

## まえがき

今回この本を出版するにあたって……

もともと、数年前位から整体に関して、ホームページやブログ以外で、何か書いてみたい！

本を出してみたい！

といった漠然とした「夢」みたいなものがありました。

その題材としては、いろいろなアイデアがあり、例えば「整体師からみたヨーガの必要性」とか、日常の施術の中での患者様が「体について疑問に持たれていたことや知らなかったこと」などです。

今回この「本」を出すお話を頂いた時、本を書けるかどうかよりも「書いてみたい！」という願望が先に立ちました。

気持ちをはやるものの初めての経験で、何から手を付けてよいものか！

執筆そのものが進まない時もありましたが、編集の方のアドバイスなどもあり、「本」の出版に漕ぎ着ける事ができ、感謝の気持ちで一杯です。

この本は、普段の業務で患者様からよくお聞きする美容や体の症状の疑問や質問、気になることへの答え、どのようなところに通えばよいのかなど、できるだけ専門的な用語は使わずに分かりやすく書いています。

一章は、産後の「骨盤矯正」や、美容目的などについて。

二章は、「小尻」と「美脚」の関係性について、長年の施術経験からその実際について。

三章は、「顔の整体」で、顔の骨を整えるとはどういうことなのか！ を実例を交えた話。

四章は、女性の体での悩み第一位の「肩凝り」や「腰痛」「頭痛」など、なぜ起こるのか？

や施術院の選び方。

五章は、治療業界ではあまり語られない「美容や健康に必要な栄養」について。

右記の内容になっています。

このような「本」を出させてもらう事になった私ですが、最初から「整体師」を仕事としていたのではなく、サラリーマンとして「営業」をしていました。

車での営業職です。

一日中運転をしていると「腰痛」に悩まされる事が多々あり、どうしようもなくなつた時に両親が通つていた「整体」に連れていってもらつたのが、この業界に入るきっかけとなりました。

二十代の頃から「何か一人でできる仕事をしたい」という気持ちが強く、でも何をしたいのか迷つていた時に、当時通つていた整体の先生に感銘を受けたこともあり、またいろいろ話をする事で、人の体の症状を改善する「整体」をやってみたいと強く思い、その先生に弟子入りしました。

独立してからは、「カイロプラクティック」や「オステオパシー」を関東まで習いにいたり、「推拿療法（すいなりようほう）」を学んだりもしました。

ちよつとした縁で始めた仕事ですが、人の美容と健康に携われる事の喜びを再確認している今日です。

ご縁をいただき、この「本」を手を取つていただき、ありがとうございます。

この本がきっかけで、「美容と健康」への理解と興味を持つていただければと願っています。