## KAMI研究室 FILE #3

**靴の減り方から、身体のクセは見える？**

普段何気なく履いている「靴」。
ふと靴底を見てみると、「外側だけ減っている」「左右で減り方が違う」
そんなことはありませんか？
毎日履いている靴には、その人の歩き方や足の使い方が
少しずつ現れることがあります。



そこで今回のKAMI研究室では、
**靴の減り方と、実際に立った時の身体のバランスにはどんな関係があるのか？**
実際にチェックしてみました。



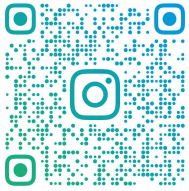
**靴だけを見て、身体を判断できる？**
靴底の減り方を見ると、
「外側に体重がかかっているのかな？」
「左右で身体の使い方が違うのかな？」
と考えたくなります。



しかし、靴の減り方だけで身体全体のバランスを判断することはできません。
靴の種類や履いている期間、歩き方など、さまざまな要素が影響するからです。
だから今回は、靴底を見るだけではなく、
実際に立った状態で身体のバランスもチェックしました。

**実験動画はこちら**

CHECK OUT





身体は、一つの情報だけでは分からない
今回の実験で見たかったのは、
「靴を見れば身体の状態が分かる」ということではありません。



靴の減り方。立った時のバランス。左右差。
そして、身体に刺激を入れた後の変化。
一つだけを見るのではなく、
いくつかの情報を組み合わせて身体を見ることが大切です。
普段履いている靴も、自分では気づいていない身体の使い方を考える、
一つのきっかけになるかもしれません。

# VOL16
# KAMI Care Times

KAMI
Japanese Body Therapy

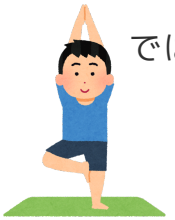
**学校では教えてくれなかった、身体の教科書**
**KAMIが毎月お届けします。**

## ◎身体の記憶はどうやって変える？◎



前回のKAMI新聞では、「身体の記憶」
についてお話ししました。

長年続けてきた**立ち方、座り方、歩き方。**
無意識のうちに繰り返している身体の使い方は、
簡単に変わるものではありません。



では、その身体の記憶を変えていくためには、
どうしたらいいのでしょうか？
「ストレッチをした方がいい？」
「運動をした方がいい？」
「筋トレやピラティスを始めた方がいい？」
もちろん、それらが必要になることもあります。

でもKAMIでは、すべてのお客様に最初から同じ
ホームケアをおすすめしているわけではありません。

## KAMI Laboratory FILE #3

### Can Your Shoe Wear Reveal Your Body's Habits?



Shoes are something we wear almost every day without thinking much about

But if you take a closer look at the soles, you may notice things like:
"The outside wears down more." "The left and right shoes wear differently."

Over time, the way we walk and use our feet can leave patterns on our shoes.
So, in this KAMI Lab experiment, we asked:
**Is there any relationship between shoe wear patterns and our actual standing balance?**

We decided to test it.

**Can We Understand the Body Just by Looking at Shoes?**

When we see uneven shoe wear, it is tempting to think, "Maybe I put more weight on the outside," or "Maybe I use my left and right sides differently."

However, shoe wear alone cannot tell us the overall balance of the body.
The type of shoes, how long they have been worn,walking habits,
and many other factors can affect how the soles wear down.
That is why we didn't just look at the shoes.
We also checked the body's balance while standing.

**What Happens When We Add a New Stimulus?**

We also tested one more thing.
We checked whether there was any change in standing balance
before and after using the Power Plate.
Even with the same person and the same measurement method,
would the results change after introducing a stimulus to the body?

CLICK HERE TO WATCH THE EXPERIMENT VIDEO

CHECK OUT

**One Piece of Information Doesn't Tell the Whole Story**

The purpose of this experiment was not to prove that we can understand the body simply by looking at shoe wear. Shoe wear patterns.
Standing balance. Differences between the left and right sides.
And changes after introducing a stimulus to the body.

Rather than focusing on just one sign, **looking at several pieces of information together can help us better understand how the body is being used.**

Even the shoes you wear every day may offer an opportunity to notice something about your own movement habits.

# VOL16
# KAMI Care Times

KAMI Japanese Body Therapy

**The Body Guide**
**You Never Learned at School.**
**Brought to you by KAMI every month.**

## How Do We Change Our Body's Memory?



In the previous KAMI Newspaper,
we talked about the idea of "body memory."

The way we stand, sit, walk, and move has often been repeated for many years.
Even without realizing it, we tend to use our bodies in the same familiar ways every day.



So how can we begin to change these patterns?

**"Should I stretch?"**
**"Should I exercise?"**
**"Should I start strength training or Pilates?"**

These may all become helpful at some point.
However, at KAMI, we don't recommend the same home care to everyone from the beginning.

## まずは、身体を変えるための準備から

身体がまだ緩んでおらず、硬い状態で、
いきなりストレッチや運動をおすすめすることはありません。
身体の可動域が十分に広がっていない状態では、できる動きにも限りがあります。
まずは施術で身体を緩め、動かせる範囲を広げていく。

そして最初のステップとしてお伝えするのが、
**◎水分をしっかり摂ること　◎トイレの回数を意識すること　◎朝起きたら白湯を飲むこと**
など、とても基本的なことです。

「そんなことで身体が変わるの？」と思う方もいるかもしれません。
でも、身体を変えるために必要なのは、特別なことを一度だけすることではありません。
毎日の生活の中で、自分の身体に必要なことを繰り返していくことです。

身体が緩み、動かせる範囲が広がってきたら、
次の段階として、その方に必要なストレッチや運動などを取り入れていきます。

## 「前回のホームケア、できましたか？」

KAMIでは、ホームケアをお伝えして終わりではありません。
次回来店された時に、**「やってみてどうでしたか？」**　と確認します。

できたか、できなかったかだけを見るためではありません。
**そのホームケアが、その方の身体や生活に合っていたのかを確認するためです。**

やってみて身体に変化があれば、続けてみる。変化がなければ、別の方法を考える。
やりにくかったり、生活の中で続けることが難しければ、それも見直します。
ホームケアは「これをやれば正解」というものではありません。

実際に試して、身体の反応を確認しながら、その時の身体に合うものを一緒に探していきます。
**「やること」だけでなく「やらないこと」も見つける**

ホームケアを試していく中で、
「これは自分には合わなかった」
「これは続けると調子が良い」
「これは頑張っても続かなかった」
ということも分かってきます。
それも、とても大切な身体の情報です。

**できることを増やしていくだけではなく、自分には合わないことを知り、**
**“やらないリスト”をつくっていく。**

そうやって自分の身体のことを少しずつ知っていくことも、
ホームケアの役割の一つだと考えています。

## 施術とホームケアは「共同作業」

施術で身体が緩み、動かせる範囲が広がっても、それだけで
長年繰り返してきた身体の使い方がすぐに変わるわけではありません。

施術を受けている時間よりも、
日常生活を送っている時間の方が圧倒的に長いからです。

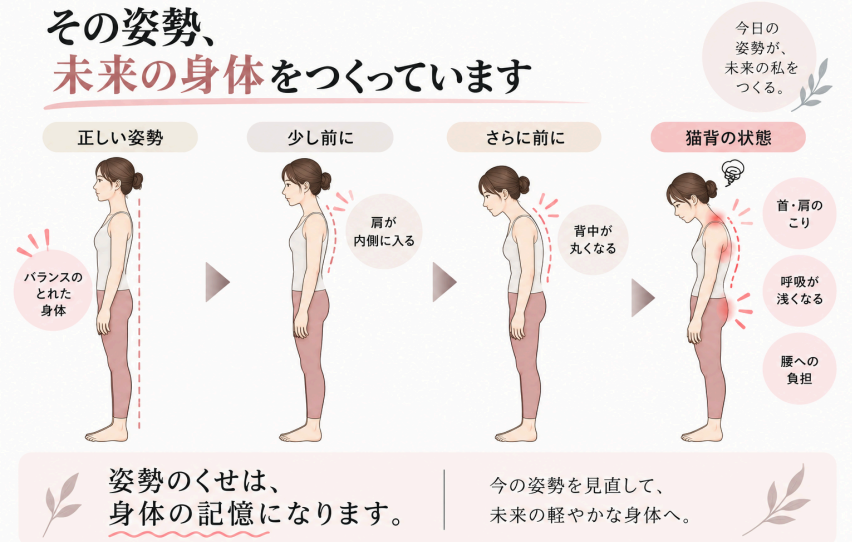
**STEP 1　身体を緩める**
**STEP 2　ホームケアを試す**
**STEP 3　次回来店時に確認する**

必要であれば施術やホームケアの内容を変え、また次の段階へ進む。
この繰り返しが大切です。

セラピストだけが身体を変えるのでも、
お客様だけが頑張るのでもありません。
施術とホームケアは、お客様と私たちが一緒に
身体の変化をつくっていく共同作業です。

**身体は、これまで何年も繰り返してきた姿勢や動きによって、**
**今の状態になっています。**
**だから、身体の記憶を変えるためにも、**
**一度で変えようとするのではなく、**
**新しい身体の使い方や習慣を少しずつ繰り返していく。**

今日の小さな積み重ねが、これからの身体をつくっていきます。



## First, Prepare the Body for Change

When the body is still very tight and its range of motion is limited,
we may not immediately recommend stretching or exercise.
If the body cannot yet move freely,
there are limits to how effectively it can perform certain movements.

The first step is to help the body relax through
treatment and gradually increase its range of motion.

At this early stage, home care may be very simple:
**drinking enough water,**
**being mindful of how often you go to the bathroom,**
**or drinking warm water after waking up.**

You might wonder,
**"Can something this simple really make a difference?"**

Changing the body is not about doing something special just once.
It is about repeatedly doing what your body needs in your everyday life.
As the body becomes less tight and its range of motion improves,
we can move to the next stage and introduce appropriate stretching, exercise,
or other home care.

## "Were You Able to Do Your Home Care?"

At KAMI, giving you home care is not the end of the process.
At your next visit, we may ask:
**"Were you able to do the home care we discussed?"**
**"How did it feel?"**

This is not simply to check whether you did it or not.
**It helps us understand whether that home care**
**actually suited your body and your lifestyle.**

If it helped, we may continue it.
If there was little change, we may try something different.
If it was difficult to fit into your daily routine, we can reconsider the approach.
There is no single home care routine that is "right" for everyone.
We try it, observe how the body responds,
and find what works for your body at that particular stage.

## Knowing What NOT to Do Is Also Important

Through this process, you may begin to notice:
"This doesn't seem to suit my body." "I feel better when I continue this."
"I tried, but I simply can't keep doing this regularly."

All of this is valuable information about your body.
It is not only about adding more things to do.

**Knowing what doesn't work for you and creating**
**your own "NOT-TO-DO LIST" can also be part of understanding your body.**

## Treatment and Home Care Work Together

Even when treatment helps the body relax and improves its range of motion,
movement patterns developed over many years do not change immediately.

After all, the time you spend living your everyday life is much longer
than the time you spend receiving treatment.

**STEP 1　Treatment helps prepare and adjust the body.**
**STEP 2　Home care connects those changes to everyday life.**
**STEP 3　At your next visit, we check how your body has responded.**

If necessary, we adjust the treatment or home care and move on to the next stage.
Repeating this process is important.
It is not only the therapist who changes the body, and it is not something you have
to work on alone either.

**We see treatment and home care as a partnership between you and us,**
**working together toward changes in your body.**

Your body today has been shaped by years of repeated
postures, movements, and habits.
That is why changing "body memory" is not about
trying to change everything at once.
It is about gradually repeating new movements and habits.

**The small things you repeat today help shape the body you will have tomorrow.**

