



# コリや痛みがひどいなら 身体のバランスから見直そう

いつも痛む場所が同じなら、全身のバランスから見直してみよう。  
骨をまっすぐ整えれば、身も心も軽くなるはず。



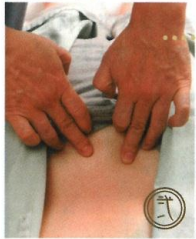
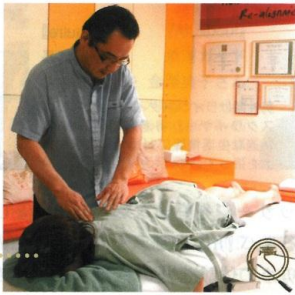
体験者  
井上真弓さん  
不動産 営業

### お悩み

- ・肩コリ
- ・ヒールで歩き回ると足腰が疲れている
- ・座ったときに足を組む癖があるので骨盤の歪みが気になる

身体を整え、頭蓋骨の矯正までしてくれる『尚本堂 ONE theory』は、1日1000人もが診療を受けに来ることもあるという評判の整体。中には香港や日本からお忍びでやってくる芸能人の姿も見られるのだとか。患者の症状の7割は、首、肩、関節の痛み。コリもひどければ全身のバランスを整えることが必要。そこで、肩コリ、足腰の痛みにお悩みの読者が整体を体験。その様子をレポートしよう。

まず、身体全体のバランスをチェック。「右肩が特に凝ってますね。肩を大きく回す運動を習慣づけるといいですよ」と、先生がアドバイス

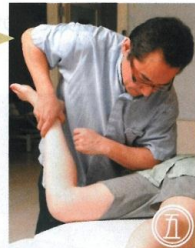


日頃から左足を上にして組むクセがあるという井上さん。左足の方が若干長くなっているのがわかる

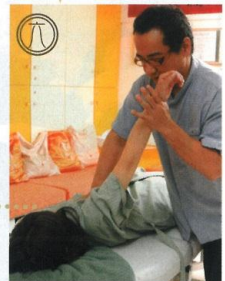
骨盤の後壁を作る仙骨を確認すると、右が上がっている。つまり骨盤も右に上がっているということ。仙骨を下げることで、背骨をまっすぐにしつつ骨盤も調整される



足の可動範囲を確認してから足をひっぱり股関節を調整。「足が抜ける感じ」と、井上さん



足を大きく回してエクササイズ。日頃使わない筋肉を使うため、「痛い！」と、思わず悲鳴が……



背中の筋肉と脊椎の「はりつけ」を治す。「日頃筋肉を使わないと関節が硬くなって動かなくなってしまうからね」と、西川先生



いすに座って頸椎と胸椎をチェック。そして頭蓋骨を矯正する。身体のバランスがゆがんでいると頭蓋骨までゆがむのだとか



ひっぱり作業を繰り返し、「はりつけ」を調整。仙骨を下げて背骨をまっすぐにするスペースを作ったら、今度は2人がかりで背骨の歪みを矯正する。これもかなり痛いご様子



あおむけになって再び足を調整。毎日ヒールを履く足は外反母趾の傾向が。指をひっぱり骨を正しい位置にもっていく

頭も顔も小さくなってビックリ！鼻まで高くなりました！



### 尚本堂 ONE theory

住：Flat A, 2/F, Capital Commercial Bldg, 448 Shanghai St, Mongkok, KLN  
営：(月～土) 11:00～20:00 休：日  
www.one-theory.com

予約時に「コンシェルジュを見た」と言えばアロマオイルプレゼント ※10月31日(水)まで有効

### 日常に取り入れたいエクササイズ



其の壱 仰向けになり、片足を曲げる。イメージは「4」の字。ひざを床につけるように力を入れる。これで股関節のはりつけを防止できる



其の弐 足を90度にピンと上げ、筋を伸ばす