

# 体の歪み痛みを

## スッキリ解消!

### ～ゆらリズム体操～

ゆらして ゆるめて 整える

寝ながら  
できる!



誰でも

無理なく

簡単に

どんな体操?

- ✿ 体を鍛えるではなく「緩める」
- ✿ 頑張るのではなく「頑張らない」
- ✿ 痛い事はしません!

年齢や体力に関係なく、どなたでも  
安心して始められます!

こんな効果があります!

- 💡 体の歪みを整えて痛みを解消
- 💡 睡眠の質の向上
- 💡 自律神経を整える
- 💡 内臓機能を活性化

「体が変われば、人生が変わる!」  
毎日の生活が驚くほど快適になります ✨

お客様の声

30代女性

「足が上がりやすくなり、走るのが楽になった!」

60代女性

「翌日朝までぐっすり眠れた!」

70代男性

「足裏がピッタリ床につき、安定して立てた!」

70代女性

「ヘルニアで体が歪んでいるのが分かった。腰が痛かったけど、無理せずやる事が出来て気持ち良かった。」

80代男性

「夢の中のように気持ちよく、自分の体の状態にも気付かされました。」

＼寝ながら／

ゆらリズム体操



あなたの体と心に寄り添う健康法です!  
ご自分に合った「オーダーメイド体操」  
で、毎日をHAPPYに過ごしましょう!

裏面もご覧ください!



寝ながらゆらリズム

究極のリラックス体操



# 健康体質づくり トレーナー



🌸 鈴木あき子 🌸

## コンセプト！

私は30年以上にわたり、介護の現場を見続けてきました。その中で痛感したのが、**介護予防の重要性**です。

「こんな体になっちゃって…」と後悔する利用者様の声を何度も聞いてきました。そうなる前に、**今できることから始めてみましょう！**

私の周りにも、若くて脳梗塞で半身麻痺になってしまった方や、突然亡くなられた方もいます。健康の大切さを、もっと早くに伝えられたら…という思いでいっぱいです。

**50代**からは自分の体と向き合い、柔軟性を保ちながら疲れにくい体を作ることが、これからの健康を左右します。

これまでに多くの転倒予防や認知症予防プログラムに携わってきて、気づいたことがあります。それは、**体が歪み固まったままだと痛みが取れず、筋トレの効果も十分に得ることができない**という事です。

まずは、自分の体としっかり向き合い、体の声に耳を傾けてみましょう。

**「今の自分の体」に気づく**ことが、未来の健康を守る第一歩です。

「何より**健康が大事！**」  
市民の**健康寿命を延ばす**為の活動  
をしています！

「**体が変われば人生が変わる！**」

## 資格

- ・トータルウェルネスアドバイザー
- ・ゆらリズム体操インストラクター
- ・健康運動指導士
- ・NOSSインストラクター
- ・スリーAインストラクター
- ・介護福祉士
- ・日本スポーツ協会公認バレーボールコーチ1

## 何歳からでも体は変わります！

「歳だから痛いのはしょうがない…」  
そう思っていないですか？

諦める必要はありません！

私も50代前半の頃は、肩、腰、膝、手首、足首と体中が痛みだらけ。大好きなバレーボールをする時は、テーピングやサポーターが欠かせませんでした。痛みのせいで表情も不愛想に…。でも今では、サポーターなしで楽しく全力でプレイができるようになったんです！！

自分でも驚くほど体が変わりました。**痛みが消えただけでなく、体脂肪率まで減り、今が一番体が軽くて調子がいい**んです！！

あなたもそんな身体を手に入れたいと思いませんか？

**病院や薬に頼らない体**をつくるには、一人で始めるのは難しいかもしれませんが、でも、一緒にやる仲間がいれば楽しく続けられます！

気になる方は、ぜひ下の公式LINEまでご連絡ください。あなたの一步を応援します(^.^)

リズムケア代表 **鈴木晶子**

菊川市嶺田1359

☎ 09029440997

