

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：第1・第3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」

3. 料金：18,000円 / 人（石川先生によるDVD付）

4. 場所・申込先：「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 1306 を押してご来院ください

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

(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。

〔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創設者）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実習研修を受け持ち、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。



東京都文京区湯島1-2-12 ライオンズプラザお茶の水1306

# 『ふくらはぎマッサージ』 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、次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、特に心臓に関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。

心臓に関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発揮する「ふくらはぎマッサージ」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。

『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