

20060906 1110Y1



シティーメイト探検隊が行く～

今、話題の上津台にある しょう整体院 11Pに広告があります
0120-953-201

内臓下垂、お尻が垂れる、ボディラインの崩れ!
骨盤矯正で新陳代謝も促進

整体と耳つぼダイエットでおなじみのしお整体院さんを体験取材させて頂きました。

今回は骨盤のゆがみが多いと言われる女性陣に限らず、男性陣にも嬉しい内臓の動きを活発にして新陳代謝を促進させる骨盤矯正を中心に体験しました。

初めて来院される方は、カウンセリングでじっくり相談しながらまず硬くなっている筋肉をほぐしてから必要に応じて骨盤矯正というパターン。

まずは左右の前屈をしてどちらに歪みが多いかを観察してから診察台へ。左の違いを感じなかつたので、すぐに骨盤矯正



写真1 左足が少し短い
写真2 矯正後同じ長さに

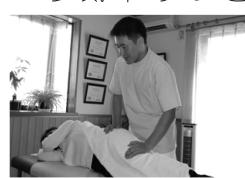
と思いまや、うつ伏せになり両足の長さをチェックして(写真1)背中の筋肉をほぐし、背骨のゆがみを調整することから始まりました。これらはどの患部でも同様で、最初にしっかりと全体の筋肉のコリや緊張を緩めてから要点部分の施術を行つたことでした。

前回、他のスタッフが整体体験で痛がった首や背中の施術も私は本当に心地よく、昼食後のせいか睡魔まで…。あまりの感じ方の差に曾根先生に確認すると、筋肉が柔らかいか硬くなっているのか違いで、通院されている方でも反応は分かれるそうです。

ただ、最初は痛がる方も数回の施術を受けると硬くなっていた筋肉がほぐれ、あの痛みはどこへという結果に。腰に移動してからも、左右のズレ



いつもこんな単純な質問は恥ずかしいと思ったことや家のストレッチ法までわかりやすく説明して下さるので、つい気軽に聞いてしまう



を筋肉をほぐしながらストレッチや柔道の寝技のような施術で矯正が続き、普段使わない筋肉が水を得た魚のように動いているのを感じ。縮んでいるとも感じなかつた各関節が少しずつ解放され、大きな伸びをしたような感覚になりました。太腿からふくらはぎ、そして最後は首を伸ばして終了。

骨盤のズレで下半身太りなのかもと心配した割には、ほんの少しのズレだけだったのは喜びべき?と考えてしましました。

2日後、だるさを感じていた腰が楽に、2週間続いていたふくらはぎのツリがスッキリ。