

# 改善への3大要素 栄養×運動×施術

## 元アスリートだからできることがある。

柳ヶ浦高校時代は大分県代表として第84回高校サッカー選手権大会（全国大会）に出場。大学時代も体育会サッカー部で活躍。大学卒業後は九州社会人リーグ所属の大分HOYO Atletico ELAN（現ヴェルスパ大分）でプレーしプロ入りを目指すも、夢は叶わず東京で事務職として働く。

ミオンパシーセルフ整体をミオンパシーサロンUROOMのオーナーである續池より学ぶ。そこでミオンパシーを知り、短時間で身体の軽さや痛みが緩和する事に衝撃を受ける。この技術を使い多くの方の痛みとストレスを改善する事を決意。現在は栄養、運動、施術の3つを軸に本質改善を目指す。まずは実際に自分自身の体で栄養や運動改善に取り組む。栄養面では「適量糖質高タンパク質食」やサプリメント（プロテインやビタミン、ミネラル）による栄養摂取によって疲れにくい体になり、花粉症が完治。栄養改善により集中力が上がり、倦怠感がなくなることを実感。現在はランニングも開始し、有酸素運動の必要性を提唱。

施術においては根本原因である股関節周りの筋肉が大変重要な部分になる。アスリートはもちろんだが、日常生活での負荷だけでも股関節周りの筋肉が硬く縮んでいることが多い。実際に体を動かしてもらい可動域の制限をみさせていただきながら、どの筋肉へアプローチしていくかが大事。元アスリートとして体の動かし方や痛みの出方などをみていき、施術プランを提案。

生年月日：1987-10-19（31歳）  
出身地：福岡県北九州市小倉南区  
趣味：ランニング  
特技：リフティング

・情報が色々ある中で健康である為には何をすべきか伝えていきたい。

身長：170cm ※2019-02-05時点  
体重：57kg  
体脂肪率：10.0  
体水分率：67.1  
基礎代謝：1,546  
AGE：23

ミオンパシーサロンUROOM  
横浜関内

## 西尾 直輝

Naoki Nishio

