

CABIN通信

筋膜整体リザリア、リリーブ 隔月刊ニュースレター

院長のご挨拶

昨年の10月末に、こまくさの湯で20余年がいありんぱ整体として地域の皆様、旅行客の皆様にご愛顧頂いていましたが、店の名称を筋膜整体リリーブに変更してリニューアルオープン致しました。

リンパ整体を軸に施術していた店舗でしたが、これまでより改善率が高い高度な技術、筋膜グリップを習得し筋膜専門の整体院として生まれ変わりました。3年前より筋膜整体を取り入れ徐々にお客様にも好評を得るようになりました。一昨年筋膜グリップの創始者鈴木直之先生に直接指導を仰ぎ夫婦共にレベルアップをはかり更にお客様に喜ばれています。昨年スタッフも増え若返りを図っています(笑)新人スタッフ山本も同じ筋膜整体を学ぶ仲間でもあり、院長のお客様に対する施術の心構えと技術をしっかりと叩き込まれており、世間の新人整体師とは一線を期し、リピーターも増えています。また、院長の念願であった自宅に整体小屋(かっこよくキャビンと呼んでいる)を自分で建て宮田村に筋膜整体リザリアとしてオープンしました。

DIYは全くの素人でしたが、小屋制作も鈴木先生に監修して頂き、満足のいくキャビンが完成しました。材料は窓サッシ以外、地元のホームセンターで調達。先生に頂いた図面を元に、工程ごと木材を購入してコツコツと制作開始。途中、世界的なウッドショックがおこり木材が入手困難になり、ホームセンターを何軒もはしごしたこともありました。素人なので図面とにらめっこで中々作業に取り掛かれないことしばしば。作業時間より悩む時間の方が多かった気がします。また、昨年は雨の日が多かったので予定通りに進まず、やきもきすることもありましたが制作期間約6か月で完全手作り(セルフビルド)の小屋(キャビン)が出来上がりました。木の香り漂う、完全個室、完全個室の安心安全なプライベート空間で、ご来店頂いたお客様に大好評です。おかげさまでオープンイベント中、両店で約180名様のご来店を頂きました。

今年から隔月でこの【ニュースレター】にて、お店の情報や健康のこと、我々自身のことなどを発信して、少しでも皆様に近づけるよう努力して参りますので、今後ともリザリア、リリーブを宜しくお願いします。



トミーの部屋

院長 小松利光 ①し③つのトミーです。
長野県上伊那郡宮田村生まれ 54才 趣味はDIY, 都市伝説
今回はリザイアのCABIN製作工程を説明します。

● 整地・基礎・土台

整地は友人が助けてくれました。写真1
先生のご指導で。と言うより手の速い先生を見ている時間が多い(笑)写真2
土台の水平だしには苦労しました。写真3

● 棟上

雨の間をぬっての棟上げ。途中みんなずぶ濡れ! 息子曰く、
この日が一番辛かった! 写真4

● 外装

迷彩のペイントは息子作、結構いけてる。重ね張りの壁板は以外に大変。
板の塗装は妻が担当。写真5

● 内装

断熱材もしっかり全面に。イメージが形になってきました。写真6

● 床

水平の修正をしながらの床はり。ここもほぼ現物合わせで苦労しました。



1 整地



2 基礎



3 土台



4 棟上



5 外装



6 内装



7 床貼

筋膜絶対主義トミーの【健康独りよがり】

筋膜グリップテクニック

筋膜グリップとは、筋膜を的確に捕らえて効率よく素早く癒着を剥がすテクニックです。

正確に筋膜を捕らえるには、特殊な手技、理論が必要で、通常の揉みほぐしでは、偶然筋膜に当たっても的確なアプローチで筋膜に当てることは出来ません。筋膜はそれぞれ繋がりがあり、影響し合う筋膜の繋がり(ライン)が存在し、筋膜グリップの施術前に、動作チェックを行います。どのラインで問題があるか、ある程度絞り込むことで施術の組み立てが絞れるようになります。筋膜グリップは脚から施術することが多いのですが、大きい筋肉の癒着を確認していくことが、その先の癒着の解除に大きく影響して来るのです。

お客様にとって、筋膜を捕らえられた感覚は独特の感覚がします。手を当てている間はツンとした痛みが有るのですが、手を離すと痛みはありません。これが筋膜グリップの特徴でもあります。筋膜の癒着が取れると筋肉の滑走に明らかな変化が出ます。揉みほぐしでかなり時間を掛けないと達成できない、緩んだ状態です。順序よく施術する事で、全身の動きが改善されます。



フミの部屋

副院長 小松恵 めぐみなのでフミで〜す♡
辰野町出身 1970年2月 生まれの51才
Re'saidの看板犬チロル



小松家には、4才のオスのパピヨンがいます。

名前はチロル、名前は長女がつけました。

普通パピヨンは4kg程の小型犬なのですが、彼（チロル）は8.5kgもあるデカパピです。

彼は自分を人間だと思っているみたいで、他の犬が苦手で私の実家のチワプーは特に大嫌い！なのです。

でも人が大好きで、宅急便のおじさんや置き薬屋のお兄さんにもほえることなくすぐ寄っていきます。

私は週2日は母屋の和室で整体の仕事をしていますが、犬好きのお客様が施術中一緒にベットに乗りくっついて寝ています。院長のお客様の中にもチロルファンの方がいて、帰る前に必ず「チロル!!」と言ってなでてくれます。

私はよくチロルは人の子供のように車に乗せて、買い物に行きます。自分の休みの日は「今日はチロルとどこに行こうかなあ」とチロル主体で予定を考えます。見た目によらず運動能力が高いので、川原の岩場も階段もどんどん昇ったり降りたりできます。

犬好きの方、ぜひうちのチロルに会いに来てください。

トミー & フミのおすすめのお店

【FIRESIDE 駒ヶ根店】

駒ヶ根インターチェンジ近くにある、ファイヤーサイド駒ヶ根店です。薪ストーブ製造、販売の会社ですが、今人気のアウトドア用品が各種取り揃えてあるショップです。

店内には薪ストーブが燃えていてとても暖かく見ていてほっこりします。ここのショップ店員の若林さん、実はうちの常連さんです♡ショップに務める前からのお付き合いで、がいありんぱ整体時代からのモデルをお願いしている方です。ホームページやチラシに今も写っている美人さんです。うちの看板犬チロルとも大の仲良し。

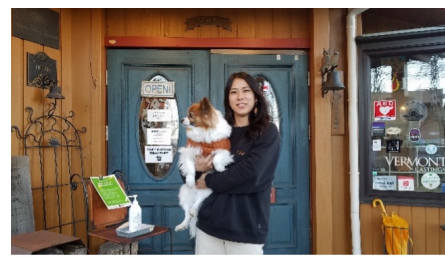
良質な品揃えで見ているだけでもあくあくしますので、是非行ってみてください。



お店の外観



店内の様子



看板店員の若林さん

こまくさの湯店 リリーブ

山本克也（駒ヶ根市在中 26才）写真
高校卒業後、工場勤務を経て整体師に。現在も整体大学に通いつつ
院長の指導を受けながら勤務中。甘いルックス、知識を武器に奮闘中



リリーブ シフト

山本 月、火、木、金、土（10時～19時）
副院長 月、火（午後のみ、日により変更あり）
木、金、土、日（10時～19時）
院長 日（午後のみ）

編集後記

ニュースレターを書くのは長い人生の中で初めてです。
店をオープンするにあたり、実に多くの初体験をしてきました。到底一人で
は達成することはできませんでしたが、沢山の方に出会い、多くのご指導を
頂き今に至っています。筋膜グリップ導入時にはお客様のご意見を伺いなが
らレベルアップを図らせて頂き、皆様に喜んで頂けるように成長させてもら
っています。本当に感謝です。
念願の小屋制作には鈴木先生、ようこそさん、家族の協力があり素人の私でも
満足のいく整体小屋が出来、お客様にも癒される空間との好評を得ているの
は本当に嬉しい限りです。
今後も地域の皆様の健康維持のため、技術向上を図り喜んで頂ける整体院と
して活動していきたいと思えます。

院長 トミー



「RE' SAIA」
上伊那郡宮田村宮田村4452-2
定休日 水曜日・日曜日
営業時間 9～20時
電話 090-1865-3266



「RE' LIEVE」
駒ヶ根市赤穂759-4 こまくさの湯2F
定休日 水曜日（10～3月まで）
営業時間 10～20時
電話 090-1555-3500