

まえがき

「足が冷えて朝までなかなか眠れない……」

「頭痛持ちで週に3回ぐらい頭痛薬を飲んで……」

「足首が太くて、夕方になると痛い……」

私はこのような悩みがありました。駅中のマッサージを受ければ「肩こりがすごくて肩甲骨の位置がずれていますよ」とのアドバイス。これらの不調は多かれ少なかれ50代の方、特に女性は誰でも悩まされているものと諦めていました。

ところが初めてリンパマッサージに出会って全身の施術を受けたときに、ぐっすり寝られて身体が温かくなっているのです！ 今までにないマッサージでした！ その年は伊豆高原でしたが、10回ぐらい通ってしまいました。そしていつの間にか冷えや頭痛、足の疲れなどがなくなっていたのです。

夫の一過性脳虚血も無事改善され、娘の自律神経失調症も治って、おかげさまで健康的な生活を送っています。

多くの方々の身体の施術をさせていただくうちに冷えや頭痛など不調が改善されていく様子を見て、あらためてリンパマッサージの有効性を実感しました。

さらに、「頑張りすぎてはいけない」とも実感しました。頑張りすぎてしまうと身体が悲鳴をあげます。寝られなくなる……などなど。これらは身体がお疲れサインを示しています。それを無視して頑張ることは実はできないのです。

特に女性は自分のことより家族のためや周りのことを優先してしまい、自分のことは後回しにしてしまう傾向があります。そしていつの間にか疲れすぎてしまい……。

身体が疲れたらちよつとスローダウンしてゆっくり休みましょう。

「頑張った自分にご褒美を！」

リンパマッサージで老廃物を流して疲れを取り、すっきりしましょう。

そして、また笑顔で明日から頑張りましょう。