

今月は ボディメンテナンス特集号

今回は「ボディメンテナンス」特集といたしまして
体の不調を整えるお店を3つご紹介いたします。

新しい生活様式を取り入れていく中で、体の不調を感じている方もいらっしゃるかと思います。そんな皆さまに「ボディメンテナンス」特集をお届けいたします。

まずは2015年開業、浄真寺さんの近くにある **1** ヨガスタジオシャンティプラス奥沢さん。インストラクター4名で、ヨガ、ピラティス、カキラのクラスを開催されています(チケット制/全てのレッスンに使用可能)。主宰の天春さんにお話を伺いました。

POINT

「静かで落ち着いた雰囲気の中でレッスンが受けられる場所をと思い、こちらにスタジオを開きました。奥沢という地名の響きも奥ゆかしくて清々しい感じがして素敵なので名前に加えています。レッスンを通じてご自身の身体と対話できる、そんな居心地よい場でありたいと想っています。」

POINT

日常でのボディメンテナンス方法をお伺いすると

「大切だと思うのは、やはり呼吸です。横になり軽く膝をたてて、鼻から息を吸ってお腹を膨らませて口から吐きます。1...2...3...4...5...とカウントしながら自分の体を観察して、胸に吸ってみたらどんな感じとか、吸うときに首が緊張するから次は力を抜いてみようとか、呼吸を使ってご自身の身体と対話されるとケアされていくと思います。心と体は繋がっています。イライラしてるなど感じた時には両手の指先をたて、頭をポンポンと優しくたたきながら深呼吸すると、リラックスして気持ちが穏やかになります。」

【お知らせ】

社会情勢に配慮し、少人数制でクラスを開講しています。お隣の方との間にビニールカーテンを下ろしていますので、安心してご参加ください。心のメンテナンスにスピリチュアルカウンセリングも行っておりますのでお気軽にご連絡ください。



次は2015年開業の等々力通り沿いにある **3** おかじま接骨院さん。女性スタッフ(柔道整復師)と2名で診療されています。幅広い年代の方々が通う接骨院で、骨折・脱臼の応急処置などにも対応されています。岡島先生にお話を伺いました。

POINT

「落ち着いた雰囲気やされいな町並みが印象的で、こちらに開業しました。姿勢矯正により体を整えることで、皆さんの不調を改善するお手伝いをしています。お子様の肘抜け・成長痛や頭・肩・腰・神経の痛み等は、普段の姿勢から起こります。施術による調整とセルフケアを継続することで改善を実感できるよう努めています。ご要望にあわせて、治療期間を短縮する早期回復施術もご提案しています。」

おすすめのストレッチをお伺いすると

「人体は脊柱、下半身、上半身の順に硬くなると言われていますので脊柱のストレッチをご紹介します。バスタオルを二つ折りにして棒状に丸めます。それを肩甲骨の下あたりに背骨と直角になるように置き仰向けに寝ます。2分間バンザイをして背筋を伸ばします。背中がスッパリしますので、ぜひお試しください。」

POINT

【お知らせ】

毎週日曜日13時から予約制で『姿勢の学校』を開催しております。お悩みを伺いながら、ストレッチや姿勢を身につけていただけます。電話やホームページ、LINEからご予約ください。



最後は、2009年開業の九品仏商店街の中頃にある **18** 山本治療院さん。山本先生にお話を伺いました。

POINT

「大井町線ののどかな雰囲気が好きなのと、九品仏の特にのんびりして落ち着いた感じが気に入ってここで開業しました。ベッド1台、私一人で施術していますのでお一人おひとり丁寧に拝見させていただいています。急性期の痛みで来院される方が多いので鍼灸を用いて痛みを早くなくすように心がけています。特に初診の方には発症時期や症状の経過を詳しく伺うようにしています。施術後には痛みの原因と、どのように施術したのかをわかりやすく説明させていただきます。」

ストレッチの注意点もお聞かせ頂きました。

POINT

「可動域を広げるために痛みを我慢してでも動かす方がおられますが時に悪化させることがあります。痛みのない方向に動かして身体のゆがみをとる『操体法』やストレッチをお伝えしていますので遠慮なくお尋ねください。鍼灸は免疫力を向上させる身近な療法です。お灸をやってみたい方はツボの場所やお灸のやり方をお伝えしますのでどうぞご相談ください。」

【お知らせ】

しばらくの間、診療時間を10:00~19:00に短縮致します。勿論、時間外も可能な限り対応いたしますので申し付けください。

セルフケアで自分を少しでも労れるようになれると、いつもより少し穏やかに過ごせるようになるかもしれませんね。

月 げっかん 刊
九品仏

あちこち 2020 10 OCT.

今月は
ボディメンテナンス特集号



シャンティプラス奥沢
天春 巖乙涅さん



1
ヨガスタジオ
シャンティプラス奥沢



3
おかじま接骨院



18
山本治療院