



慢性痛からの卒業を目指しましょう！！

Name : 紅林 祐哉(Yuya Kurebayashi)

ミオンパシーセラピスト

From : 静岡県富士市

Hobby : フットサル、トレラン、

言語交流会 (英語)

経験談： カナダ (トロント) での経験

2017年10月～2018年10月までワーキングホリデービザを習得し、カナダへ。ホームステイ2回とシェアルーム1回を経験しました。最初のホームステイ滞在は2か月で郊外の家でした。住んだ場所は半地下の部屋でした。部屋にカギはなく私の金庫はスーツケース。最初はヒヤヒヤしていました。日に日に警戒心は解けていたと同時に、ホープ (ホストマザー) 心の広さに大変驚きました。ホープとは2ヵ月しか一緒に住んでいませんでしたが、毎月家に招いていただき、庭でBBQをしたり、食事会をしたり、ボードゲームをしました。帰国前夜も家に泊めてくれました。今も Facebook でやり取りをしています。カナダの母と言っても過言ではありません。2件目のホームステイはネットから検索し、アポを取り内見をさせていただき契約。3か月住ませていただきました。初めて子供たちと犬がいる家でした。こちらの家族は食事前に祈りをしてから食べ物を頂くというスタイルで私にとっては斬新でした。日本でも行いますが意味合いが違います。子供たちが犬のえさを用意したり、寝る時間、食べ物も気を付けていました。一番驚いた料理はピーナッツご飯でした。これはジンバブエの民族料理だそうです。恐る恐る食べましたが、意外と食べれます。栄養面からみると、とてもオススメはできません。ここでの部屋は扉はなく、カーテンで仕切られていてベットと机があるだけでした。私がそれでも大丈夫と言ったので何も言えないですが、トイレとシャワーは3つの中で一番綺麗と感じました。3つ目はシェアルームで7ヵ月住んでいました。こちらは〇〇号室が5つの部屋に分かれていて、それぞれの部屋に色々な国の方が住んでいました。家賃が安くて栄えている Young 駅が一本で行けるので、立地は最高でしたが問題点が一つだけありました。ユニットバスが一つだけという過酷な状況でした。私が起きる時間に他の2人も同じように活動を始めます。しかも二人とも最初に必ずシャワーを浴びます。それを知らなかった2日目はとてもきつかったです。トイレに行こうにも使用しているので入れないという状況。10分間は耐えました (笑) それ以降は少し起きる時間をずらし、出来るだけ時間がかぶらないようにしました。キッチン、冷蔵庫、棚は共通だったので、出来るだけ分かりやすい状態で置いていたので問題ありませんでした。キッチン用品は時々誰かに使われました。お皿が多かったと思います。私は基本的にお米は食わず、ハムスというものにピタというパンみたいなものをつけて食べていました。他はオーツ麦をミルクを入れてレンジで温めて食べるというスタイル。出来るだけ日本で出来ないような食事をしていました。帰国した今、逆に食材が集まりません。カナダに行ったことは決して後悔はしていませんし、行ったことでしか感じる事ができないことも多いと感じました。英語の勉強の集大成として行きましたが、精神的に少し成長したと思っております。

他にも色々な体験をしましたが、施術中に少しでもお話しできればなと思っております。

施術

2019年4月に入社し、2か月間研修を経て6月8日にデビュー。

7月末で100時間を超え、8月よりミオンパシーセラピストとして歩みだす。

日々セルフ整体を行い、自分の体を知ることによりどういう時にロックが溜まり、どの姿勢で行うと緩んでいくのかを研究している。少しでもお客様の状態を共有できるようにお客様の症状を詳しく聞いています。

栄養

高たんぱく質適糖質の食事を意識して継続している。

栄養改善後、体は緩みやすい状態で、プロバイオティクスを摂り腸内環境も改善している。

モリंगा配合たんぱくを毎日飲み、疲れにくい事や筋肉の質の変化という効果を実感しています。

たんぱく饅頭やパスタはお手軽で時間のない時に積極的に食べています。

お客様にも自分の体験を入れアドバイスをしていきます。

運動

週3回30分以上、最大心拍数の60%の強度のジョギングまたはウォーキングを行っている。

現在は少し早いペースでより長距離を走れるよう距離、時間を少し伸ばしている。

最近はトレイルランニングも取り入れています。

こちらに関しても実体験を含めアドバイスしていきます。

ヴィジョン

お客様が筋肉由来の慢性痛や不快感を改善していき、ミオンパシーを知っていただき、

今までの固定概念を覆していき、世の中の考え方を変えていきたいと考えています。

メッセージ

私は栄養と運動を取り入れてから体重が標準の体重に近づいてきました。それと共に強度の高い運動後の臀部の痛みが改善されました。我々の施術とおお客様の治そうとする意志があれば進捗は早いと思います。是非一緒に卒業を目指しましょう。



←カナダから帰国一週間前ぐらいの時の写真です。

最新の写真です。→



・栄養と運動を取り入れ、本来の身体の状態に近づきつつあります。疲労がたまると左臀部に痛みが出ましたが、現在は起こる回数が減り、痛みも緩和されたと感じます。