

なかなか改善しないコリや痛みによる不安、あきらめから

筋肉をゆるめて「できる」ことを増やしませんか？

續池 幸恵 (つづいけゆきえ)



福島県南相馬市出身

家族は夫・息子(小3)・ネコ

<好きなこと>

ベイスターズと息子の少年野球チームの応援

キャッチボール・バッティングセンターに行く

鉄道(特にローカル線)を見る・乗る

温泉・スーパー銭湯

<最近やっていること>

ジョギング→股関節の痛みがスーッと抜ける

カフェ・ヒーリングミュージックを聴きながら家事

バスソルトを入れてリラックス

医療の現場で

息子を出産するまでの14年間、医療機関の事務職員として多くの患者様と関わってきました。肩・腰・膝の痛みで毎回、湿布薬や内服薬を処方される方、整形外科に注射や牽引で頻繁に通う方もいました。このままずっと薬と注射と牽引を続けながら生活していくのは大変だろうと思いましたが、痛みに対する治療のあり方に、あまり疑問を感じず仕事をしてきました。

ミオンパシーとの出会い

少年野球で練習のし過ぎで腰を痛めた息子とUROOM調布成城に駆け込み施術を受けたところ、痛みが消えたのには驚きました。以来定期的に体をメンテナンスしに施術をうけています。練習や試合でのパフォーマンスアップにもなっているようで、息子も喜んでいきます。

薬に頼らず、筋肉を緩める施術で、好きなスポーツを続けたり、痛みにも悩むことなく日常生活が送られる、ミオンパシーに興味を持つようになりました。

学び、セラピストへ

AGE(終末糖化産物)を初めて測定した時に、なんとage60代の値が出てショック(*_*)糖質過剰摂取が自分の体を悪化させていることを知り、スイーツ制限を始めました。→入社時26まで改善しました。

ミオンパシー・栄養・運動を学び、自分の筋肉の状態が悪いことを知りました。タンパク質やビタミン・ミネラルサプリを摂取、ジョギングも週3回にUP。施術を受け、コリや痛みが少しずつ和らぎ、体も心も軽くなる感じを得られました。

現在セラピストとして、お客様自らが痛みを治していこうとするお力になれるよう、筋肉ロックの改善のため、探究心を持って取り組んでいます。

筋肉を緩める施術(酸欠改善)＋栄養(代謝改善)＋有酸素運動(血流改善)で、「〇〇できる自分」を増やしていきましょう！

お客様の新たな第1歩のお手伝いをさせていただきます。