

## 健康の 10 ステップ<立ち上げのストーリー>

2020 年 11 月 5 日佐藤

動画サイトをつくるにあたってきっかけになった流れをストーリーにまとめました。

こちらの内容は簡略して動画コンテンツにまとめる予定です。サービスを立ち上げたストーリーとしてサブページのどこかで使ってください。

### カイロプラクターになったきっかけ

第一の転機は私自身が高校球児のときにひざの怪我で野球を諦めかけたことです。野球の練習中に膝を怪我した私は様々な病院、整体、接骨院などにかかりましたが、数か月間にわたって痛みの原因がはっきりわからず困り果てていました。最終的に訪れた総合病院で撮影した MRI 画像（当時ではまだ珍しかった検査）により痛みの原因が判明し、熱心に向き合ってくれた理学療法士の先生との運命的な出会いがありました。その後、適切な処置とリハビリ指導のお蔭で最後の夏の大会での試合には復帰を果たすことができました。この体験を通して思ったことは、世の中に医療機関や治療院はたくさんあっても実際に適切な判断を下し、不調を解決できる手段を知っているのはごく限られた専門家だということです。

第二の転機は大学卒業後すぐに渡米したことです。初めて訪れたカリフォルニアでその後の進路を決める運命的な出会いを果たします。知人の紹介により、ロサンジェルス郊外にあるカイロプラクティックのクリニックを訪ねたときにとっても気さくで魅力的なスポーツドクターとの出会いを得たことがカイロプラクティックを学ぶきっかけになりました。カイロプラクティック、スポーツトレーニング、栄養指導、リハビリテーションなど最先端のヘルスケアを複合的に取り入れた彼らのクリニックは私にとっては衝撃的でした。米国を代表するスポーツ選手へのコンディショニングをはじめ、地域の子供たちの育成にも精力的に取り組む運営方針に日本の医療機関では感じられなかった大きな魅力を感じたのです。

### 半月板損傷で歩くことも困難に…

数年前、30 代だった私は趣味のサーフィン中に膝の大怪我を負いました。これは高校球児のときに経験した怪我の過去を思い出すつらい出来事でした。当時は自分で思いつく範囲で対処をしていたものの膝の痛みや腫れは一行に治まらず、時間が経過しても問題は収まらずに、いつの間にか足を引きずるように歩いているのを自覚するまでになりました。その頃、同僚のカイロプラクターに「最近、歩き方がおかしいですよ」と指摘されたことが、「これは本当にまずい状況だな」と目が覚めて治療に本気で取り組む決心を与えてくれました。これが第三の転機となりました。知人のつてを辿って、膝関節の診断に詳しい先生を探し、検査を受けたところ半月板損傷が判明しました。怪我の原因がわかれば、あとは治療と回復方法を探すしかないと決意したのです。

### 自分が学んだノウハウを皆さんにシェアしたい

そこで私は膝の痛みに関する世界中の文献を読み漁り、膝を痛めた原因と解決方法を突き止めるために様々な角度から自身の健康状態を見直しました。膝の MRI 画像を撮影するだけでなく、90 項目以上

の血液検査から栄養状態の評価、睡眠や運動など生活習慣の評価を行いました。

ここでとても大事なことに気が付きました。それは膝の半月板は、軟骨の主成分コラーゲンでできているということです。コラーゲンは、タンパク質、ビタミンC、鉄で作られるので、それらが不足していると軟骨組織が弱くなり、半月板も回復できないわけです。

ここから私は食事を変え、サプリで必要な栄養素を補い、睡眠習慣を改善し、膝まわりと体幹を強化するトレーニングを始めました。同僚のカイロプラクターによる施術と理学療法を併用し、段階的な計画を立てて、翌年には元気に走ることができるようになりました。いまでは膝の痛みもすっかりなくなり、サーフィンも以前よりも上達しています。

### 怪我から学んだ大きな“気づき”

私は人が失敗や挫折から多くのことを学ぶことができると信じています。自身の体調不良を通して得た大きな気づきがあります。それは自分の健康は自分でつくるものであり、自分の体は自分で治すものだということです。膝の怪我を克服する過程で学んだのは、健康状態を改善するためには専門家の協力と自身の努力をうまく組み合わせることが大切です。健康を取り戻すためには体やケガに関する正しい知識を得ること、専門家の力を借りて正しい治療を施すこと、食事・睡眠・運動など生活習慣などをしっかり整えることです。

### 学ぶ意欲と回復力は比例する

怪我を抱えていたり、体調がすぐれないときはつらい思いをします。精神的にネガティブになり、後ろ向きの考えを持ちやすくなるのは仕方がないことだと思います。お医者さんの治療が悪くて自分は何も悪くない、自分が治らないのは医療機関のせいだとも考えることもあるかもしれません。

大切なことは、そこから一步踏み出すためにご自身でできる身近なことに取り組んでみることです。食後に15分歩いてみる、食事はよく噛んで食べる、自分に足りない栄養素を調べてみるなど、“健康の10ステップ”では人生を豊かにするための健康のノウハウをご紹介します。まずは正しい知識を学んで生活習慣を見直してみましょう。体調の回復と精神的な安定を得ることが健康維持につながることでしょう。

### 健康とお金の管理は自己責任

カイロプラクターとして14年の臨床経験（2020年現在）を通していつも思うことがあります。

それは自分自身の健康状態を改善するために積極的に取り組む患者さん、自発的に回復を目指す患者さんは改善するスピードが速く、回復も順調な人が多いということです。簡単にいうと「他人をあてにしているだけでは健康は得られない、体調は良くならない」のです。

とても残念なことですが日本の義務教育では健康管理やお金の管理について教えてくれる授業はほとんどありません。現在の日本人のファイナンシャル・リテラシー、健康のリテラシーのレベルは、決して高いとは言えないと考えています。

\*リテラシーとは「物事を正確に理解し、活用できること」を表す語。

健康寿命を全うするためには健康も大事、お金も大事、家族も大事ですね。“健康の10ステップ”で健康に関する正しい知識を身につけていただき、100歳を超えても元気で幸せな毎日を過ごしていただけることを願っています。

### 健康セミナーを始めたきっかけ

2017年より、当社(サンスマイル八王子、フィジック恵比寿)の佐藤、ここから相談.comの小坂先生、現代食生活研究所の間宮先生と一般向けのセミナー講演活動をスタートしました。オーソモリキュラー栄養学の講座で同期として学んだ3人が協力し、各々異なるバックグラウンドを生かした栄養学講座を一般の方々に提供したところ、セミナーは盛況となり2019年までシリーズとして継続してきました。この頃からオンラインでの受講を希望される声を多くいただき、2020年のコロナ禍によるセミナー活動の自粛をきっかけに本サイトを立ち上げることになりました。3年間のセミナー講師活動を通して、不調やお悩みを抱えている人がどこに行けば自分の問題を解決できるのかわからない、具体的に何をすればよいのか知りたいという声をたびたび耳にしました。

### 自助ができる人は回復がはやい

私自身が遭遇した怪我の経験と、臨床家としてたくさんの患者さんが元気になっていく姿を見てきた経験から、治るために知っていただきたい最も大事なことがあります。

それはどんな病気、怪我、不調であっても責任の多くは自分自身にあるということです。自分が良くならないことを病院の先生や誰かのせいだと考えている方がときどきおられます。この考え方をしていると回復が遅れるばかりか、精神的にもネガティブになりやすいのです。反対に自分でできることを学び、食事や運動などの生活習慣を積極的に改善すると、あっという間に不調や痛みを回復することを何度も目にしてきました。ネガティブな感情から前向きな考え方に切り替え、自助努力に取り組みことが健康になるための一番の秘訣かもしれません。

### 100歳まで現役、120歳まで健康に

日本の健康寿命は世界でもトップクラスです。男女平均寿命のランキングでは香港にトップの座を譲っているものの、日本人の多くは長生きしていることをありがたいことだと思います。

人間の幸福度が人生のどのタイミングで高くなるかご存知でしょうか。

横軸に年齢、縦軸に幸福度を取ったグラフでは、世界中の様々な調査でおおむね「Uカーブ」を描くことが知られています。10-20代の幸福度は高く、40-50代が底となり、60代以上で再び幸福度が高まるのです。スウェーデンの老年学者ラーシュ・トーンスタムがした提唱「老年的超越」という興味深い概念があります。90歳を超えた人では、自己中心性が減少し、死への恐怖が少なくなり、空間や時間を超越する傾向が見られるのです。その結果、高い幸福感を感じていると言えます。

つまり、40-50代を元気に乗り越えて、90代を健康で過ごせる人たちは人生で最も幸福な時間を過ごしているということを意味します。健康に長生きできるということはそれだけで幸せなことなのです。