

表! カラダにいいもの大賞!

16ページ  
SPECIAL

おそ松さん

が、また、また、やってきた!!!!!!  
カバー&グラビア  
浅野直之描き下ろし!  
特別付録  
「松野6兄弟」ステッカー

CLOSE UP  
丸山隆平

徹底的に  
女子の“疲れ”に  
アプローチ!

もっと知りたい、試したい。

# カラダに いいもの大賞

2017

いま話題のウェルネスキーワード17  
「伸びる&しゃがむ」の効果効能  
女子のための、平日疲れにくい図鑑…etc



2017年11月22日号(毎週水曜日発行)11月15日発売 第48巻第45号 昭和45年3月23日第三種郵便物認可



「ウエル・クリニカルラボ」  
**加藤博文** 先生

ていねいな問診と的確なカイロで、  
辛い痛みをきちんと取り除く！

知りたい！加藤先生の  
カラダにいい話。

日々のストレッチが  
体をフォロします。



健康という概念は人それぞれに  
違い、求められる施術や治療も異  
なると考えている加藤博文先生。  
だからこそ、最初の問診をていね  
いに行うことを大切にしている。  
この日も15分以上をかけた。

「痛みや辛さを感じる場所や、普  
段の生活や食事のことなど、いろ  
いろと聞きます。体の動きやクセ  
を見て、気をつけたほうがいいこ  
とをお伝えしたり、2回目以降に  
は、施術を受けた後の状態や変化  
についても詳しく聞きます」

次でラスト!

「頭が前に出ていることが原因の  
一つです。頭はボウリングの球く  
らいの重さがあるため、背筋が曲  
がってしまうと首だけでその重み  
を支えることになり、負荷がかか  
ってしまふ。姿勢を直すだけで、  
だいぶ楽になるはず」  
もともとサッカーをしていたが、  
怪我をしてしまった加藤先生。治  
療法を模索するうち、出合ったの  
がカイロプラクティックだった。  
「カイロは、薬を使わずに、神経  
系を正常化させることを目的とし  
ています。神経は脳から背骨の中  
を通り全身に分散されているので、  
背中や腰回りの関節を調整すると  
体が楽になるんですね。さらに、  
ストレッチや筋力トレーニング、  
食生活の改善を行うと、健康状態  
の維持につながることも。施術時  
には、その点に関してのアドバイ  
スも一緒にさせていただきます」

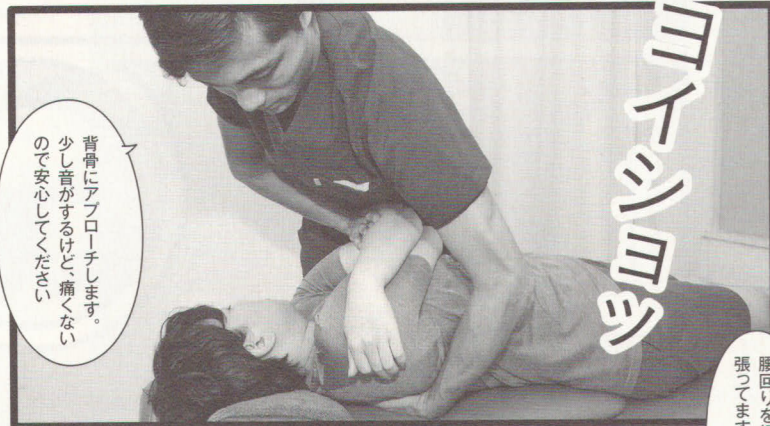
After ← Before



首が!



自宅でもできるスト  
レッチを教えてください  
関節が伸びる!



ヨイシヨツ

背骨にアプローチします。  
少し音がするけど、痛くない  
ので安心して下さい

腰回りを押ししていきます。  
張りますね



フンツ

硬くなった腹筋をほ  
ぐしていく、力を入  
れると、少し痛みが。



フンツ

凝り固まっていた首の  
可動域が広がった!

触ったときに硬さを感じるほど辛か  
った首のコリが、柔らかく変化。顔を斜  
め上に向けるのが精一杯だったのに、  
頭を後ろに傾けると、そのまま落ちて  
しまいそうなくらい曲がるように。これ  
は、猫背が改善されて首がまっすぐ  
になり、その上に頭がきちんとするよ  
うになったから。また、「姿勢が悪い  
ことで腹筋が硬くなっている」という  
指摘は、目からウロコでした。腹筋を  
ほぐして柔らかくするよう、マッサー  
ジやストレッチをしたいです。

ウエル・クリニカルラボ

東京都大田区田園調布2-39-12 リッチビ  
ル1F ☎03-6886-1880 ⑩10:00~20:  
00 祝日休 ¥6,500 (初回のみ検査料とし  
て別途¥1,500) <http://www.wellclinicala.com>

加藤 カイロプラクティックは、  
人間が本来持っている自然治癒  
力を高めることを大切に考えて  
います。施術を受けることも大  
切ですが、自身で体を動かし  
たり、できるメンテナンスをす  
ることも大事なんですよ。  
重信 先生に教えてもらった2  
つのストレッチは、簡単にでき  
るのに関節がしっかりと伸びて  
いるのがわかります。  
加藤 1つ目は、脚を広げ、片  
方の脚に重心をかけるというも  
の。股関節がぐつと開きます。  
家でテレビを見ながらなど、手  
軽にできますよ。  
重信 バランスをとるためか、  
腹筋にも効いてます……!  
加藤 もう一つは、椅子に座っ  
た状態で行います。片方の脚を  
反対側の脚の太ももの上にのせ  
て、上半身を前にぐつと倒し  
ていきます。すると、腰や背骨  
が伸びますよね。  
重信 普段あまり使っていない  
部分が動くのを感じます。すご  
く気持ちがいいですね!  
加藤 デスクワークの合間など  
にも、簡単にできます。生活に  
取り入れてみてください。