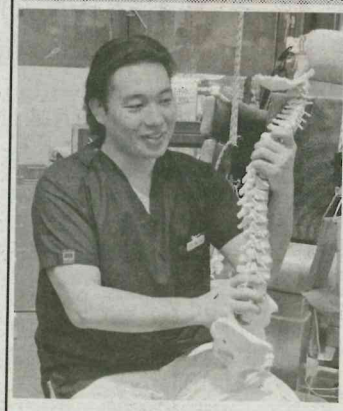
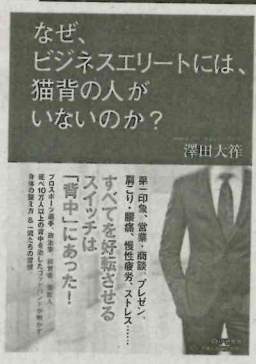
巣鴨総合治療院・整骨院グループ総院長 澤田大祚氏に聞く

胸を張って日々を充実させる方法

諸悪の根源は猫背にあり――そう断言する目からウロコの書が『なぜ、ビジネスエリートには、猫背の人がいないのか?』（PHP研究所・1300円＋税）だ。書いたのは、東京・神奈川にある巣鴨総合治療院・整骨院グループ総院長、澤田大祚氏＝写真。





目からウロコの書

澤田氏は日本大学中退後、大相撲時津風部屋を経て、柔道整復師となり、東京医科歯科大学大学院修士課程修了。10カ所の整骨院でプロゴルファー、プロ野球選手、大相撲力士などの施術を行い、これまでに延べ10万人以上を診てきた経験をまとめた。

猫背を治してハツラツ人生

「今回はビジネスマン向けに、ビジネスで成功するためには、背中を伸ばして胸を張ったほうが第一印象もよく、声もよく通り、商談やプレゼンに有利なことじゃありません。姿勢を良くすれば、仕事だけじゃなく幸福な人生が送れるようになるのです」

澤田氏によれば、猫背は見た目に貧相なだけでなく、肩こり、腰痛、慢性疲労の原因となり、ストレスをため、自律神経失調症から鬱など、心身の不調の"入り口"と考えられるという。

逆にいえば、姿勢を正しくすることで、体の不調を治し、幸せな生活を送れるようになる。そして、最も簡単な正しい姿勢をとるための方法は「正座」だと指摘する。正座により背筋はピンと伸び、その姿勢を維持することで、さまざまな不調を克服できる。

澤田氏の整骨院には有名アスリートも大勢通うが、土日にはサラリーマンも多い。鍼治療やストレッチなどのコンディショニングによって体調を整えに定期的にやって来るという。

【巣鴨総合治療院・整骨院グループ】http://sugamo-chiryo.jp/
巣鴨本院 TEL：03・5567・3303
アクセス：JR巣鴨駅、都営三田線巣鴨駅より徒歩1分