

シティーメイト探検隊が行く！

「懲り痛みスッキリコース!!」

初体験記

自分がこんなに懲り固まっていたとは知らなかった。道理で体調もすぐれないはず…

『しよう整体院』

今回は上津台にある「しよう整体院」にお世話になった。

初回は丁寧なカウンセリングで、調子の悪い部分をチェックしてもらう。先生の話しやすい雰囲気にあっちもこっちも、つい欲が出てしまい痛い箇所ではしゃべりになった。それを丁寧にシートにチェックしながら、その都度筋肉の説明や痛めた原因をさぐっていく。

まずは首を前後左右に曲げたり、肩幅に立ち左右に前屈をして歪みをチェック。うつぶせになり簡単なストレッチをしながら左右のバランスを診てもらうと、やはり右がかなり重症の様だ。自分が動くので痛い所も分かりやすい。首から施術開始！思わず「痛い!!」と叫んでしまった。



丁寧なカウンセリング



身体が徐々にほぐれ出す



凝りがほぐれた所で矯正

背中の施術に入った頃には、涙と鼻水が出てきてしまった。私は先生を悩ませてしまう程、すごい懲りの持ち主のようだ。こんなに痛いのは血流が滞っている為で、凝り過ぎからきているだけ。決して筋肉を傷める程強く押している訳ではなく、あくまでもソフトタッチでの施術。現に同行のスタッフが同じように体験した所、気持ちの良い刺激があるだけとの事。凝り具合によって感じ方にかかなりの違いがある。凝りが深いと施術は木で出来た道具を使用する。手で指圧するよりも深い部分までほぐす事ができる為で、最初気持ち良かった部位も押してもらった内にどんどん痛みが増す。より深い部分まで揉みほぐしている証拠だそうだ。

施術後は最初と同じストレッチをして施術前との痛みの違いを確認する。帰ってからは手が湯たんぼの様にぽかぽかと暖かく気持ち良かった。質問にも丁寧に答えて下さる親切な先生。回数券もあるので通いやすい。