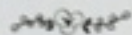


# BODY



悩める大人のからだケア

Report 26



4つのもみ玉と振動で筋内のこねくりをもみほぐす。腰だけでなく、ふくらはぎや首にも使える。腰マッサージャー もみタイムプロ MCR851ST 7980円(編集部調べ)/アルインコ ☎06-7634-2350



カイロプラクティックの理論に基づいて設計。包み込まれるような座り心地で、正しい姿勢をサポート。スタイルプレミアム 2万2800円(MTG) ☎0120-447-2222

## いつもの姿勢が肝心。 “腰痛”を撃退！

実は、女性にこそ増えている腰痛。セントラルカイロ院長の大藤武治さんによれば、原因のほとんどが、姿勢など生活習慣にあるという。

「デスクワークやPC・スマホを猫背など悪い姿勢のまま使うことが最も悪影響を及ぼします。さらにハイヒールを履くことや、冷え、ストレスなどが痛みを助長。それらの習慣を正さないことには、慢性的な腰痛の改善は難しくなります」

そこで、少しでも痛みを和らげるために、まずは一番の原因になっている座り姿勢の改善から。

「坐骨を支点に、ヒップと太もも全体で座るのが正しい姿勢。骨盤が起きた状態になり、腰への負担が軽くなります。とはいえ、良い姿勢を保つのは難しいので、座椅子(c)などを取り入れるのも手。お尻の後ろ側にタオルや座布団を丸めて支えにしても。仕事や食事の初めだけでも正しい姿勢を意識することが習慣につながります」

寒いときは、温めグッズ(a)やマッサージ器具(b)も活用して。

「ただし、シビレやいつもと違う痛みを感じるときは、思わぬ疾病が隠れているケースもあるので、早い段階で専門機関での受診を」



お尻に直接貼ることができる加熱シート。骨から筋の下でも自立した使用可能。お風呂などの美容成分入り。優秀美人がおしりのほっぺ 3セット830円(編集部調べ) ☎0120-499-1777



Advice by  
大藤武治さん

セントラルカイロ院長・グループ代表。全米協会のオステオパシー師。カイロプラクティックとしても活躍。種痘向けにセミナーも行う。

SPECIAL SALON Vol.26 エステ・スバジャーナリスト 惣流マリコの特選サロン

全身冷だねられる「お守り」サロン

顔はここ、体ならここと目的別に優良サロンを使い分けるのは効果も良いし美しいけれど、自分の自由な時間が取れなくなってくると「一軒で全部終わらせたい

世界各国の五つ星ホテルのスパで使用されている高機能コスメ「ビオロジックルシェルス」や「スンダリ」、アーユルヴェーダのドクターと共同開発したオー

フぞりだから、技術も癒しのレベルも、とても高い。困った時はすぐ助けてくれるし、ずっと困らないようにもしてくれる。美女の噂みとして、おんな守護天使



The Day Spa TOKYO

〒100-0001 東京都千代田区千代田2-7-7 ☎03-3470-