

首・肩こり、腰痛、関節痛、ヘルニア、猫背、O脚、X脚、猫背、骨盤の歪み など

# ゆるゆる揺らす無痛整体で体をリセット 姿勢や睡眠、食事を見直してトータルで健康に

猫背がさまざまな不調の原因に？

「猫背は万病の元。肩こりや腰痛、頭痛、手のしびれや尿漏れ、逆流性食道炎、冷えなどの不調に悩んでいる人は、猫背が原因かもしれません。大人も子どもも、猫背や側湾のまま(体が歪んだまま)で運動したら怪我もしやすいし上達もしません。まずは姿勢を正すことから始めましょう。姿勢がよくなるとう、血・神経の流れが整い、代謝が上がって病気の予防になりますよ」と話す高岸先生。体はホキホキ、モミモミという刺激を与えることで逆になるそう。リセット整体は、優し

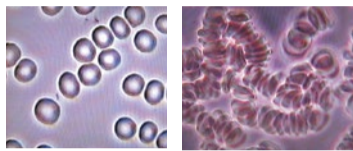
質のよい睡眠で健康な体へ

上級睡眠健康指導士の資格も持つ高岸先生。「人の体は、寝ている間に副交感神経が働いて体を修理しています。だから、ちゃんと寝たら復活するはず。でも、間違った睡眠をとつてなかなか疲れがとれない、という人が多くいます」。体の歪みをとって、睡眠環境や睡眠リズムを整えることで睡眠の質が上がる。「上質な睡眠は健康

くゆるゆる、ゆらゆらさせる無痛整体。脳反射を利用して、体全体の歪みを整えることで、さまざまな不調を改善へと導いている。

健康維持のために体のメンテナンスを

体や健康についての知識が豊富な高岸先生は、食生活や生活習慣などのアドバイスでも定評がある。指先から1滴の血液を採取し、サラサラ血かドロドロ血か、栄養やホルモンのバランスが整っているか、などの健康状態がわかる「血液サラサラチェック」も好評で、食事内容や適度な運動などのセルフケア法も教えてくれる。普段から自分の体をチェックし、メ



(左)健康的なサラサラ血、(右)様々な不調を招くドロドロ血。血液の質と流れによって健康状態が左右されるそう。血液の状態を見て、食事の見直しや禁煙に踏み切る人も多いとか。



院長 高岸 眞智子さん

リセット整体 達人整体師・講師/上級睡眠健康指導士/血液画像分析(血液サラサラチェック)講師/食育インストラクター/ゆらはんどトレーナーの資格を持つ。2008年に芦屋でリセット整体 エスコート・芦屋サロンを開業し、延べ2万人以上を回復へと導いた人気の整体院に。院長自ら問診から施術まですべて行い、最近では医師からの紹介で来院する人がいるほど定評がある。健康への探究心と熱意で多くの患者から信頼されている。

## 回復の3ステップ

- 治療期** 痛みやしびれなどの症状をなくすための施術をする期間。なるべく詰めて通うことで早い回復が期待できる。週に2~3回が目安。
- 回復期** 正しい姿勢を覚えて逆戻りしないようにする期間。痛みがなくなったからといって油断すると、家事などで症状が再び返す人が出るのもこの期間。1~2週間に1回が目安。
- メンテナンス期** 定期的に体のメンテナンスをすることで、少しの痛みや違和感も悪化することが少なく、快適に生活することができる。1~2か月に1回が目安。同院では通院されている患者の約8割がメンテナンスで通っているそう。

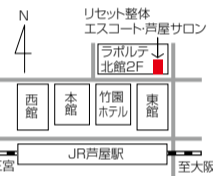
※通院期間は症状により個人差があり、あくまでも目安となります。

## 「高岸先生の普段の体メンテナンス、どうしているんですか？」

「姿勢、ストレッチ、水分補給(水素水)、水素風呂、食事、良質な睡眠、思考(物事の捉え方)」を工夫します。「少しでも体が変!?」と思ったら、酷くなる前にさっさと対応します。今日は疲れたからもう寝るとね(笑)。あとはストレスを溜めないように、物事の考え方や捉え方を変えてみます。元々病気が、こり、痛みは自分で作り出したもの。日常の工夫で自分で予防できますよ。

## 【芦屋】リセット整体 エスコート・芦屋サロン(リタライフ取次店)

芦屋市大原町11-24-202 ラポルテ北館2F  
受/月曜~金曜10時~19時  
土曜10時~18時  
日祝定休 他 要予約  
☎0797-69-8977  
http://www.escort-osaka.co.jp  
エスコート芦屋 で検索



施術料金	
●初回	10,000円(約60分)
●2回目以降	6,000円(約20~30分)
●血液サラサラチェック	5,000円(約30分)

※手ぬぐいサイズのタオル、清潔な靴下は要持参  
※更衣室あり  
※血液サラサラチェックは病名診断ではありません。

## 水素風呂「リタライフ」レンタル受付中! 活性酸素を除去!

水素水を飲むより水素を100倍吸収できると言われている水素風呂。美容に、健康維持に、自宅のお風呂が簡単に水素風呂にできる! 月々5,000円→3,500円(税別) ※申し込みは左記電話で。



## 「あしやまくら」で睡眠を支える

枕は頭を乗せるものではなく首を支えるもの。かまぼこ型の首枕は寝るだけで背骨が整い、腰痛・首こり・肩こり・鼻炎・いびき・姿勢改善へ。ほどよい硬さで快適な使い心地。洗える素材で、旅行等にも便利な軽量タイプ。1個12,960円 「あしやまくら」で検索

神戸のJリーグクラブ・ヴィッセル神戸を応援しよう

# ヴィッセル通信

Vissel Kobe

協力/ヴィッセル神戸 取材・文/シティライフ編集部



クオリティの高いチームづくりのために  
選手層の厚みを図り、J1リーグ優勝へ

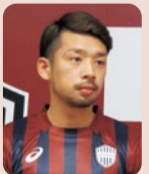
昨季、2ndシーズンは2位という好成績を残したヴィッセル神戸。そこで得た確かな手応えを2017シーズンへとつなぎ、さらに大きく飛躍するために新メンバーを迎えた。今年こそ、タイトルをつかみ取るために!!



新たなフィジカルコーチにクリスチアーノ氏(後列左端)を迎え、2017年ネルシーニョ監督3年目のシーズンがスタート。日本代表に選ばれたことのある田中選手、高橋選手なども神戸の一員に!

## ●新加入選手10名が自身の持ち味・抱負・神戸の印象を語ってくれました!

2017シーズン新加入発表記者会見 1月20日(金) 於: いぶきの森クラブハウス



**大森晃太郎**(おおもり こうたろう) 選手  
29番 MF 前所属/ガンバ大阪  
タイトルをとるために必要なのは? 「個人スポーツではないので、みんなが同じ気持ちで、同じ方向に向いていかないと。あとは、勝者のメンタリティーです。」



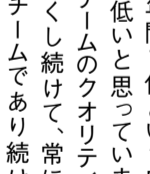
**大槻周平**(おおつき しゅうへい) 選手  
33番 FW 前所属/湘南ベルマーレ  
「自分の特長は、前線に献身的に動き回り、泥臭く点を狙い続けることなんです。話す大槻選手。ネルシーニョ監督の戦術にマッチするはずだ。」



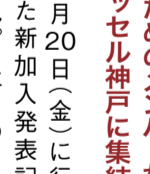
**渡部博文**(わたべ ひろふみ) 選手  
3番 DF 前所属/ベガルタ仙台  
柏レイソル時代にネルシーニョ監督のもとでプレーしていた渡部選手。「神戸の印象は、西区が、仙台とあまり寒さが変わらないという印象です。」



**高橋秀人**(たかはし ひでと) 選手  
16番 MF 前所属/F.C.東京  
会見では人柄の良さが伝わってきた高橋選手。「言葉でなくて、ピッチで、身体で表現できるように、これから邁進していきたいなと思います。」



**田中順也**(たなか じゅんや) 選手  
21番 FW 前所属/柏レイソル  
日本代表やポルトガルのスポルティンギス CPでもプレー。「特長は豪快に左足で振り抜くこと。左足でチームを勝たせられるようにしたい。」



**田中順也**(たなか じゅんや) 選手  
21番 FW 前所属/柏レイソル  
「1月20日(金)に行われた新加入発表記者会見。3年目のネルシーニョ監督は「私としては、ヴィッセルのクラブ規模を考えれば、昨年の年間7位という成績は低いと思っています。チームのクオリティを高くし続けて、常に強いチームであり続けるために、一丸となって協議しながら補強をしました。非常に今年のチーム、このクラブに期待しています。個人的には本場に本気でタイトルを狙える、そういうチームを指揮できることに、意気込み、やりがいを感じています」と力強く挨拶。



**安井拓也**(やすい たくや) 選手  
35番 MF 前所属/ウエススクレイユ18  
「ヴィッセル神戸U-18より昇格した安井です。一日でも早くノエスタで試合に出場できるよう頑張りますので応援よろしくお願いします。」



**野田樹**(のだ じゅ) 選手  
36番 MF 前所属/ウエススクレイユ18  
「僕の特長はドリブルです。メッシのドリブルや、(クリスティアーノ)ロナウドのドリブルとも違うのですが、独特なドリブルをするので、前を向いたときにはぜひ見て下さい。」



**前川篤也**(まえかわ たくや) 選手  
1番 GK 前所属/関西大学  
「自分の特長は、守備範囲の広さ、身長があること、それに伴うシュートストップのころや、空中戦の強さ。そういったところを武器にしています。」



**ウエススクレイユ** 選手  
8番 MF 前所属/セアラブラジル  
プレーの特長は? 「前線に攻撃的な選手だと自分では思っています。パスやシュートもそうですが、特にゴールに絡む局面に特長を持っている選手です。」

## ●ホーム開幕試合決定 @ノエスタスタジアム神戸 地下鉄海岸線「御崎公園」下車

3/4(土) (KO未定) vs アルビレックス新潟  
※シーズン開幕は2/25(土) アウェイで清水エスパルスと対決  
2017シーズンシート好評発売中!

チケット&シーズンシート情報はヴィッセル神戸HPにて [www.vissel-kobe.co.jp](http://www.vissel-kobe.co.jp)  
☎078-651-1222(平日10:00~17:30) FAX 078-685-5502

※2017新加入発表記者会見に野田樹選手と安井拓也選手は、学業のため欠席でした。