

試したその場で違いがわかる、目からウロコのセルフケア

やろう！寺島式筋膜はがし（通称、すねつぼマッサージ）※

長野発、すでに15年以上の実績あり！実は密かに全国にファン多数！

- ※ 寺島式筋膜はがしは、すねつぼ屋の創始者・寺島悦雄が考案した画期的な血行改善手法です。
- ※ 当初は多少の痛みを伴いますが、その場で違いを実感でき、ご自身で続けたい方法です。

「偏頭痛」「肩凝り」「五十肩」「腰痛」「膝痛」「足のつり」「水虫」etc.

皆さんを悩ませているその慢性的な不調の根本原因は『冷え』にある！

「冷え」とは、血行（血液の循環）が不足している状態であり、すなわち血行不良です。血行不良により体の隅々まで十分な血流が行き渡らない状態が続くと、疲労物質や老廃物の分解・排泄に滞りが生じ、筋肉がかたくなって「凝り」となり、周囲の血管や神経を圧迫します。この「凝り」が次々と生じ、慢性化することで様々な症状を引き起こされ、皆さんを苦しめているのです。

体は血液、血流によって支配されています。

血液がうまく循環していなければ体はうまく機能してくれません！

昨今、ストレッチ、ウォーキング、スポーツ、お風呂、温熱療法、マッサージなど、様々な方法が血行改善に効くとされています。ところが、血行不良で悩んでおられる方は一向に減る気配がありません。むしろ、これらをしっかり取り入れてみても症状を改善できないとお困りの方が多く、また間違った取り入れ方をしたことにより別の不調まで抱えるようになってしまっている方が増えているように感じます。

!!! 実は、これら従来の方法は生活に取り入れる際には、少し注意が必要なのです !!!

- ☹️ 筋肉疲労や凝りの強い状態でのスポーツ（ストレッチ、ウォーキング等を含む）は、血流を助けることはありません。むしろ、症状を悪化させてしまうことが多く、怪我の誘発に繋がります。また、近年流行しているアイシングについては、安易に行うべきではありません。
- ☹️ 体の表面しか温めないようなお風呂の入り方（カラスの行水）では何の役にも立ちません。むしろ、湯上り後すぐに水分をしっかりふき取らなければ気化熱で体温が奪われ、体はより冷えてしまいます。
- ☹️ 筋肉マッサージは、その時は楽になったように感じますが、すぐにまた元の辛い症状が戻ってしまいがちです。筋肉は場所がどこであれ、揉めば一時的に柔らかくすることができそうですが、あなた自身に弾力のある柔らかい筋肉を維持するためのその力、温かい血流が不足している状態では、せっかくの効果を持続できないのです。

頑固な冷えをどうにかしたいあなたに、ぜひお伝えしたい血行改善セルフケア

それが「寺島式筋膜はがし」（通称、すねつぼマッサージ）であり、

誰でも容易に行えるようにと開発した商品が「すねつぼマッサー」です。

ぜひ、一度お試しください！

詳細は裏面へ

常識を見直そう！

すねつぼ屋

※ お問い合わせ・商品のご購入については、下記までお気軽にご相談ください。

寺島悦雄認定 すねつぼ屋 後継者

上田 麻里

Phone : 090-8588-8945

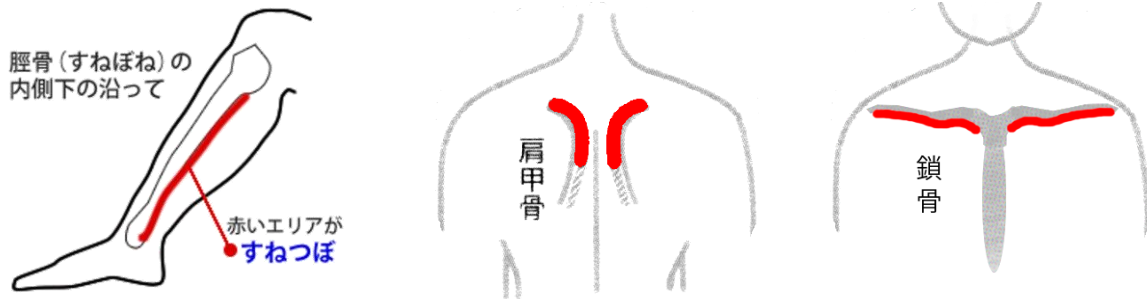
E-mail : uedamari0922@gmail.com

https://www.sunetubo.com

https://www.facebook.com/sunetubo/

【寺島式筋膜はがし】は、大きく3つの要素で構成されています。

- ◇ すねつぼマッサージ … 脛骨と長指屈筋との境目の骨膜と筋膜の癒着をはがします。
- ◇ 肩甲骨はがし …… 肩甲骨と大菱形筋との境目の骨膜と筋膜の癒着をはがします。
- ◇ 鎖骨はがし …… 鎖骨と鎖骨下筋・大胸筋の筋膜との境目の骨膜と筋膜の癒着をはがします。



すねつぼ屋では、この3つの要素のうち「すねつぼマッサージ」と「肩甲骨はがし」の2つをご自身で容易に行っていただくための専用器具を開発し販売中です。ぜひお試しください！

※「鎖骨はがし」についてはご自身の手で容易に行うことができ、また道具をつかわずに行うのが最適です。

～ すねつぼ屋 商品のご案内 ～

- ❖ すねつぼマッサー 定価 ¥8,500(税別)
- ❖ かた楽プラス 定価 ¥10,000(税別)

