今の痛みが解放されたら、どんなことをやりたいですか？**

「ゴルフをしたい」「マラソンの大会に出たい」  
「子どもを抱きたい」「孫を抱きたい」  
「友人と旅行に行きたい」などなど

人によって、やりたいことは違うと思いますが、痛みがない生活は、ストレスが無いだけでなく、自分のやりたいことが自由にできますよね。

**逆に、もし、痛みがこのまま1年続いたとしたら、  
どんな気持ちですか？**

もし、3年、5年と続いたら。。。痛みが年々増えて行ったら、その時は、どんな気持ちでしょう？

他人に、自分に代わって食事や睡眠、排便をしてもらうことはできません。

それと同様に、他人に痛みを感じてもらったり、病気になってもらったり、することはできません。病院でいくら検査をしても、あなたの痛みは、お医者さんですらわかりません。

自分の体のことは、自分にしかわからないことがたくさんあります。でも、だからこそ、自分の体を知ることによって自分の健康をつくることができるのです。自分で自分の根本の問題を解決し、痛みをなくし、元気にできます。

そして、それは誰にでもできます。

もちろん、最初は、やり方がわからないかもしれません。体のことを学び、自分の体を知ることが必要になります。でも、ご安心ください。その点は私たちがしっかりサポートさせていただきます。

## 本当にエクササイズで治るの??

エゴスキューは、一見とてもシンプルなエクササイズなので、最初、多くの人が信じられないようです。私もそうでした。確かに、簡単なポーズや動きが多いのも特徴です。

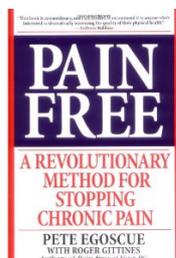
これだけで痛みが治るの?と思われても仕方ありません。

しかし、アメリカでは、エゴスキューの書籍が200万部以上のベストセラーになっていて、世界トップクラスの著名人にも支持されています。

日本でも、すでに50,000人以上の方が、当社のスタジオもしくは体験会などに参加し、続々と痛みを解消しています。

次のページでは、推薦の声と実際に体験された方たちの声をご紹介します。

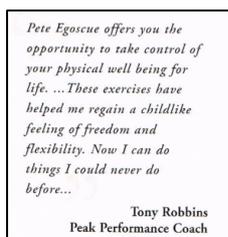
## ●世界的に有名な医学博士 ディーパック・チョプラ博士推薦



著書『ペインフリー』は、とても理にかなった人間生理学に基づいています。私達がどのように痛みの回路を止め、現代の最も重要な障害を自然の手段で治すかを示しています。」

※アメリカでは、ピート・エゴスキュー氏による「ペインフリー」は200万部のベストセラーになっています。

## ●世界NO.1カリスマコーチ アンソニー・ロビンズ氏推薦！



エゴスキューアメリカ本社パンフレットのアンソニー推薦文  
ピート・エゴスキューは、自分の健康は自分で管理する機会を与えてくれます。

これらの運動のおかげで、私はまるで子どものような開放感と柔軟性を再び味わえるようになりました。今まで絶対に行きなかつたことができるようになりました。

## ●世界一のゴルフの帝王 ジャック・ニクラウス氏推薦！



腰の椎間板の悪化による痛みがどんどん改善！

私は今までの人生で、エゴスキュー・メソッドRほど、痛み、歪み、不調を解消する効果抜群の凄い方法に出合ったことはありません。

このおかげで私の人生は完全に100%好転してしまつたのですから。

日本でも多くの方がエゴスキューエクササイズによって奇跡の回復を体験しています。

医師、リハビリの先生の推薦、体験談を次のページでご紹介しています。

## 伊東佳澄先生（ふじのさわ内科クリニック院長）の報告



**長年の腰痛が2日で消えました。クリニックの患者さんも2年半で320人以上が改善！**

### ◎ギックリ腰が4日間であっさり治ってしまった！ （70代男性）

ギックリ腰をきっかけに、5年もの長い間、腰痛に悩まされていた70代の男性。趣味のパークゴルフができず、すべてが億劫になっていたのですが、わずか4日間のエゴスキュー体操であっさり治ってしまいました。

### ◎2ヶ月で股関節痛が消えた！（74歳女性）

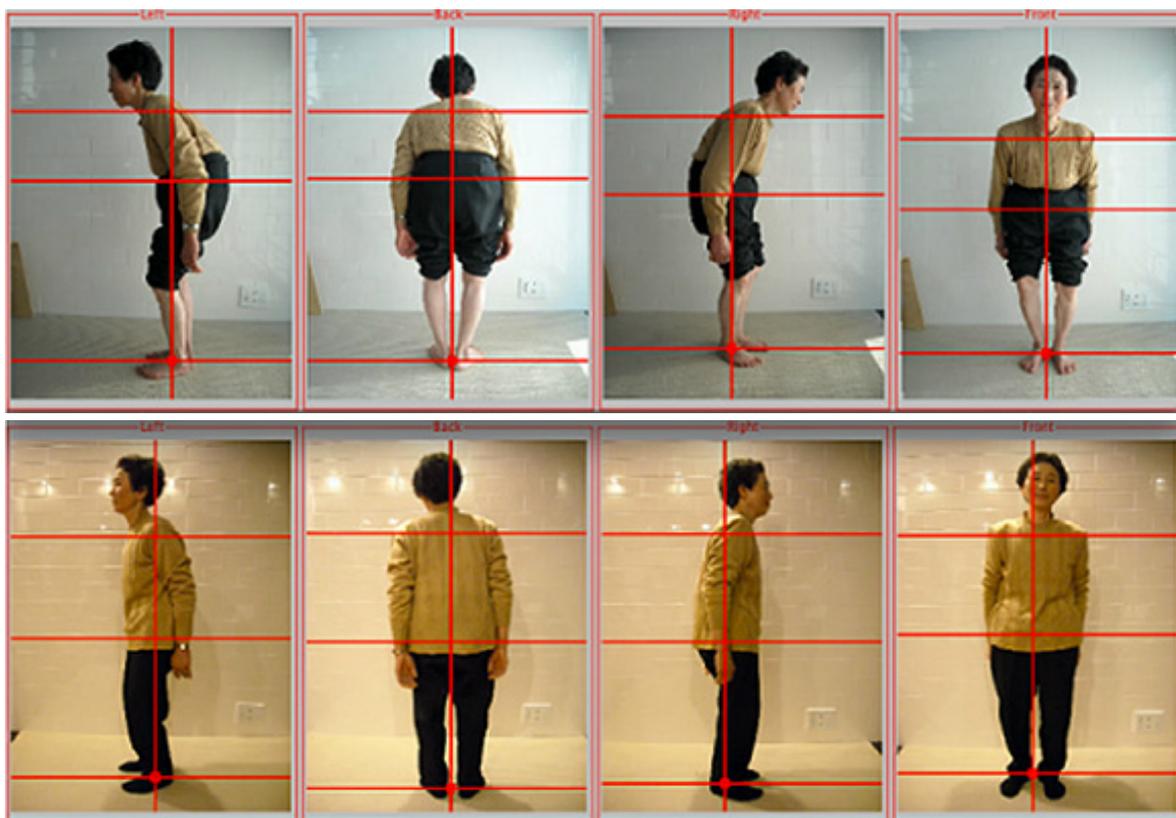
眉間にシワを寄せて股関節痛を訴えていた74歳の女性。エゴスキュー体操を始めた2ヶ月後、「先生、もう痛くないんです！信じられません！」と報告。

### ◎7週間で杖生活を卒業！ （脊柱管狭窄症の84歳女性）

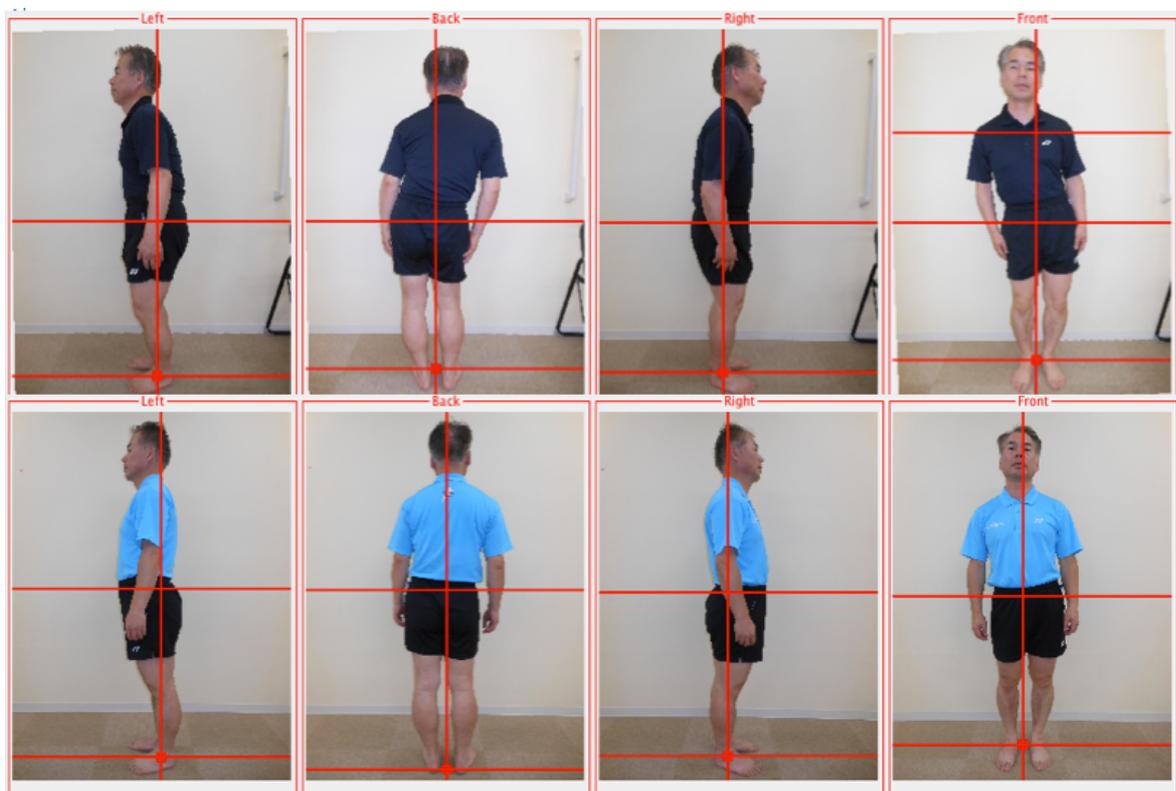
杖なしでは歩くこともできなかった脊柱管狭窄症の84歳の女性も、やはりエゴスキューを7週間ほど続けたところ、痛みが大幅に改善。

「杖なしで歩け、ゴミ出しが一人でできた」と喜んでいきます。

45度に曲がった腰がまっすぐに！！山崎マサさん 75歳 青森県



寝ることすらできない腰の激痛が改善 Y.M様 滋賀県 53歳



## 100キロマラソンを完走しました！！

エゴスキュー個人セラピーを受けて強い膝の激痛から解放され、100キロマラソンを完走するまで回復できました！（奥田雅巳様 52歳）

## 10年間のブロック注射ともおさらば

整形外科ですべり症と診断され、毎週、腰と膝にブロック注射の投与。徐々に注射も効き目がなくなり、手術をしなくてはならない状態でした。そんな時、エゴスキュー体操を勧められ東京へ。エゴスキュー体操の個人セラピーを数回受けた後は痛みがなくなり、ブロック注射から解放されました。（秋田県 菅原敏子様70代）

## すべり症、狭窄症の激痛克服

24歳の頃に左股関節付近を手術してから、常に腰周囲の痛みと向かい合う生活となりました。そして、3年前に腰椎すべり症を発症。2009年6月の朝、全く動けなくなりましたが、エゴスキューを始めて、4カ月後には、再び乗馬が出来るまでに回復して驚いています。（北海道 津川智賀子様 49歳）

## 20年来の変形性股関節症から解放

出産後に先天性股関節症の症状が出始め、杖付きの生活になりました。あらゆる治療をしましたが効果なし。このままでは一生車椅子の生活になってしまうと、藁にもすがる思いでエゴスキューをスタート。3ヶ月後には杖も不要になり、20年ぶりに走る事ができ大感激です。（秋田県 佐藤幸子様 51歳）

## ひどい肩こり、首、アゴ、腰の痛みから解放

歯科医師という職業柄、下を向く事が多く、寝込みたくなる程の首の激痛に悩まされ、それに加え、アゴのコリも深刻でした。仕事を継続できるか不安を感じていましたが、セラピーを受け、あっという間に改善されました。歯科医師業界にも伝えて行きたいと思います。（東京都 佐々木継泰様28歳）

## 首・腰がヘルニア状態だったのが1回で改善

中学生の頃から首、肩、腰にコリや痛みを感じていましたが、出産と育児で症状が悪化し、首にはカラー、腰にはコルセットを手放せない状態でした。それが、1回のセラピーで両方とも必要なくなり、今では、子供を自由にだっこできるまでになり、幸せ一杯の毎日です。（高知県 山田綾子様 30歳）

## 12年間悩まされていたヘルニアが2時間で改善

ある朝、腰に激痛が走り、うつ伏せのまま動けず、救急車で緊急入院。ヘルニアで手術が必要と診断されました。様々な整体やカイロに通いましたが、どれも効果がありませんでした。しかし、1回のエゴスキューのセラピー体験で、痛みが解消され、今では、あの痛みは何だったのかと思うほどです。（兵庫県 安田雅朝様40代）

## 野球やキックボクシングが出来るまでに回復

激しい腰痛の為、大好きな野球も全くできなくなりました。病院へ行くとヘルニアと診断され、一生痛みと付き合いなさいと言われて目の前が真っ暗に。しかしエゴスキューでみるみる痛みが減少！今では、大好きな野球とキックボクシングを楽しんでいます。（神奈川県 安西裕也様 24歳）

## あとがき

この小冊子を読んでいただきありがとうございます。

一般的に信じられている方法や考え方と違うところもあったと思います。

ただ、それほど非常識な方法でもないとご理解いただけたのではないかと思います。

クライアントさんからは「はじめて納得できた」

「半信半疑だったけど、本当に効果があった！」と喜ばれています。

ただ、**理論を知っても、エクササイズをしないと、痛みは解消しません。**  
ぜひ、この小冊子にあるエクササイズを試していただけたらと思います。

エクササイズをした後、歩いた感じはどうか？

初めて行った際は、多くの場合、痛みが楽になったり、  
軽やかに歩けるようになったり、姿勢が良くなって糸で上から吊るされている様な  
感じがするという声をお聞きします。

このように、エゴスキューエクササイズを行うと、  
姿勢が良くなって、歩き方の感じも変化していきます。

また、腰痛や肩こり等、体の慢性的な痛みも楽になったという人もいらっしゃるか  
と思います。

なんの変化も感じられなかったという場合は、数日間続けてみてください。  
体に変化を感じると思います。

ここで紹介させていただいたエクササイズは、  
汎用性のある基本中の基本のエクササイズです。

一般的な方法ですので、個別のからだのゆがみや、筋肉の機能不全に対応したエク  
ササイズではありません。もし、少しでも早く痛みを解消したいという場合は、  
個別対応で専用エクササイズをお渡ししています。

「体験コース」や「個人セラピー」でお役に立てます。  
(どなたでもご参加いただけます。)

# まずは、気軽に試してみませんか？

## (1) みんなで体験！

友人や家族、他の参加者のみなさんと一緒に体験いただけます。**みんなで体験**ではエゴスキュー・メソッドの考え方を、2時間で簡単に学ぶことができます。



☆なぜ痛みが起こるのか？そのメカニズムを解説  
☆エゴスキュー・エクササイズを体験

600種類以上あるエゴスキュー・エクササイズの中から厳選したカンタンで効果の高いエクササイズを実際にご体験いただけます。

最後に質疑応答の時間もございます。  
ご不明な点、ご不安な点などのご質問にお答えいたします。

※歩行困難な方、痛みでほとんど動けない方は、  
**個人セラピー** もしくは、**個別で体験** をおすすめします。

参加費： **2,000円**

**お申し込みはカンタンです：**

**お電話**で「みんなで体験に参加希望です」とご連絡ください！

**東 京セラピースタジオ：03-6456-4445**

**名古屋セラピースタジオ：052-961-3150**

**大 阪セラピースタジオ：052-961-3150**

※平日朝10時～夜18時まで 定休日：火曜日

---

最新の日程はこちらのウェブサイトをご確認ください。

<http://egoscuejapan.com/course/taiken.html>

(24時間受付)

または、**エゴスキューみんなで体験** で検索！

---

## (2) 個別で体験！

完全予約制、マンツーマンでご相談いただけます。

痛み解消の専門家として厳しいトレーニングをアメリカ・日本で修了した、エゴスキュー認定セラピストが、1時間でああなたのお悩みや不安を丁寧にお聞きし、なぜ体が痛むのか？どうしたら良いのか？をお伝えします。



不安やお悩みなど、何でもご相談下さい。

- ・東 京セラピースタジオ
- ・名古屋セラピースタジオ
- ・大 阪セラピースタジオ

にて開催しています。

※歩行が困難な方、痛みでほとんど動けない方は、この”個別で体験”へのご参加がおすすめです。

あなたの「痛みや症状の原因」となっている、体のクセを見つけます。

あなたの「体のゆがみ」を診断します。

あなたの体の痛みがなぜ起こるのか？をお伝えします。

エゴスキューエクササイズを2～3個程度体験してもらえます。  
エゴスキューメソッドは、ご自身で行うことで結果がでる運動療法です。

当日、エクササイズも体験していただけますが、  
体の状態、症状に合わせて行いますので、  
痛みがあっても、杖をついていても、体に麻痺があっても大丈夫です。

運動が苦手、体が硬い方でもご安心ください！  
(最高齢の方は90歳の方です！)

迷っていても、痛みは楽になりません。  
”個別で体験”に足を運んでいただければ  
解消の糸口をつかんで頂けることをお約束します。

あなたの痛み、不調の解消に向けて、  
私たちが心を込めて応援させていただきます。

女性の方もたくさん、お一人でお越しいただいております。  
女性スタッフやセラピストもいますので、ご安心ください。  
参加費：2,000円

**お申し込みはカンタンです：**

**お電話で「個別で体験に参加希望です」とご連絡ください！**

**東 京セラピースタジオ：03-6456-4445**

**名古屋セラピースタジオ：052-961-3150**

**大 阪セラピースタジオ：052-961-3150**

※平日朝10時～夜18時まで 定休日：火曜日

---

最新の日程はこちらのウェブサイトをご確認ください。  
<http://egoscuejapan.com/course/taiken.html#kobetsu>

(24時間受付)

または、**エゴスキュー個別で体験** で検索！

---

さらに！

## 何をしてもダメだった痛みを、 今すぐ解消したいあなたへ

- ・長年何をしてもとれなかった体の痛み、
- ・手術と言われた腰痛や膝の痛み、
- ・重度の腰痛、膝、肩、股関節の痛み、
- ・顎関節症、外反母趾などを

すぐに解消したい場合は、  
個人セラピーがおすすめです。



個人セラピーは・・・

セラピストと1対1で行う、**2時間の個人レッスン**です。

**完全予約制**であなたの体のゆがみを分析し、  
**あなたの体の痛みやゆがみに合わせた、**  
**特注のエクササイズプログラム**をご提供します。

毎日15分～60分程度で行えるものです。

エクササイズの数や時間は、あなたの症状やライフスタイルにあわせて、無理なく続けられるよう、個別に相談しながら決めていきます。

**エゴスキューのサービスの中で最も効果が高く、  
痛み解消、姿勢改善、運動機能回復への一番の早道です。**

痛みを解消するのはもちろんですが、ゆがみを解消し姿勢が良くなることで、さらに若々しい健康な体へ。

日々、体の運動機能を向上させて疲れ知らずの体へ導きます。

今まで、人に言いにくかった悩み、症状について、日常生活で困っていることなどもお気軽にご相談ください。エクササイズは、自宅で続けることが効果を高める上で大切です。ご自宅で行いやすいプログラムをご提供します。

私たちは、体だけでなく、心の安定も大切と考えています。痛みがあると、どうしても心も不安定になりがちです。ストレスを減らすための相談にもお応えしています。

## 〈個人セラピー当日の流れ〉

初回のみ、2時間30分程度。2回目以降は、2時間程度です。 ※ 時間は大体の目安です

### 1. 着替え (5分)

↓

### 2. カウンセリング用紙記入 (15分)

※ 初回のみ

カウンセリング用紙に、現在の痛みの状況や、過去の治療歴などをご記入いただきます。

↓



### 3. 個人セラピー説明映像視聴 (10分) ※ 初回のみ

エゴスキュー・メソッドの基本についてご理解いただくために、説明DVDをご視聴いただきます。

↓



### 4. セラピストによるカウンセリング (10分)

ご記入いただいたカウンセリング用紙をもとに、セラピストがあなたの今抱えている痛みの状況や治療履歴やこれからやりたい事など詳しくお聞きします。

↓



### 5. 姿勢分析 (10分)

あなたの姿勢を4方向から写真撮影します。  
写真をもとに、現在の姿勢のゆがみを分析します。

↓

### 6. 運動機能テスト (5分)

いくつかのエクササイズを行うことにより、あなたの体の筋肉や関節が正常に動いている（機能している）かを確認。体のゆがみ・痛みの根本原因を探っていきます。

↓

### 7. オリジナルメニューの作成 (5分)

ePete というピート・エゴスキュー氏の叡智を集結したコンピュータソフトにあなたの痛み、姿勢分析の結果を入力します。

アメリカにあるエゴスキュー本社のコンピュータにアクセスし、その場で、600種類以上あるエクササイズの中から、現在のあなたの体のゆがみ・痛みを改善するのに、もっとも効果的なエクササイズの組み合わせが選ばれます。



↓

### 8. エクササイズの体験&指導 (1時間程度)

セラピストが1対1でエクササイズの指導を行います。

あなたのオリジナルメニューを実際に行いながら、1つ1つのエクササイズの効果的な行い方やポイントなどを、きめ細かく説明していきます。



↓

### 9. 姿勢の改善の確認 (5分)

エクササイズ後の、あなたの姿勢の変化を確認します。

↓

### 10. 次回セラピーに向けてのアドバイス (10分)

自宅でエクササイズを続けていくためのアドバイスをお伝えします。

↓

### 11. 振り返りシートの記入 (5分)

↓

### 12. 着替え (5分)



一日も早く、痛みの無い健康で元気な体を取り戻したい場合は  
個人セラピーに起こしてください。

個人セラピーでは、一日でも早く、あなたの痛みを解消するために、現状を把握し、  
あなたの症状に合わせた、特別なエクササイズメニューをご提供します。  
このエクササイズをしていただくことで、体のゆがみの原因を改善し、体の痛みを  
和らげていきます。早い方は、その場で変化が感じられます。

## 奇跡の痛み解消法 エゴスキュー・メソッド 個人セラピー

**1回お試し価格 32,400円 (税込)**

※1回のセラピーは120分~180分程度です。

※症状により時間が多少前後します。

---

〈個人セラピーを受けられる曜日・時間帯〉

---

- ・個人セラピーは、毎週火曜日（定休日以外）を除く毎日ご予約を受付けています
- ・完全予約制です。時間は下記の4つよりお選びください。

①10:00~12:00 / ②12:00~14:00 /

③15:00~17:00 / ④17:00~19:00 /

初回のみ、カウンセリング用紙記入などの準備のため、30分早めにお越しください  
※付き添いの方とお越し頂けます。

〈個人セラピー〉をご希望の場合は、  
「小冊子を見て、個人セラピーに電話しました。」と、お気軽にお電話ください。

**東 京セラピースタジオ：03-6456-4445**

**名古屋セラピースタジオ：052-961-3150**

**大 阪セラピースタジオ：052-961-3150**

※平日朝10時～夜18時まで 定休日：火曜日

---

**WEBサイトからお申し込みの場合・・・**

ホームページURL: <http://egoscuejapan.com> (24時間受付)

または、**エゴスキュージャパン** と検索してください！

---

もし、体の痛みで悩んでいる方が、近くにいらっしゃいましたら、ぜひこの小冊子をご紹介ください。

**私たちは、「健康な体づくりを通して、いくつになっても人生を楽しむ人を増やす」を使命とし活動を行っています。日本から腰痛や体の痛みがなくなるよう、これからも邁進していきます。**

なんとなくまだ信じられない・・・という場合は、ぜひ個別で体験やみんなで体験へ。無理な営業は一切しておりませんのでご安心ください。

選ぶのはあなたですので、合わないと思われたらご遠慮なくお断りください。

よく女性の方もお一人で来られます。受付スタッフも女性ですのでご安心ください。

最後までお読みいただきましてありがとうございました。  
あなたの痛みが一刻も早く解消することを願っています。

エゴスキュージャパン  
水野加津人

## エゴスキュー・セラピースタジオのご案内

東京セラピースタジオ TEL：03-6456-4445

※平日朝10時～夜18時まで 定休日：火曜日

〒141-0021

東京都品川区上大崎3-11-1ハウス花房山301

最寄駅：

JR山手線 『目黒駅』 東口 徒歩5分

東京メトロ南北線 『目黒駅』 正面口 徒歩5分

都営三田線 『目黒駅』 正面口 徒歩5分

東急目黒線 『目黒駅』 正面口 徒歩5分

アクセスはこちら：

<http://www.egoscuejapan.com/access/tokyo.html>



# 名古屋セラピースタジオ TEL : 052-961-3150

※平日朝10時～夜18時まで 定休日：火曜日

〒461-0001

愛知県名古屋市東区泉一丁目22-29

ストークビル久屋3F

最寄駅：

地下鉄桜通線 久屋大通駅 1B出口より徒歩2分

地下鉄東山線 栄駅 徒歩8分

アクセスはこちら：

<http://www.egoscuejapan.com/access/nagoya.html>



## 大阪セラピースタジオ TEL : 052-961-3150

※平日朝10時～夜18時まで 定休日：火曜日  
※大阪スタジオへのお問い合わせやご予約も  
名古屋スタジオにて承っております。

〒532-0011

大阪府大阪市淀川区西中島5丁目  
13-24 アンシャンテ新大阪603号

最寄駅：

JR 新大阪駅 徒歩5分、  
御堂筋線 西中島南方駅 徒歩6分  
阪急 南方駅 徒歩7分



アクセスはこちら：

<http://www.egoscuejapan.com/access/osaka.html>

