

## レマンの輪

リセット療法をベースとした施術を行う整体院をモントルーに開業して、半年が経過しました。この耳慣れないリセット療法は、日本で1990年代に考案され、次第に普及しつつある施術コンセプトの一つです。そこで、このリセット療法について、説明したいと思います。

肩こり、腰痛及び関節痛など、痛みや身体の怠さで、健康診断で異常があるわけではないけど、非常に多くの方が不快な症状を患っています。PC、タブレット端末及びスマホの普及により、不自然な姿勢のままの作業、誤った身体の使い方が原因で、特定の筋肉が過度に緊張し、また、緊張の蓄積により、自然に解消する事が困難になります。この筋肉の緊張が神経を圧迫することによる痛み、血流の停滞、リンパ液の停滞、身体のゆがみ等様々な不調の原因であると考えています。肩が凝っていると言え、肩周辺の筋肉が硬くなっていることを意味しており、筋肉が緊張をしているということです。

私も約15年前に日本企業にてサイエンティストとして仕事に従事していた際、過度の肩こりに悩まされ、一般的なマッサージを受け、硬くなった肩の筋肉を揉みほぐしてもらい、肩こりが解消したということがありまし

モントルーにてリセット療法をベースとした施術を提供しています。

.....重松崇之

た。少し時間が経つとまた肩こりの症状を感じ、マッサージを受けるといったことを繰り返していました。次第に、マッサージを受ける間隔を短くしていく必要があり、また、強く押ししてもらわないと気持ちよさを感じなくなっていました。当時はこの状態が何故起こっているのか理解が出来ませんでした。その解を導いてくれたのが、リセット療法の基本的な考え方です。

リセット療法では、筋肉が受ける刺激に対し脳がどのように認識するかということを考えます。筋肉が過度に緊張したり、刺激を受けたりすると、脳はこの刺激を外敵だと判断し、外敵から身を守るため、防御機能を働かせ、筋肉をより緊張させてしまいます。これは、状況を悪化させる悪循環を引き起こす可能性があります。

この悪循環を解消させるために、リセット療法の施術では強い力で押ししたり、揉んだりすることなく、身体を優しく揺らしたり、呼吸を意識して全身を伸ばしたりして筋肉の緊張を緩和します。この筋肉を緩めることが起点となり、痛みやしびれな

どの症状の緩和につながり、全身の筋肉を緩めていくと、自然と骨格の歪みが改善され、姿勢の改善にもつながり、また、内蔵も適切な位置に配置されるようになると考えています。

これまでサイエンティストとして、また、マネージメントミッションの一環として、イノベーションを追求してきたという経験からサイエンスに関わるイノベーションには非常に関心があります。サイエンティストとしての経験から、仮説と検証を繰り返し、クライアントのニーズに応じた価値を提供していくという考え方もリセット療法に似ているかもしれません。出ている症状に過度に左右されることなく、全身の筋肉を緩めることで、自然治癒能力が十分に発揮されることが重要であると考えます。慢性の症状を引き起こしているのは、慢性の筋肉の緊張である可能性が高いのかもしれませんが。リセット療法は、慢性の筋肉の緊張を緩めることに非常に適した手法かもしれません。整体師として、これからも健康に関わるイノベーションを追求していきたいと思っています。

今回は、JTIにお勤めの山本晃子さんにバトンタッチします。