

(特別レポート) **あなたが真の健康を手に入れる為に**

絶対必要な【3つのポイント】とは？

「突然ですが一つ質問をさせてください」

『あなたにとって一番大切なものは何ですか？』

と聞かれたら何と答えますか？

仕事でしょうか、それともお金、家族や友人、
又は趣味やスポーツ等も、人生を豊かにするには必要ですよ。

でもこれらは「ある重要なこと」が前提でないと、

全てを失ってしまう可能性があります。

それは何かと言うと、・・・そうです。「健康」です。



健康でないと仕事やお金があっても、
家族や友人がいても、趣味やスポーツを楽しみたくても、
全てが無になってしまうんです。

かの有名な「スティーブジョブス」が、死に際に、
「私は仕事で世界一の富を手に入れたが、いくらお金を稼いでも、
健康だけは手に入れることができなかった・・・」
と悔やんだそうです。



申し遅れました。

私は、大分県大分市で、整骨院と美容整体院を経営している
「利光 正（としみつ ただし）」と申します。

おかげ様で、整骨院は開院33年目になります。

業務としては、

国家資格者として、腰痛や肩こりなど、体の痛みや不調の改善と、
多くの女性が悩む、冷えや便秘の不調を整える「無痛整体」が専門です。

また週末には、(社)日本自律神経整体協会の専任講師として
全国の同業他院に、「技術指導と経営セミナー」を開催しています。

ところで、健康とはどんな状態を言うのでしょうか？

「病気ではない」ことでしょうか？

いや健康診断で「異常なし」と言われても体調が良くない人は大勢います。

ちなみに病院の検査で原因が特定できない「いわゆる不定愁訴」は、
受診者の70%にも及ぶそうです。

又この段階では検査で異常が出ず、
現代医学では有効な治療法がないのが現状です。

。驚くことに今年、「**日本では医療費が40兆円の大台**」に乗り、
今後はますます増え続けていくと予想されます。



また日本は世界に名だたる長寿国として、
平均寿命が男性80歳、女性87歳ですが、
それに反して「健康寿命」は、男性70歳、女性74歳と、

介護を必要とする期間は最大13年と、
真の長寿国とは言えない現状

が続いています。ではどうすれば、
この「平均寿命と健康寿命の差を限りなく縮め、
常にエネルギーの高い健康状態を維持する」
ことができるのでしょうか？



私は健康の専門家として過去33年間、のべ35万人の治療体験から、
体の痛みや体型の悩みを改善する為、

【3つの重要なキーワード】を発見したのですが、知りたいですか？

それは・・・「**体の歪み**」と「**食事**」そして「**思考**」です。

人間の体はまぎれもなく、食べたものでできています。

今の体は昔食べた物の集合体です。そして未来の体は、
今後何を選んで食べるか、により決まります。

これは食べ物が、全ての体の材料となるのはもちろん、

近年、**精神面や性格、感情、思考にまで影響**する

事が分かってきました。

昨今の日本人が、伝統的日本食から欧米食への割合が増え、
食品添加物満載の加工食品が増えるにつれ、



ガンやアレルギー、うつ病や不登校、キレる子、
昔はなかったような、**凶悪犯罪が増え続ける**ことに比例します。

ある公的機関の調査によると、

精神的、感情的に不安定で、多くの問題行動を起こす者は、

体内の栄養バランスが良くない場合が多いとの事です。

ちなみに我が大分県は、

「ポテトチップスの販売高が日本一」

という、自慢できない現状があるそうです。

成長期の若者が野菜感覚で、

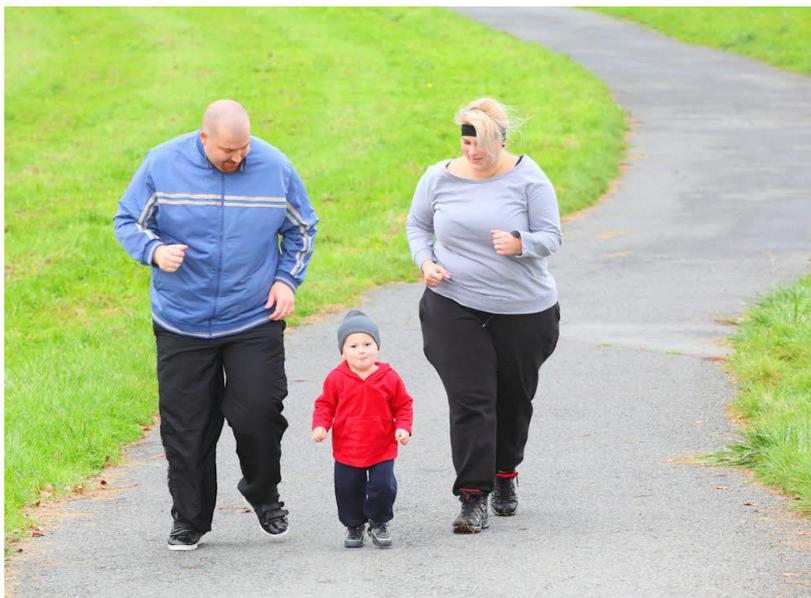
この汚れた油と添加物の固まりである、
血にも肉にもならない物を常食しているのです。

またその受け皿として、運動不足や不良姿勢により、

土台となる骨盤や背骨が歪むと、内臓の働きが弱り、

消化・吸収・排泄機能がスムーズにいかなくなり、

肥満や体型の崩れにも、直接影響を与えてしまうのです。



もしもあなたや、あなたの大切な方が、

「原因不明の体調不良や、肥満等、体型の崩れにお悩み」であれば、

そして高いエネルギー状態と、

「**バランスのとれた健康状態を維持していきたい**」と願うなら・・・

私たちが、お役に立てる事があるかもしれません。

私たちはこの**志事**（仕事）を通じて、

「痛みや体型の悩み、および生活習慣病で苦しむ人々を救い、

日本の医療費を現状の半分に削減させ、日本を世界一健康な国にする」

ことに「**使命感**」を持ち、日々情熱をもって活動しています。



もし体の事で何かお悩みがあれば、いつでもお気軽にご相談頂ければ、
全力でサポートさせていただきます。

あなたの体が「健康で生き活きと輝き続ける」ことを心から願っています。

「たった一つの体は人生で最も重要なパートナーです。
大切にケアしてあげましょう！」

【第1章 「からだの歪み」を整える】

「歪みとは」・・・人間の体は、見た目には左右対称にできていますが、
細かく見ると微妙に左右のアンバランスが多く見られます。



これは右利き、左利きの関係や、日常生活での片寄った使い方や癖、
また先天的な問題や、**妊娠中の頭位**や**出産時の外力**（吸引など）

その後、睡眠時の頭の位置、抱き方、などから始まり、

- ・ 不良姿勢や片寄った運動、同一姿勢での作業
- 、
- ・ 布団、まくらの影響、足を組んだ座り方、
- ・ 思考パターン、性格、筋肉の過緊張や弱化
- 、
- ・ 骨折、脱臼などの外傷、手術の後遺症、
- ・ 元々の臓器の位置関係（右側に肝臓、胆のうが位置し、左に心臓、すい臓、脾臓があります）
- ・ また地球の自転の影響により、北半球と南半球で体のねじれや重心も対照的だそうです。

（～まだまだありますが、この位にしておきます）

これらのことから、

人間の体は、左右が全くの対象ではなく、

生理的、物理的にアンバランスが存在する
のが事実です。



これらは、全体としてバランスが取れていれば心配ないのですが、人それぞれ、筋力や抵抗力、回復力、生活習慣や環境、思考パターン、などによって

**「過度に歪むと補正がきかなくなり
耐え切れなくなった所に、筋肉や関節部の緊張やこり、
痛みと動きに影響が出る」**

場合があります。

また人間には「**自然治癒力**」というものがあり、寝ている間に、元の状態にもどす働きがあるのですが、

これが間に合わなくなった時に、異常が脳に伝わり症状を自覚するようになります。



また、「**一つの歪みを補いきれないと、他の部位に歪みが起きそれを又かばう内に別の歪みが起きるという悪循環**」

で歪みが幾重にも重なり、固まってしまったものが慢性の不調につながっていきます。

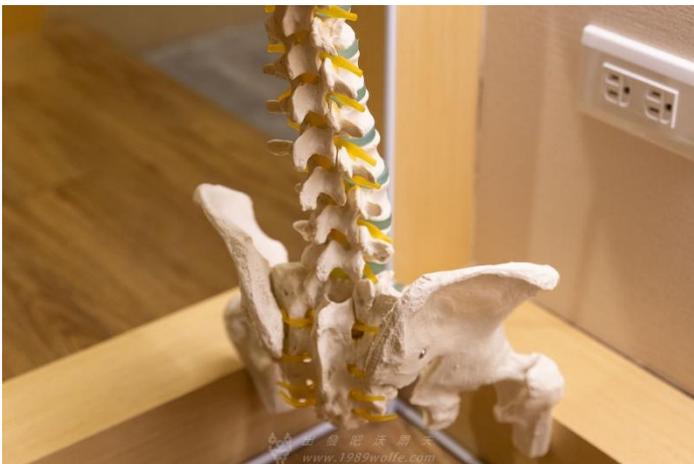
だから単純に、足の長さが違うからと言って、
短く見える方を引っ張ったり、

背中が丸いからと言って、無理に胸を張っていると、
かえってバランスをくずす場合があるんです。

このように、生理的な歪みと許容範囲での歪み以外に、
あきらかに「**体調不良に影響しているゆがみ**」
に関しては**修正が必要**です。

(この治さなければいけない歪みは、
長年の経験で明確に分かります)

さてでは、なぜ「歪むことで様々な不調が起きてくる」
のでしょうか？



まず重心が片寄ることで、左右どちらかの負担が増す為、
筋肉に緊張や疲労が起きてきます。

程度が軽ければ、筋肉の表面上の負担ですむので、
お風呂に入ったり、一晩寝ているうちに回復するのですが、

「**筋肉疲労が体の深い所（インナーマッスルなどの深層筋）に入ると
自然と元に戻らない状態が固着**」して、

関節に負担がかかり、捻挫を起こしやすくなったり、別にケガした覚えはないのに痛みが出ます。

こうしてまず「筋・骨格系」に影響が出始め、次は背骨のように、骨の間から出ている神経を圧迫したりすると、

問題個所だけでなく、筋膜のつながりや神経の通り道に沿って離れた所や、関連のある内臓などに不具合が起きてきます。

西洋医学的には内臓と、各関節や筋肉は別々に考えていますが、意外な所でつながっているので、互いに影響し合い更にこじれた状態になっていきます。

また「**歪みの影響はこうした体の痛みや、内臓の不調だけでなく、美容面にも影響**」がでます。



まず、歪みが神経や血管を圧迫する事で、血液やリンパの流れが悪くなり、

血行不良から老廃物が流れにくく、新鮮な血液との入れ替わりが、スムーズに行かなくなるので、

お肌の張りやくすみ、シミ、しわ、たるみが起きたり、
内臓の働きが低下すると、さらに歪みが助長されたり、

「脂肪燃焼作用が弱り、太りやすくて痩せにくくなる」
ことが明らかです。

また多くの女性が悩む、冷え症や便秘、生理痛など、
一見歪みとは関係ないようなことでも影響が出てきます。

こうなると悪循環で、
**「やせようと運動を始めると、バランスの悪い体に負荷をかける為、
体を痛めてしまう」**ことが多いです。



さらに内臓の機能低下から、消化吸収、排せつ作用が悪くなり、
不必要な老廃物が蓄積され、必要な栄養素が吸収できずに、

脳が飢餓状態になり、
「食欲の過剰や量を食べても満腹感が得られない」

ことも多々あります。

こうして血行不良や内臓の機能低下により、
基礎代謝（何もしなくてもカロリーを消費する働き）が下がり、

運動不足による生活代謝や消費エネルギーの低下で、
DDT（食事誘導性耐熱生産）という、
食事により体温が上がる機能が落ち、

「太りやすく痩せにくい、負のスパイラルが循環」
するようになります。

これらの諸問題を解消する為、
当院で行なっている【**自律神経整体**】では、

体の土台である骨盤を中心に、歪みを無理なく整え、
筋肉の緊張や硬結（しこり）をほぐし、

血液やリンパの流れをよくすることで、
曲がったホースから水が出にくくなっていた状態を開放し、
内臓の働きもよくなることで、基礎代謝が上り、

**「何をやっても治らなかった症状が、
改善しやすい体」**に変わっていきます。



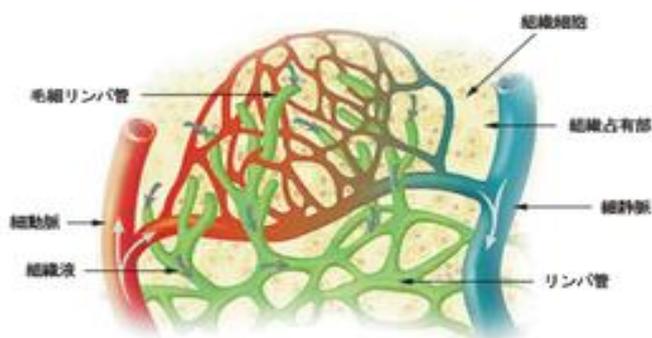
まずはこのように、土台となる体の状態をよくしないで、きつい運動を始めても、痛み止めを飲み続けても、

まずは「うまくいわずに途中で挫折する」ことは明らかです。

生理的な許容範囲以外の歪みを整え、

「内臓も正常な位置に戻る為、本来の働きを取り戻し、血液が隅々まで行き届くことで、健康的になれる」

ことを体験して頂きたいと思います。



昨今「歪みを整えます」と言う治療院は多いですが、対象となる女性の体は、とてもデリケートなので、

よくある骨をボキボキ！する整体や、筋肉を強く押すマッサージ

等は、体にダメージを与えることが多いのが実情です。

当院では、

「他院で断られる臨月の妊婦さんや、刺激に弱く過敏な女性顧客」でも、

安全安心な方法で、無理なく歪みを整えていきます。

更に、日常生活での体の使い方や姿勢指導、
運動が苦手な方でも無理なく続けられる体操（自力整体）

も指導していますので、

「**症状改善後のアフターフォロー**」も万全です。



もしもあなたが「何をやっても治らなくて、
本気で悩んでいる」のなら、

ただ痛みを薬で、一時的に紛らす対症療法とちがい、
真の健康状態に欠かせない「体の歪みを整える」
ことは必須条件となります。

更に「健康状態を維持し続けていくのに必要」な、
『残り2つの要素』を満たして頂く必要があります。

【第2章・「食の歪み（くせ）」を取り除く】

●必要な栄養素を摂る

肉体的健康を考える上で、絶対に無視できないのが、
栄養素の問題です。

人は食べ物で出来ています。あなたの体は、
あなたが何を食べてきたかの結果を現しています。

●栄養素に関する基本

栄養について考えるときの基本は、
エネルギー(熱量=カロリー)と栄養を分けて考えることです。

簡単に言えば・エネルギーは「量」の問題、
栄養素は「質」の問題です。

現在の食事の一番の問題は、

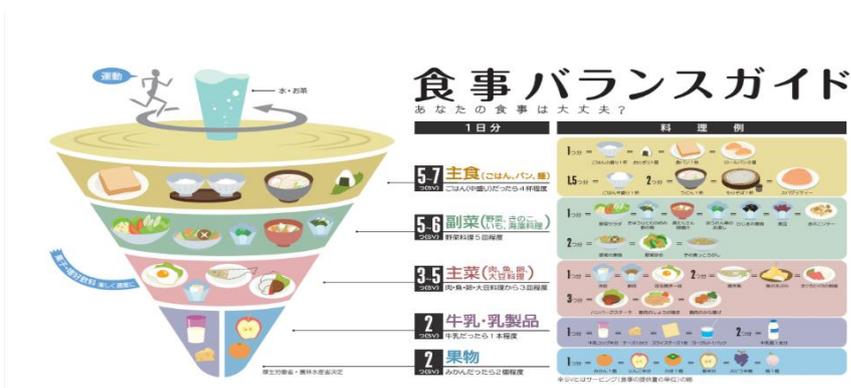
エネルギーとしての量はむしろ過剰ですが、
質が悪く、栄養素が十分でないことです。

●現在の食事の問題

1. エネルギーが過剰→食事に対して脂肪の割合が高い
2. 栄養素の種類、量が不足→農作物の栄養素が減少

この問題をさらに詳しく見ていきましょう。

「理想の食事」は、活動量に見合ったエネルギーを満たし、
なおかつ必須の栄養素が質、量ともに十分に満たされている
ものです。



もちろん、農薬、食品添加物は含まない
ものが理想です。

現在の食事の一つの問題は、
「**摂取エネルギーが過剰**」になっていることです。

特に、摂取エネルギーに対して、
脂肪の占める割合が多すぎることが問題です。

もう一つの課題、「質の問題」はどうでしょう？

人間の体が、順調に機能するためには、
どうしても「**必須の栄養素**」が必要ですが、

現実には体にとって絶対必要な栄養素、特に

**「ビタミン、ミネラルなどの
微量栄養素が足りていない」**

ことが多くの体の不調、病気を引き起こしています。



●近代社会の中の悪影響として

野菜の栄養不足

農薬・化学肥料・家畜飼料・ハウス栽培など
人工的培養方法や、公害などによる環境汚染などにより、
還元サイクルがなくほとんどのミネラルが不足しています。

加工食品の氾濫

食品は加工することにより、多くの栄養素が失われます。

加工食品には防腐剤・色素・調味料・風味料・香料などの、
人間の食べるべきでない「**食品添加物**」が入っています。

「食品添加物」は栄養になるどころか、
長年の積み重ねにより蓄積し、現代病を誘発しています。



水の変化

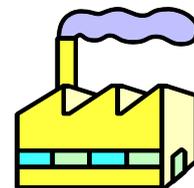


水道の水は、いろいろな薬品により加工され、自然の水とは
違ったものになっています。水道水は pH7 の中性ではなく、
塩素などの薬品により pH6.6~6.8 くらいの酸性です。

大気汚染

車の排気ガス・工場からの有毒排煙・スモッグ・光化学
現象による。近年ではこれらの影響により「**酸性雨**」

までもが降り、フロンガスにより「**オゾン層の破壊**」
も起こっています。



このような環境の変化が、私たちの体の代謝を
微妙に狂わせ始めているのです。

特に、**酸素と必須栄養素の欠乏が、細胞の新陳代謝を異常**にしています。

これが現代病や、**痩せにくい体質の大きな要因**です。

ところがこのような要因で起こる現代病に、近代医学は「細菌起因性疾患に対するのと同じような治療」で取り組んでしまったため、

ガンをはじめ糖尿病リウマチ・動脈硬化
・・・などの現代病をいまだに克服できずにいるのです。

ここに現代病に対する「**近代医学の盲点**」があります。



現代病は、体を構成している最小単位の細胞が正常に生活できないという事態ですから、

体全体という大まかな概念では、到底出来ません。

そこでこれに対応するための

「細胞レベルで考える新しい医学」

が必要になってきたのです。

この新しい考え方が【細胞矯正医学】

という最新の栄養学なのです。

細胞矯正医学は「60兆個の細胞に十分な酸素と栄養素を与えて、細胞の代謝を正常にする」

その方法を「栄養素療法=ニュートリションセラピー」と呼んでいます。

これは整体で体を外側から整えるのに加えて、体の内側から細胞レベルで本来の状態に導く為に必須

となる「分子栄養学に基づく栄養素療法」なのです。



【栄養素療法】について

●必須栄養素は「生命の鎖」

「46種の栄養素が一つでも不足すると、
『生命の鎖』が切れて全体として機能しない。
栄養素はチームとして働くのだ」(ロジャーウィリアムス博士)

現在の「安い、簡単、便利」の食生活では
細胞を構成する『**生命の鎖**』が繋がらない。

手間ひまかけた理想に近い食事を実現しても、
今の野菜は栄養素である、ビタミン・ミネラルが少ない。
(20年前の半分以下とされています)

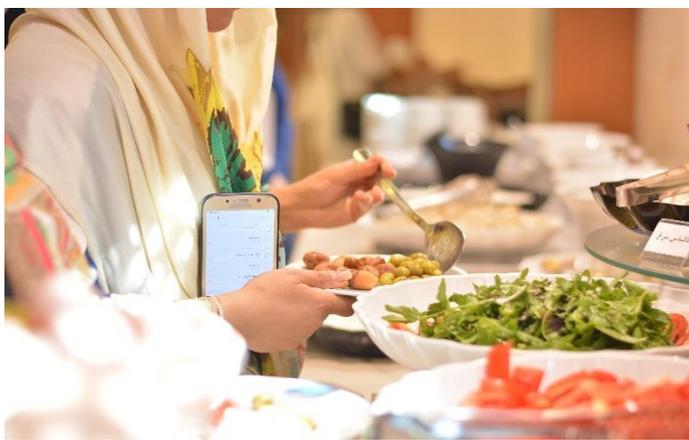
私たちが健康的に生きていくためには、
数多くの栄養素が必要になります。

しかし、体内で合成されるものも多くありますので、
「**食物として外部からとらなければならないもの**」は、
次のようなものです。

| | | |
|--------|------|--------|
| 必須アミノ酸 | 8種類 | |
| ビタミン類 | 15種類 | |
| ミネラル類 | 20種類 | 計 43 種 |

に、コリン(レシチン)、ルチン、リノール酸
(ビタミンF)を加えて、「**合計 46 種類が必須の栄養素**」なのです。

これらは体内で合成できませんので、毎日外から、
食事として摂らなければなりません。



世に氾濫する、健康・医学情報には、
「免疫力を高める」食品・栄養素、「自己治癒力を高める」食品・栄養素、

「ダイエットに効く」食品・栄養素、「美肌効果のある」食品・栄養素
など、様々な効果をうたったものがあります。

しかし、そのような魔法の食品・栄養素は存在しません。
なぜなら、「**栄養素はチームで働く**」からです。



一つの栄養素の代謝には、他の沢山の栄養素が必要になります。

したがって誰でもできる事は、
「基本の栄養素を過不足なくバランスよく摂る」
ことに尽きます。

免疫力を高める、特定の成分があるのではなく、
基本の栄養素が満たされて、

栄養素がチームとして働いて、体全体がうまく機能
した結果として免疫力が上がるのです。
(**必須栄養素の底上げが重要！**)

【天然素材と合成素材食品との違い】

天然素材のもので、「46種類の必須栄養素を含んでいる」
ものがあれば、理想的です。

天然素材のものには、当然ながら
46種の必須栄養素以外にも、
「多くの有効成分」が含まれています。

現時点で重要と思われる成分だけを含む
合成の健康食品・サプリメントでは不十分です。

その点、天然素材のものであれば、
現在すでに解明されている必須栄養素も
未知の成分も広く含んでいるのです。

これが、「**当院が天然素材のサプリメント**
・健康食品にこだわる理由」のひとつです。

また、何かを単独で大量に摂ると身体に必ず負担をかけます。
大切なのは「栄養バランス」です。



サプリメント・健康食品で単独の栄養素を補充
するとしたら、それは間違いで、

摂るのなら、様々な栄養素を含んだ天然素材のもの
にしなければなりません。

それにより、全体として栄養素の底上げをする
事こそが大切なのです。

そしてあくまでも「**主役は食事**」となります。



*** 注意 :**

合成あるいは天然素材でも、単体あるいは少数の栄養素しか含まないサプリメント・健康食品を使うと体のバランスを崩します。

【第3章「心の歪み（片寄った思考パターン）を整える】

最後になりましたが、3つ目の歪み（くせ）は「**心（思考）の問題**」です。

「病は気から」とか、「気が病むと病気になる」など、昔から心の問題はダイレクトに体の状態に影響します。

また昨今のストレス社会から、精神的な問題は、

増え続ける「うつ病」や「パニック障害」「統合失調症」「**各種の恐怖症**」「**不登校やいじめ**」

にも大きく関わっています。

慢性の肩こりや腰痛、癌やアレルギーなども、
ストレスが原因である、と明言されるようになりました。

ダイエットにおいても、3大欲求の一つである食欲を満たすことが、ストレス解消につながることが分かっています。

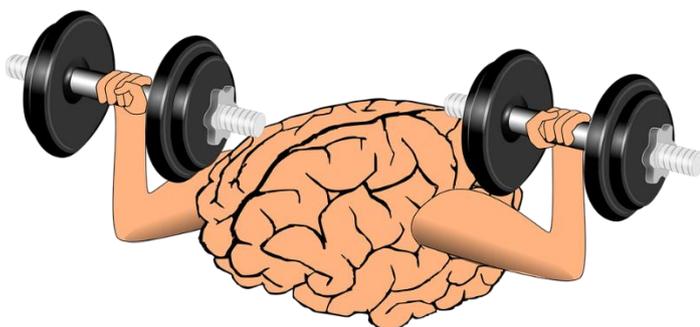
このように医学会でも
「**ストレスは万病の元**」と広く認知されています。

ただ同じ状況であっても、人によりストレス状態となり
体調を壊す人がいる一方で、

ストレス耐性が強く、逆にストレスを
反発エネルギーに変えるがごとく

「**困難を乗り越えるたびに、自己成長していく方がいる**」

のも事実です。



それを見ると、ただ

「ストレス」そのものが悪いのではなく、

ストレス（ストレスの引き金となる刺激）にどう反応するか？

で、「結果として体に起こる状態が変化」
するのは明らかです。

では、どうすれば避けることのできない
「各種のストレス」に対して、

いかに受け流し、跳ね返し、エネルギーに変えていける
ようになるのでしょうか？

これには次の『3つのアプローチ』で対処しています。

【対処法①・・視点を変える】

これは「**陽転思考**」といい、

何か不意なアクシデントや、予期せぬ出来事が起きた時に、

- ① 「(発生した事実・出来事)があつて良かった〜！」
と取りあえず口に出す。
- ② その後に「なぜならば〜〇〇だから・・・」
とその理由を後付けで考えることを習慣にします。



- 例えば、一般的ですが、
「今日は予報に反して雨が降ったので、
ずぶぬれになってよかった〜」

と、とりあえず口に出して言います。

その後で（なるべく間髪入れずに）

「なぜならば、・・・」

しばらくぶりの雨は、農作物にとって恵みの雨となるし、
万が一に備えるリスクマネジメントのいい機会になった」

とも言えます。

●もう一つ例を挙げると、

「2万円入りの財布を落としてしまった！」時にも

「財布を落としてよかった～！なぜならば・・・」

「新しい財布を買い替えるきっかけになった」や

「お金に困っている人が、拾ってくれれば人助けになる」とか

「10万円入りでなくて本当にラッキー！」など、

『**良いことにフォーカス**』すればいくらでも出てきます。



【もともと出来事には「良い、悪い」は無く、
それを受けとる人の「価値観や考え方」によって、
悪い事にも良い事にもなる】

とされています。

普段からこうした「**プラス思考の癖**」をつけることで、
一見マイナスな出来事が、さほど気にならなくなり、

メンタルが強く、幅広い思考で物事に対処できるようになると考えます。ぜひ実践してみてください。

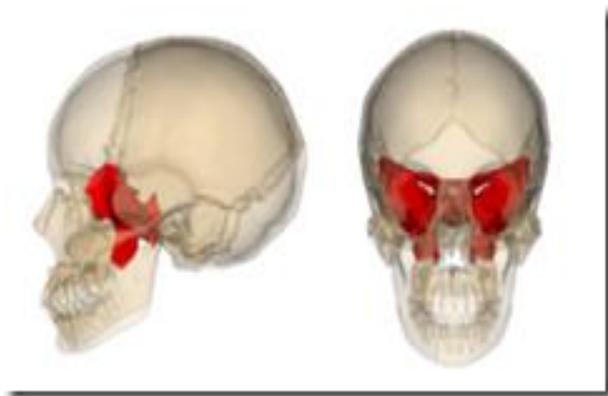
【対処法②・・・自律神経を整える】

先程の①は、クライアント自身でできる方法ですが、
今度は「施術者サイドのアプローチ」として、

【**自律神経整体**】を行っています。

具体的には、自律神経の総司令官である、
脳を活性化するために、脳を入れる箱である

「**頭蓋骨調整**」（頭の骨を調整する特殊な整体）
をおこないます。



これは首の骨が歪んだり、脳を覆っている硬膜が緊張したり、
縫合という頭の骨同士の継ぎ目で、動きが悪くなっていたり
（頭の骨って動いているんですよ～）

すると、脳の機能が落ちることで、
正常な反応ができなくなる場合があります。

ただこれは脳神経外科では、画像として「骨の形しか写らない」ので、骨本来の動きや、それに伴う

【血液やリンパ、脳脊髄液という3大体液の流れ】

は、「異常なし」と言われてしまうんです。

当院では、頭の骨の動きを察知し、正常な動きに導くことで自律神経が安定し、

その指令を受ける「内臓の機能が高まる」ことで、骨や筋肉しか見れない一般的な治療院では対処できない、

不定愁訴（病院の検査で異常がわからない症例）
にもアプローチ可能です。



こうして自律神経が整うとと、
「メンタル力が高まり、ストレス耐性も強くなる」

ことで、もちろん不死身に生まれ変わる訳ではありませんが、

「同じ状況下でのマイナス反応は出にくくなる」

事が期待できます。

【対策法③・・・必須栄養素を摂る】

「メンタル力を上げ、ストレス耐性を高める3つ目の方法」は、2番目の栄養素療法と重なりますが、

「必須栄養素をバランスよく摂ることで自律神経が整う」ことが、最新の栄養学や脳科学で証明されています。

人はストレスを感じると、大量のビタミン、ミネラルが消費されるので、それを補う為に糖を取り込もうとしますが、

質の悪い糖は、血糖値が急上昇した後、今度は反動で**「低血糖状態」**になります。

こうした**「血糖値の不安定な状態は、精神的にも不安定となり、様々な異常行動の引き金となる」**

ことが多いです。



ちなみに犯罪者や、いわゆる「切れやすい人」は、体内に天然の精神安定剤である、

ビタミンやミネラル類が不足していることが分かっています。

また巷の

「〇〇だけを食べるダイエット」などのように、
食事の量と質を同時に落とすと、

脳が必要な栄養素を取り込もうとして、
食欲が過剰となり、質の不足を量をとることで補う

作用が働きます。

さらに、ファーストフードなどに含まれる質の悪い油は、
「血液を汚しアレルギーなどの元」となったり、

『**人口甘味料などの添加物には中毒性があり、
過剰摂取の原因となる**』ので注意が必要です。



これは、日本の病院ではドクター自体が、
栄養学の知識があまりないので、

(そもそも医科大学では栄養学の授業がないのと、
薬で対処した方が手っ取り早いし収益が高い為)

「**食事指導は受けていない**」顧客が多いです。

当院専属の女性カウンセラーは、
上記した【細胞矯正学士】の資格を持ち、

また「日本成人病予防協会公認」の
【健康管理士一般指導員】にも認定されているので、

それぞれの体質に応じた食事指導・栄養指導が行なえます。

こうして整体など体の外から整える
「外治法（がいちほう）」と、

内側から細胞レベルで、体質改善を可能にする
「内治法（ないちほう）」を同時に行なえるシステム
（内外同治）により、

いずれかだけの対応となる他院にくらべて
「**根本的な改善と予防が可能**」となります。

以上、「3つの歪み（癖）に対するアプローチ」で、
どこで何をやっても改善しなかった痛みや、

体型のくずれを解消することで、

『永続的な健康体に改善が可能です』

「決してあきらめないでください！」
私たち専門チームが、全力で応援させていただきます。

【開院33年・のべ35万人の臨床実績】で
あなたと大切な方の健康をサポートする

利光整骨院・ボディバランス大分

「初めまして！院長の利光 正（としみつ ただし）と申します！」



- 1961年4月17日生 大分市出身 AB型（妻と子供2人&孫の5人家族+猫）
幼少の頃から柔道を習い、**現講道館3段。元軽量級大分県代表**（夫婦喧嘩は連敗中・・・）
高校時代に練習で肩を脱臼、整骨院の先生にお世話になってから、この道を志しました。
- 1989年、**利光整骨院開院**（おかげさまで33年目）
2004年、**ボディバランス大分設立**（トータル美健協会公認店）
「体、心、食のバランスを整え、細胞レベルで健康的になる」
【TBA式・自律神経整体】で、薬や手術に頼らない健康を提供しています。
- 【**施術内容について**】
ボキボキしないソフトな無痛整体で、筋肉を中心に全身のバランスを整え、
どこに行っても治らなかった、「**腰、首、肩、手足の痛み**」等を改善に導きます。
「**ボディバランス**」では専属の女性スタッフがマンツーマン指導で、**冷え症や便秘など女性特有の悩みを解消**します。（保険外メニューですが、当院通院中の方は割引あり）
- 【**趣味や休日**】
・ゴルフ（ここ数年は忙しくて全くやってません）・読書（健康関連、自己啓発系）
休日は主に県外で、学会や研修に精力的に参加。（常に最新情報の修得と自己研鑽の為）
また（社）**日本自律神経整体協会の専任講師**として、全国で同業他院に整体技術指導中。
- 【**将来の夢と志**】
常に向上心を忘れずに学び続け、「**体型や体の不調でお悩みの方**」を救いたい。
今まで学んだ事を後身に伝え 「**治療院業界の発展と地域貢献、社会貢献**」したい。
「**生涯現役**」にこだわり志を持って、次世代に成果物を残せるよう燃えて燃え尽きたい。

「シャイで口下手ですが、患者さんの不調の回復に誠心誠意お手伝いさせていただきます」