

夏の疲れ、特集 どうしてます？

身体の専門家にききました。

夏も終わる頃になると「夏の疲れがでた」という人が多いですね。暑さ、冷房、レジャー、帰省、この8月は深夜のオリンピック応援疲れの方も？

そうでなくても現代のストレス社会ではいつもだるい、どこなく不調といった慢性疲労の半健康人(?)が多いようです。今回は地元で開業中の専門家に、その傾向と対策を伺いました。



夏の疲れは内臓疲労から

BODYCHARGE (ボディチャージ)

東伏見駅南口すぐの「BODY CHARGE (ボディチャージ)」は疲労回復専門店。表裏一体となる場所に「うえだ整骨院」があります。無痛整体で知られる上田院長が「疲労を取ることは健康にとって最も重要なことの一つ」と捉え、

痛みをとる専門のうえだ整骨院とは別に、疲労回復



専門の施術院をプロデュースしたもの。ここでは疲労を「肉体的疲労、ストレス



この酸素カプセルの中に入ります



高橋拓也店長(左)と荒さんと

疲労、内臓疲労」の3つに分け、それぞれに合わせた方法で疲労回復を行っています。それによると、夏の疲れは特に内臓疲労(内臓のコリからくるものが多いそうです。内臓のコリなんて普段は自覚しませんよね。でもそれが腰痛や肩こりの原因になることがあるとか。冷房による冷感性、便秘、夏場は特に胃腸が疲れてきます。ボディチャージでは手のひら全体を使い、ゆっくりとおなかの揉みほぐしをします。これが「内臓マニキュレーション」と呼ばれる内臓の動きや循環を改善する内臓ケア。痛みはなく、気持ちよくて、おなかが軽くなる、独特の感じだそうです。

パソコンの長時間使用、育児、仕事のストレス、「疲れている人が本当に多いで

すね。生活スタイルが皆さん、さまざまなのでお客様の体の状態をカルテに記入し、その方に合った方法を提案しています」と高橋店長。基本のボディケアの他に、ストレス、頭重に「インド式ヘッドリラクゼーション」、足のむくみ、冷えには「フットケア」などのメニューがあります。2台の「酸素カプセル」も設置されています。この中に入ると、細かい毛細血管の隅々にまで酸素が届くことで、全身の細胞が活性化し、疲労回復に効果大。40分、1時間とカプセルの中で本を読んだり、音楽を聴いたり、仮眠する人も。スポーツ選手が疲れを取るためよく来るそうです。が、「閉所恐怖症の方には向きませんよ。」の一言に納得。でも入ってみたいですね。

「育児に振り回されて、出産後睡眠や

食事が取れない、と心身ともに疲れて、悩みを抱え込んでいらつしやるママさんは、ボディケアとともに、話すことで気持ちがとても楽になったと、すっきりした表情で帰られます」と話すスタッフの荒藤美さん。訪れた時と施術を受けた後のお客さんの顔がまるで違って見える。いかに疲労を取ることが日常で大切かということがわかります。

「疲れをとるためには安静にするよりも、疲れているからこそ、体を動かして疲労回復を促す、という考え方が注目されています。軽めのストレッチやウォーキングで全身の血行がよくなるのです」と爽やか店長が語ってくれました。

営業時間
 【月・火・木・金】10時〜20時
 【土・日】9時〜18時
 水曜・祝祭日 定休日
 ■西東京市東伏見2-16-2
 (東伏見駅南口より徒歩30秒)
 ☎042(452)7187

秋口はギツクリ腰にご用心!

東村山からだ快福院

東村山市にある「からだ快福院」は腰痛、膝痛など痛みの原因になっている体のゆがみを手技により正して、痛みを取り除く「回復整体」を行っています。吉野誠一院長、榎山友深副院長、父娘で来院者の施術にあたり開院6年目。小学生の頃から長年体調を崩していた娘の榎山友深さんが、回復整体に出会い回復したことで、吉野さんは出版社に勤務しながら、この療法を日本回復整体総合学院で学びました。連人コースを終了し、早期退職して地元で開院。後に榎山さんも同校で連人コースを終了、自分のこれまでの体験を活かし、来院者の不調に向き

合っています。痛みや不調の原因をつきとめるために、その人の日常生活を聞き、姿勢、歩き方もチェックします。そしてポキポキゴリゴリさせない、痛みのない範囲と姿勢で、ゆっくりと施術していきます。実際、背中と首の痛みが立った時の姿勢に原因があったり、中には膝、腰の痛みが合わない靴のせいだったという例もあるとか。「痛みをあきらめないで、本気で改善したい」という思いの人々が通ってきます。

最近の傾向は、幼児から高校生まで子どもの来院が増えたこと。50分の授業時



間に座っていられない、足がしびれ、腰が痛くなってくるという訴え。これはやはり小さい時から背骨が曲がっていることに起因しているという。「親の姿勢が悪いと、それを見て育つ子どもにも影響がでできます。骨盤の歪みを改善し、ストレッチを教えると、大人より回復が早いです。メンタル面が体に大きく左右します。その大切さや、整体とともにこれからは食についても伝えていきたいですね」と榎山さん。痛みから解放され、心身ともに健康に戻った人の笑顔が何よりの生き甲斐だとか。

秋の訪れとともに、ギツクリ腰の人の来院が最も多くなるそうですが、それについて、吉野院長がアドバイスしてくれました。

「秋になると夏の疲れがどっと出ます。これはエアコンで体を冷やし冷たいもの



施術中の榎山さん

で内臓を冷やした結果、血行も悪くなり疲労が溜まっているからです。夏の疲労が腰にたまり続け、ある日限界点を越えてギクッそれが秋口なのです。夏の暑い時期でも、内臓を冷やさない食べ物と飲み物を・クーラーも節電温度で・腹巻も効果的・太ももを温める(体の中で大きく太い筋肉を温め、免疫を高める)ことです」

施術時間 9時〜20時(要予約)
 日・祝日 定休 (P有)
 ■東村山市本町4-12-43(久米山駅北口700m)
 ☎042(392)4728



吉野院長(左)と榎山副院長

真夏も湯船につかりましょう

ストレスマネジメント和香

整体セラピスト、谷本恵美さんが施術を行う「ストレスマネジメント和香」は東伏見駅北口から徒歩10分ほど、静かな住宅街の中にあります。12年前3人目の子どもを出産後、ひどい腰痛を患い、整形外科などあちこち片っ端から受診しても効果がなく、暗澹とした日々を送っていたところ巡り合ったのが、高山式という独自のほぐし技術。悩まされていた腰



静かでゆったりとした施術室

痛が解消し、今度はその先生の技術を自身で習得して、家族のために役立たせたい、と先生の元で勉強を始めたのです。子育てと両立しながら苦勞して技術を習得。その技術を家族だけではなく、人のためにも活かしたいと9年前に自宅の1部屋をリフォームして開院したものです。清潔に溢れた、落ち着く室内です。

さまざまな病気の原因になるコリは精神的なストレスからくるものが多いそうです。そのコリのポイント（ツボ）を優しくつかむように施術していくのですが、「悩みがあると首にコリができるものです。ある日、その方のコリが小さくなっていたので、「何かありましたか？」と訊ねたら「結婚が決まりました」とうれしそうに答えられたのです」不眠症や受験不安、不登校の子どもたちもやってくる。通っていた不妊症の女性が出産できたと感謝して、赤ちゃんを見せにきたこともあるとか。谷本さんから笑顔がこぼれます。首の痛みで通院する87才のおばあさんは作った野菜を持ってきてくれます。「いつもこちらが元気をいただきます」。

「筋肉をさわると、昨晚よく眠れたと



谷本恵美さん

うかもわかります」と言うように、体と心は切り離しては考えられないものです。コリは心にもできてしまうものだから、体液（血液・リンパ液）の循環を活発にして、早めにとることが大切。

一般にギックリ腰になったほとんどの人が、お風呂はシャワーのみだったそうです。夏バテを防ぐためにも、暑い日でも湯船で温まることを谷本さんは薦めます。「入り方は長くつかうのではなく、1分間湯船に入って、出て体を洗い、また1分入って出ると何回か繰り返し、芯から温まった方がいいですね。心臓が弱い人でなければ、水をかぶって、また入るのも効果があるでしょう。でも水分の補給は忘れずに」

営業時間 10時～16時30分

（施術時間は17時30分まで）予約制

木・日・祝日 定休

■西東京市中町5-16-15

☎042(453)1182

●●● 取材を終えて ●●●

取材して、3店に共通するのは自分たちが体験した上で、信念を持った施術方法で、疲れや不調の人々へ真摯に向き合い、心を寄せ、快適な生活をしてほしいと願い、力を尽くしている点です。さらに体と心は一体であること。自分の体の状態を知り、セルフケアを怠らないことが大切なこと。みなさんが穏やかで、実に気持ちのいい方々でした。

「運動不足、睡眠不足、ストレスを抱え込んでいる方は、すぐにもいらしたほうがいい」とボディージャージの高橋店長の言葉にドキッ。全部あてはまるからです。「体を大切に」といつも人に言ったり、言われたりしている真の意味がわかった気がします。

みなさんこの夏を元気にのりきりしましょうね。オカラダタイセツ！

