

あなたの不調の原因は「座り方」にあるかもしれない！

人生の半分は座っている現代、座り方を改善すれば体が激変する！

KIZUカイロプラクティックグループ代表院長・木津直昭著『肩こり・腰痛が消えて仕事がかどる究極の座り方』 2016年12月9日（金）発売



【書籍情報】

書名：肩こり・腰痛が消えて仕事がかどる究極の座り方

著者：木津直昭

定価：本体1,280円＋税

ISBN：978-4-905073-71-0

判型：四六判並製 224頁

こんなに多い！肩こり、腰痛、頭痛を抱え、悩む日本人

肩

こり、腰痛、頭痛、首の痛み、背中のほりなどに悩む現代人は少なくありません。厚生労働省の「平成25年国民生活基礎調査」では、対象者1000人に自覚症状があるかどうかを尋ねる調査を実施。その結果（人口千対）、男性において最も多かったのが、腰痛（92・2）。女性で最も多く回答したのが、肩の痛み（125・0）でした。ちなみに、2番目に多かったのが、男性は肩こり（60・2）、女性は腰痛（118・2）でした。

本書では、これらの原因は「座り方」にあると説きます。座り方を原因とする症状は他にも、ストレートネックによる首の痛みやこり、椎間板ヘルニア、足のむくみなど多岐に及びます。

そもそも、日本は世界と比較しても、「よく座る」文化です。世界20カ国の成人を対象にした研究から、日本人の平日座位時間が最も長いということがわかりました。その座っている時間の内訳は、仕事、プライベートの時間に

おけるパソコン・スマートフォンの利用、電車による移動時間などです。考えてみると、確かに私たちは座っている時間がとても長いのです。

そして、実はこの座っているという姿勢は、立っているよりも人間の身体に与える負荷は大きいと著者は言います。その上、間違った座り方を続けていけば、なおのこと身体に不調を来たしやすくなります。

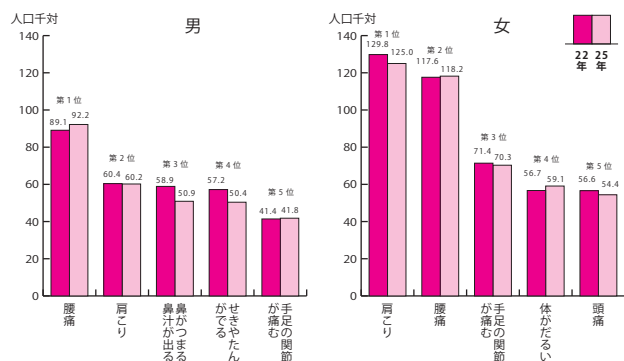
間違った座り方にも、それぞれ傾向があるので、第一歩としては自覚することが重要です。「ねこ背座り」「スフィンクス座り」「背中座り」「チョココン座り」、こうした身体への負担が大きい座り方について、何がよくないのか、どのように修正していくとよいか、そして、既にゆがんでしまった身体はどう正していけばよいかなどを、実践的に解説していきます。

最終章では、椅子の選び方やパソコンの位置、補助具はどんなものを使用すればよいかなど、具体的な指南も盛り込んでいます。

り込んでいます。

座り方を変えれば、身体の不調が消え、人生が変わります。健康的な身体を手に入れて、仕事、趣味などを充実させていきましょう。健康書は現在幅広い層に読まれています。健全な「座り方」について伝える本書は特に老若男女問わず、日本人すべてが必要とする一冊となっています。

性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）



【内容紹介】

肩こり、腰痛、頭痛、首のこり、背中のはりなどに悩む日本人は非常に多いです。会社員であれば、大多数の方がその悩みを抱えていると言っても過言ではないのではないのでしょうか。その上、これらの悩みはマッサージに行っても、クリニックに行っても解決しないことがほとんど。なぜならば、痛みに対しての対症療法で臨むことしかできないからです。

本書では、こうした現代人の不調は「座り方」にあるということを明らかにしています。座り姿勢はそもそも人間に負荷が大きいものである上に、座位でパソコンやスマートフォンなどをしていれば一層姿勢が崩れ、さらに負荷が増大してしまいます。

本書では、KIZUカイロプラクティックで多くの患者さんと向き合ってきた木津直昭氏の理論をまとめ、さらに、どのような姿勢に正していくべきなのか、具体的な方法をご紹介します。

また、既にゆがんでしまった身体の戻し方や予防の方法などもお伝えし、日本人を「医者いらず」「マッサージいらず」にしていく一冊となっています。

悪い座り方の例

スフィンクス座り

上体を前傾させ、体重を主にひじで支えている。腰というよりは背中を反らし、肩が挙がっている状態。ノートパソコン使用時の女性によく見られる。



この座り方で現れる主な症状

頭痛、首こり、肩こり、背中のこり、肩甲骨間部痛

良い座り方の例

理想的な「デスクまわり環境&座り方」



【著者紹介】

木津直昭（きづ ただあき）

KIZU カイロプラクティックグループ代表院長。豪州公立マードック大学卒業。日本カイロプラクターズ協会正会員。グループ全体でのべ25万人以上の患者が来院している。近年は、「行動姿勢研究会」を立ち上げ、様々な姿勢セミナーや、健康寿命を延ばすための「パワーハウスワーク」の普及、さらに「座り姿勢コンサルティング」では、企業向けの姿勢の研修の普及に尽力している。2016年には、デスクワーカーケアセンターを創設。著書に、『なぜ、できる人は姿勢がいいのか？しつこい首や肩のこり、腰痛が軽減する超簡単メソッド』（清流出版）などがある。

【本書目次】

- 第1章 その痛み・不調の原因は座り方にあった！
- 第2章 「究極の座り方」理論編
- 第3章 「究極の座り方」実践編
- 第4章 「悪い座り方」でゆがんだ身体を元に戻す！
- 第5章 「悪い座り方」を予防するコツ

リリースのお問い合わせ先

株式会社文響社

TEL : 03-3539-3737

FAX : 03-3539-3738

E-mail : info@bunkyoisha.com