



バランス健康法

体験例③「先天性小児麻痺」

<先天性小児麻痺 53歳女性> …足指の体操を続けたことで、諦めていた外反母趾も改善した！



●3年くらい前に右膝が痛くて、歩くのも辛い時期がありました。その時テレビ番組でお風呂の中で正座をしたり、動かす前に足を振ると良いことなどを知り、その通り実行してみると楽になった経験がありました。

●しかし、身体のコわばりによる不自由さは変わらずあり、何か自分の病気にあった運動はないかと探していた時に、平成18年9月に「バランス経絡体操」の一日体験講座があり参加しました。

●北濱先生のお話は「骨を動かして身体を柔らかくし、東洋医学の経絡を刺激すると、全身の血行が良くなり様々な改善が見られる」との内容で、以前テレビでの体験があった私には先生のお話がスーと頭に入ってきました。

●そしてその日から、諦めていた外反母趾が良くなるかもしれないと、お風呂で足の指に手の指を突っ込み、足指を開く体操を始めました。約一ヶ月で縮んでいた指が伸びるのを実感できました。約二ヶ月ほどで重なっていた左足の指が重ならなくなり、今では自分でも驚くほど、指先の感覚が戻ってきました。

●それから一番苦手だった「力を抜くこと、息を詰めない、身体をゆるめる」ということも、バランス経絡体操を続けることで少しずつ体感できるようになりました。漸く自分にあった体操に出会った気がしています。

※これからも一人で何処にでも行ける今の状態を、長く保っていきたいと思っています。

※お父様からも一言「最近、娘は本当に生き生きしています！何処にでも楽しそうに出かけて行き、大好きな英会話教室にも通い始めました」とのこと

神戸市灘区 岩田さん



—「自分の体は自分で守る」グリーン健康会—

〒658-0053 神戸市東灘区住吉宮町 2-13-15 電話 078-811-2410