

『ふくらはぎ健康・療法』 実習講座のご案内

ふくらはぎマッサージを開発された石川洋一先生は、30年間のキャリアをふまえ、つぎのようにメッセージしています。

『ふくらはぎマッサージによって、さまざまな病気が快方へ向っているという報告を受けますが、特に**心臓に關係する病気**に効果的なようです。

ふくらはぎで血行が滞ると体全体の血液全体の流れが悪くなり、そのSOSを察知した心臓は「もっと頑張らねば」と、さらに勢いよく血液を送り出そうとするので、余計な負担がかかるのです。

これがいわゆる「**高血圧症**」で、この状態が長く続くと血管が早く傷み、『**狭心症、心筋梗塞、脳梗塞**』などの**虚血性心疾患**を発症するリスクが高くなります。

また、高血圧が原因で引き起こされる症例としては、**心不全**や**不整脈**が考えられますが、これらはふくらはぎをマッサージすることで予防、改善することができます。

心臓に關係する病気以外では、つぎのような効果が期待できます。

○自己免疫力のアップ ○自律神経のバランス調整

○基礎代謝のアップと新陳代謝の促進に伴う体温の上昇

○細胞の活性化による老化防止—。』

当「**身心健康堂・お茶の水**」では、老若男女を問わず効果を發揮する「**ふくらはぎ健康・療法**」をベースに、いつでも・どこでも・誰でもできる「治療と自分療法の手ほどき」をしてお役に立てればと願っております。

自分でできる

ふくらはぎマッサージ実習講座

ふくらはぎは第二の心臓、ふくらはぎ健康法で血行促進

万病を予防し！体調を改善する！！

1. 期日：毎週日曜日

午後1:00～午後5:00

2. 内容：理論と実技（身心の健康相談可）

■ふくらはぎ療法のふしぎな力

石川洋一先生による講習（DVD・保存版）

解説－鬼木 豊（身心健康堂・代表）

■実技－榎 孝子（身心健康堂・院長）

①自分でする「ふくらはぎ健康法」

②人にする「ふくらはぎ健康法」

③イスに座ってやる「ふくらはぎ健康法」



指導講師・榎孝子プロフィール

1951年新潟県に生まれる。

身心健康堂院長 平成16年、

外科医・石川洋一先生

（ふくらはぎマッサージの創始者）

と出会い、ふくらはぎマッサージ

療法の手ほどきを受ける。

現在、身心健康堂お茶の水において、ふくらはぎマッサージの実技研修を受け持ち、自分療法としてのふくらはぎマッサージ療法の普及活動を展開中。

<http://www.fukurahagi.com/>

3. 料金：お一人 9,800円

4. 場所及び申し込み：「身心健康堂・お茶の水」

■〒113-0034 文京区湯島 1-2-12

ライオンズプラザお茶の水 1306

（注）オートロック式ですのでマンション 1306 の番号を押してください

TEL 03(5289)7780 FAX 03(5289)7781

5. 振込口座：三菱東京UFJ銀行 秋葉原支店

普通 3036043

名義 (株)スカイ

案内地図



東京都文京区湯島1-2-12 ライオンズプラザお茶の水1306

（注）振込み確認後、正式な受付となります。尚、振込みの控を以って領収書とさせていただきますので、ご了承ください。

『身心健康堂・お茶の水』では「治療」と「自分療法」の手ほどきを行っています。自分療法とは、自分で自分を癒し、自分で治すという「意志の力」を大切にする療法です。その内容は下記の通りです。

『自分療法』の手ほどき

1、万病を予防し、体調を改善する

ふくらはぎ健康・療法

2、低体温を回復し、免疫力をアップする

炭素温熱ドームと温熱器による温熱療法

3、マイナスエネルギーをプラスエネルギーに転換する

呼吸法と脳神経の働かせ方

4、細胞を活気づかせ、免疫力をアップする

笑いの医学と笑いの体操

5、自信を確立して、心療内科を目的とする

感性を解放する家庭内観療法

6、自律神経の乱れを整える

自律神経免疫療法