

肩こり・腰痛回復センター院長  
脳の回復コーチ  
荒井隆秀

世界

一納得で  
きる

慢性的不調の改善法



ひとりで不安を抱えながら、自律神経を乱し  
慢性的な症状を抱えている方へ！

左脳でストレスを溜めこまない

右脳活用<sup>の効果</sup>

脳の疲労を回復させ

自然治癒力をアップ！

完全マニュアル

薬に頼らない

諦めない

不安とさよなら



# 自律神経の乱れからくる様々な症状と その改善方法

肩こりが慢性的でいつも辛くて、ひどくなると頭痛や吐き気がする。

このような慢性的な悩みを抱えて辛くなるとマッサージや整骨院、カイロプラクティック、整体に駆け込む。

その時は楽になり、少し症状が出そうになると、お風呂やカイロや湿布でまただましまし生活するものの、また症状は再発…。

このようなことを何年も繰り返していませんか？

あなたはなぜそうなってしまうのか…

マッサージや治療院に行っても

**“すぐまた症状が戻る”のは、  
自律神経が正しく機能していない  
からです！**



## ? 自律神経とは…

血流や呼吸、代謝や体温調整などを24時間コントロールしているのが自律神経。

この自律神経が乱れると、  
“自然治癒力”がうまく機能しなくなり  
**症状が再発しやすくなります。**



つまり…

症状がすぐ戻らないカラダにしていくには、

まずは、この**自律神経を整え**、  
“自然治癒力”がうまく機能するよう  
にしてあげなくてはならなかったの  
です。

「カラダが何となく重だるく疲れが取れない…」

「仕事が全然うまく行かない…」

日曜の夜に「明日を思うととてつもなく暗い気分になる…」

これも明らかにカラダからの警告です。

自律神経が乱れてしまっています。

私たちは自分で気づかないくらい、はるかに弱いのです。

しかも20代をピークに自律神経の機能はどんどん低下していく  
のです。



自律神経の機能は

**40代では20代の3分の1  
に減ってしまう!!**

とのデータも。

では、その自律神経に関する説明の前に少しだけ読んでみて下さい。

自然治癒力があなたのカラダを回復させるのに大きな役割を担っています。

こういふと、「また見えない力とか…そういう話し？」と思われるかもしれませんが、ちょっと待ってください。

私たちがケガをして傷を負った場合の回復プロセスを見てみましょう。



傷口の出血はやがて止まり、傷口はふさがり、削られた肉は盛り上がってきてまたもとの皮膚に戻っていきます。

つまり、病気やケガから自動的にもとの状態に回復する力を持っているのです。

これを**自然治癒力**と言います。

また、本来あなたは $\beta$  (ベータ) エンドルフィンというホルモンを出す能力を持っています。

これはモルヒネよりも強い鎮痛、鎮静作用のあるホルモンでモルヒネのおよそ6倍の鎮痛効果のある物質とも言われています。

ところがこれが出ない状態だと…「痛い！」わけです。

では、いったいその自然治癒力の働きを弱めてしまっているのは…？

もっと言うと、自然治癒力の働きを邪魔しているものは何だと思えますか？

それは疲労です。

疲労と言って思い浮かべるのは「カラダの疲労」ですよね。

- ・悪い姿勢で何時間もデスクワーク
- ・カラダの使い方、動かし方を間違っているクセ
- ・ずっと前かがみの姿勢での仕事
- ・運動不足

ところが近年脳科学の研究が進んできて、疲労の正体が判明したのです。

疲労とはなぜ起こるのか…。

- ①脳の自律神経が働くと大量の酸素を消費
- ②そのとき活性酸素が発生
- ③その活性酸素が神経にダメージを与え本来の働きが出来なくなる



これが疲労の正体なのです。

実は、運動で疲れているのは「筋肉」ではなく「脳」だったということ。

運動している時でも「脳」はフル稼働しています。  
心拍、呼吸、体温調整 などなど…脳は常に働いてあれこれ指示を出しているのです。

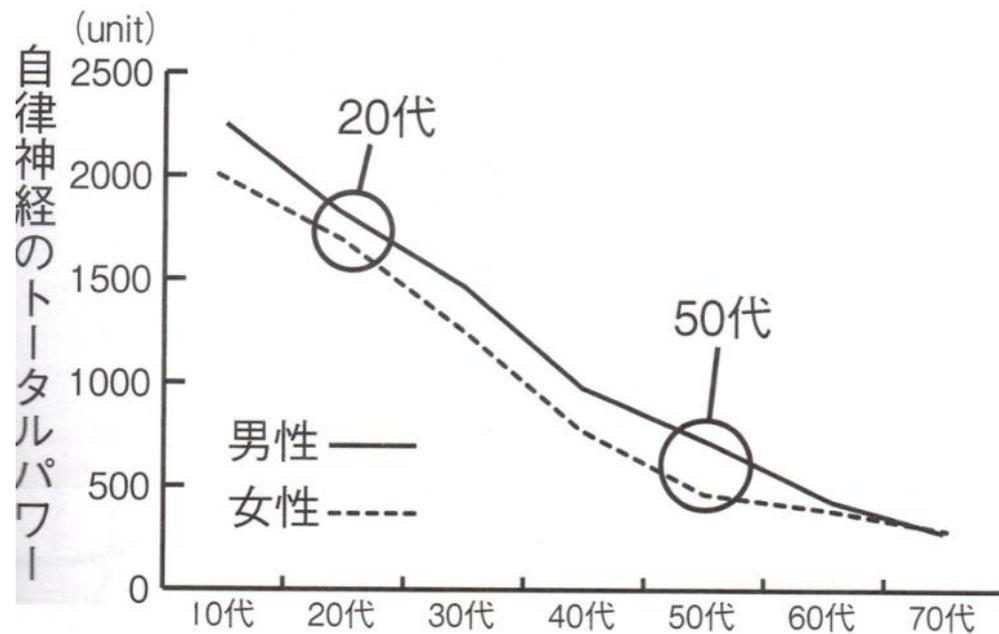
同様に、

- ・ 人とのコミュニケーション
- ・ 長時間の同じ姿勢での仕事
- ・ 仕事での交感神経優位な状態の継続
- ・ いびきなど質の悪い睡眠
- ・ 情報過多な生活…

など私たちの身の回りには「脳を疲労」させるもので溢れかえってしまっているのです。

※いびきは自律神経を酷使してしまい、寝落ちするヒトは脳が気絶・失神している状態に近いのです。

その結果、脳が疲労してしまうと…自律神経の乱れを招きます。しかも年齢とともに自律神経の機能も衰えていくのです。



出典:疲れを取るなら脳を休めなさい

そもそも、自律神経とはいったい何なのでしょう？

- ・自分の意志では動かせない心臓を動かしていたり
- ・汗をかいて体温を下げたり
- ・胃腸の動きを整えたり
- ・血液の流れを促進したり
- ・鳥肌をたてて寒さを防いだり

24時間休みなく血液や呼吸、代謝や体温調節などをコントロールしているのです。

そしてそれは「脳」の指示に基づいて働きます。



もうお分かりですね？

「脳の疲労」によって自律神経が正常に機能しなくなることで肌荒れ・便秘・体重増加・免疫力低下・疲れやすい・常にダルい・覇気がない、情緒不安定・めまい・動悸・不安感…などを招くことになります。

特に免疫力の低下は、今までは知らず知らずのうちに自己回復で来ていたものが出来なくなり、それがあたかも突然始まったかのように「痛み・しびれ・めまい」といった症状が現れます。

しかも、回復させる力が弱くなってしまっているのです…

施術を受けた時は症状が楽になっても、それを維持できるだけの機能が戻らずに、またすぐに戻ってしまうのです。

そして、慢性的な症状はこの状態の繰り返しとなります。

また、「脳の疲労」は自分では気づけない点に大きな特徴があります。

そしてその疲労が継続してしまうと命に関わる問題にもなるので、カラダに異変を起こして知らせてくれるのです。

そしてこれらを総合すると…不調はカラダの疲労以外の「脳の疲労」の影響の方がとてつもなく大きいという事になります。

そういったことに気づけずにいるとやがて…なかなか眠れない、動悸がする、立ちくらみがする、人ごみの中では不安になる、情緒不安定、イライラといった症状が出てきて、

病院へ行くと「自律神経失調症」「鬱」といった診断がなされます。

そこでは薬が処方されますが、その薬によってまた様々な症状が生み出されています。



多いケースとしては、薬を飲むことによって慢性的便秘になってしまい、そして今度はそれを改善するための薬がさらに増やされる…。

弱い薬から始めてあまり効果が無いので、次第に強くしていくと今度はいつも頭がぼーっとしてしまって、めまいなどのふらつきやのどの渇きが出てきて、そして今度はそれを改善するための薬がさらに増やされる…。

そして本人が「このまま薬を飲み続けることに不安を感じる」ようになり、鬱のような症状になっていくのです。

私自身もかつて経験しました。

突然めまいで歩くことが出来なくなり、あちこちの病院をさまよいました。

脳外科でのMRI検査、内科での血液検査、耳鼻科、心療内科…。どこにいても問題は見当たらず、ひと安心はしたものの処方された薬ではいっこうに改善せず、先の見えない不安に包まれる毎日でした。

現状としては、めまい・ふらつき・血が引くような感じなどに対して薬を処方されるだけで、これといった治療はされていないのです。

あなたも今現在、同じ経験をしているかもしれません。

そして薬などを使い続けることでは、根本的な解決につながらないこともお分かりなのではないでしょうか。

東洋医学の思想として「心身一如」という言葉があります。

これは心と体は分けて考えることが出来ない関係にあって、お互いに強く影響し合うという考え方です。

当、肩こり・腰痛回復センターはその思想に基づき、  
「体へのアプローチによって心（脳）を整えていき、  
自然治癒力によって改善する」施術方法を取っています。

実際に「心身一如」とは本当なのか？

それを是非証明したく、院内で患者さんに協力いただき動画を撮影しました。

「脳」（心）にアプローチすると「体」が瞬時に変化する様子の動画をたくさん用意していますので、是非ご覧いただきたいと思います。

※自律神経失調症や鬱の場合は逆に

「体」にアプローチして「脳」（心）を変化させていきます。

## <治療現場の動画－ 1 >

### 内容

- ①言葉と脳と行動
- ②言葉と動き
- ③思考と行動
- ④イメージで変わる
- ⑤脳は時空を超える
- ⑥頑張るからうまく行かない
- ⑦脳の特徴
- ⑧右脳を使う

→

<https://www.youtube.com/watch?v=kpQ1RgBoFB0&feature=youtu.be>

### 脳にアプローチすると行動まで変えられます①

◆脳に“出来た”と認識させると行動が変わる

→<https://www.youtube.com/watch?v=mZoAMJCoqhU&t=17s>

◆一人では限界があったのにコーチの誘導で行動が変わる

→[https://www.youtube.com/watch?v=Gk\\_SBRGeqi0](https://www.youtube.com/watch?v=Gk_SBRGeqi0)

※動きが変わる＝行動が変わると言う点に注目くださいね。

## <治療現場の動画－ 2 >

### 内容

- ①本当に望んでいるか
- ②脳のブロックを外す
- ③脳の使い方で行動は変わる
- ④思いは現実化する
- ⑤脳は時空を超える 2

→<https://www.youtube.com/watch?v=3r8tC0gHDj0>

## 脳にアプローチすると行動まで変えられます②

### ◆コーチのアドバイスで行動が変わる

これはひとりで頑張って動きを変えようとしているのですが、何とも変わりません。ところが、たった一言の“動作手順”に関するアドバイスによりなんの頑張りも無く、はるかに動くようになることを実証した動画です。

→<https://www.youtube.com/watch?v=m4HAuBzE2xY>

### ◆コーチのアドバイスで自分でも意外な行動が出来る

これは、自分では「いつもはこのくらいの動きだな〜っ」て普通に動けていますが、たった一言の“意識を変える”アドバイスにより…なんの頑張りも無く、はるかに動くようになることを実証した動画です。

→<https://www.youtube.com/watch?v=YaNC1lxWkrc>

※動きが変わる＝行動が変わると言う点に注目くださいね。

## <治療現場の動画－ 3 >

### 内容

- ①右脳への指示で行動が変わる（催眠）
- ②ポジティブシンキングの驚くべきパワー
- ③意識するもので行動は変わる
- ④とらえ方次第で行動は変わる
- ⑤執着のない思考＝中庸で行動は変わる

※動きが変わる＝行動が変わる、という点に注目くださいね。

→<https://www.youtube.com/watch?v=o8DHQH7ap9k>

## 脳にアプローチすると行動まで変えられます③

### ◆ストレスを抱えない脳の使い方

→<https://www.youtube.com/watch?v=MyMjnWIIzHg>

◆専門家のコーチングを受けると何も自分で頑張っていないのに動作・行動が変わる動画の“総集編”をお届けします。

→<https://www.youtube.com/watch?v=OL53FFVnlDE>

※動きが変わる＝行動が変わると言う点に注目くださいね。

遅ればせながら…私は、肩こり・腰痛回復センター院長の荒井と申します。

私は現在治療院を営みながら、「脳と体の関係に関するセミナー」を東京や札幌で不定期に行っています。



急増する自律神経の乱れを抱えた患者さんや鬱の患者さん。  
それに追いついていない医療事情。

そこで自律神経を乱す前に、鬱になる前に、脳の疲労や脳の不調を回復させることを早急に行う必要を感じてこういった活動を行っています。



また、自律神経の乱れから…なかなか思うような行動に出られない方々に対しては、インターネットを活用し

- ・「行動できる人間になる」
- ・「理想の生活に向かって行動できる思考を持つ」

ようになるためのコーチング「脳の回復コーチング」も行っています。

→<https://lp.aritakahide.com/lp-mail/>

体の回復と脳の間係をさらに詳しく知りたい方は、是非一度こちらをじっくりと読んでみてください。

→<http://kata-koshikaifuku.com/factor/>

肩こり・腰痛回復センター 院長  
脳の回復コーチ

荒井隆秀