

アヴァンティ読者に伝えたい

# カラダの匠の話

私たち、ちょっとがんばりすぎ?

仕事に家事に子育てにと毎日忙しい働く女性たち。自分の身体はつい後回し：「なんて心アタリのある人も多いのでは？」肩こり、腰痛、体のだるさや太りやすさといった体の変化は体からのSOS。さまざまな不調を根本から改善すると評判の2人の匠に、どうしたらもっと毎日イキイキと過ごせるのか聞いてみました。

以下 林一郎 脇園英右 脇園アヴァンティIIア



内側から体を変える  
漢方の匠

わきぞの薬局 脇園 英右 先生

**profile** 今まで1,000人以上の人をダイエット成功に導きその功績が称えられ全国ベストダイエットカウンセラー2年連続受賞。漢方を中心とした総合的なアプローチで、不妊治療も定評あり。カウンセリングを重視し、ゲストの人生と心に向き合う姿勢が支持を集めている。



外側から働きかける  
リセット療法の匠

からだ快福クラブ北九州 林 一郎 先生

**profile** 怪我や病氣と闘いながら過ごした競輪選手から整体の道へ転身。数々の整体法や治療法を模索する中「リセット療法」に出会い、修行で学びながら自身の頸椎ヘルニアも改善。現在は西日本統括の校長として整体師に「リセット療法」を指導、育てた弟子は30名以上。セミナー講師や本出版など活動の幅を広げている。

**ア** 北九州でもバリバリ働く女性が多いですが、そんな女性たちについてどう思いますか？  
**林** 今の女性は仕事に家事に介護…とにかく忙しいですね。私は、女性は男性の3倍は大変だと思います。ギリギリまで我慢してしまふのか施術中に泣き出す方もいますよ。  
**脇** 仕事一筋になっている方は少し気になりますね。恋したり、遊んだり、若いうちにできることだったり、色んな選択肢がありそう。今の状態が続くことが本当の幸せ？と少し立ち止まる時間があるといいですが。

**ア** 確かに職場も家庭もフル稼働の女性が多いですね。体の不調に悩む人も多いようですよ。  
**林** 肩こりや腰痛は実は脳からの防御反応。もしかしたら無理しすぎているのかもかもしれませんね。そういう場合はゆるゆとやさしく体を揺らすことで脳に「安全だよ、力抜いていいんだよ」と信号を送って、体のブロックを解いてあげるのが大事。だからボキッと力を入れても骨盤や骨の歪みが整う。これが「リセット療法」の理論です。

**脇** ダイエットや妊娠も同じく脳へのアプローチは必須ですね。ただ漢方を処方したり方法を伝えたりするのはなく、「なぜこうしたいの？」「それは誰のため？」「こういう風に考えてみたらどう？」と問いかけます。すると自分自身と向き合え、自然と「痩せる脳」「子作り脳」になれるんです。

**ア** 脳が変わることでカラダも変わる。  
**脇** そうです。そして一人ひとり個性があるように、アドバイスや問いかけも十人十色。例えば水飲み健康法にしても、代謝のいいAさんには合っても水を排出できない体質のBさんには合わない。むしろ不健康になる、なんてことは、よくあるわけです。自分の体について相談できるかかりつけの健康パートナーがいるといいですね。

**林** 私も患者さんの気持ちになれるパートナーでありたい。中でもモチベーションは大切な要素。できるだけ来院回数が少なくなるような自宅のできる体操や習慣を教えるのは、二人三脚で体をよくしていきたいからなんです。  
**脇** 当薬局に通った38歳の女性もすごく変わりました。未婚で消極的な方だったので「せっかく痩せたんだから恋してみたら」と話し合っていたのですが、翌週にはいい出会いがあり、とんとん拍子で半年後には結婚！キレイになるにつれ自信がつき、積極的になっていくのがわかりました。この方のように脳が変われば人生も変わるんだと思っんです。

**ア** なるほど。健康パートナーに出会うことがイキイキと過ごせる秘訣でもあるんですね。  
**林** 最後に北九州の女性に一言お願いします。  
**脇** あんまり頑張りすぎないで、声をかけたいですね。ウォーキングにしても「50分歩かなきゃ」じゃなくて、道端の花や風を感じながら散歩自体を楽しめる、そんなゆとりがあるといいですね。

**脇** 私はよく「頑張る」じゃなくて「頑張る」になれるといいねと話しています。歯を食いしめるのではなく、笑って乗り越えていけたら人生が数倍明るいものになると信じています。体へのアプローチは内側と外側からと違いはあれども、「カラダを根本からよくしたい」「その人に合った治療をしたい」という気持ちは同じだった2人の匠。これを読んで「無理しているのかな」「もっと詳しく知りたい」と思ったら、気負わず相談してみてください。2人の匠から直接健康のアドバイスももらえるアヴァンティセミナーも開催！

イベントでお会いできるのを  
楽しみにしています！



仕事終わりの夜、アヴァンティ編集部にて行われた今回の対談。終了予定時間を大幅にこえ大いに盛り上がりました！

アヴァンティイベント開催！

根本から健康&痩せる体になる！  
**プチ骨盤ジム&漢方カフェ**  
 ◎日時／7月27日(水) 19:00~21:00  
 ◎会場／北九州市立男女共同参画センター・ムーブ4F 和室  
 ◎参加費／1,000円 ◎定員／24名

申込み・イベントの詳細は3ページへ！

■からだ快福クラブ北九州  
TEL.093-941-1101 <http://www.kaifukuclub.com/>  
北九州市小倉北区黒住町23-11 (JR城野駅より徒歩15分)  
営/10:00~13:00, 15:00~20:00  
休/日曜、祝日 P/あり



■わきぞの薬局  
TEL.093-663-1101 <http://www.wakizono-genki.com/>  
北九州市八幡東区枝光4-1-19  
営/9:30~20:00 (土曜は9:30~18:00) ※カウンセリングは無料・要予約  
休/日曜・祝日 P/あり