

ザ・起業家BODYメンテレッスン

パソコン作業の多い起業家のための
快適に！美しく！！
仕事効率UPセルフケア



目次

- 首肩こり対策とケア
- 魅力的な起業家に魅せるpoint
- 疲れ知らず自律神経調整ストレッチ



自己紹介

イントラ起業コンサルタント/
痛みゼロボディトレーナー

和久田真妃



ダンス歴 36年

プロダンサーとしてデビューから20年目に突入！！

中日ドラゴンズ チアドラ2006

志摩スペイン村 パルケエスパーニャダンサー

イリュージョンショー ダンサー

浅草ロック座 ダンサー

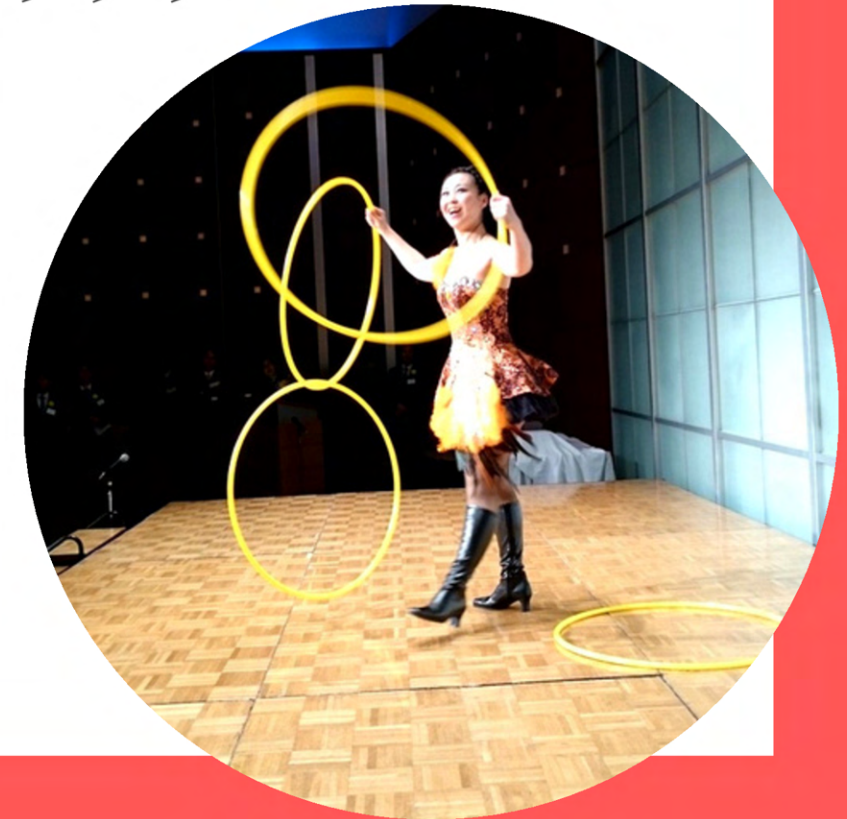
その他フリーでダンスショー・芝居・CMに出演

バレエ・JAZZダンスインストラクター

ストレッチインストラクター

イントラ起業コンサルタント

かっさせラピスト



自己紹介

痛みを感じずに好きなこと好きなだけ やれる方を増やしたい！！

機能改善・痛み改善を生理学・解剖学を元に
身体の持っている力を利用して改善に導いていくメソッドを学んでいます。

その理論と長年踊ってきた、知識と技術を生かして
心地のよいストレッチとエクササイズで身体を整えていくレッスンを提供。

身体の硬さや運動神経に関係のない動きで進めます。
自分のペースで行ってください。



目次

日々の重たい身体とは
おさらばしましょっ!

首肩こり対策とケア



首肩こり対策とケア



この姿勢を続けていく事で

肩こり・首こり・頭痛・胸郭出口症候群・肩関節周囲炎

を引き起こすこととなります。

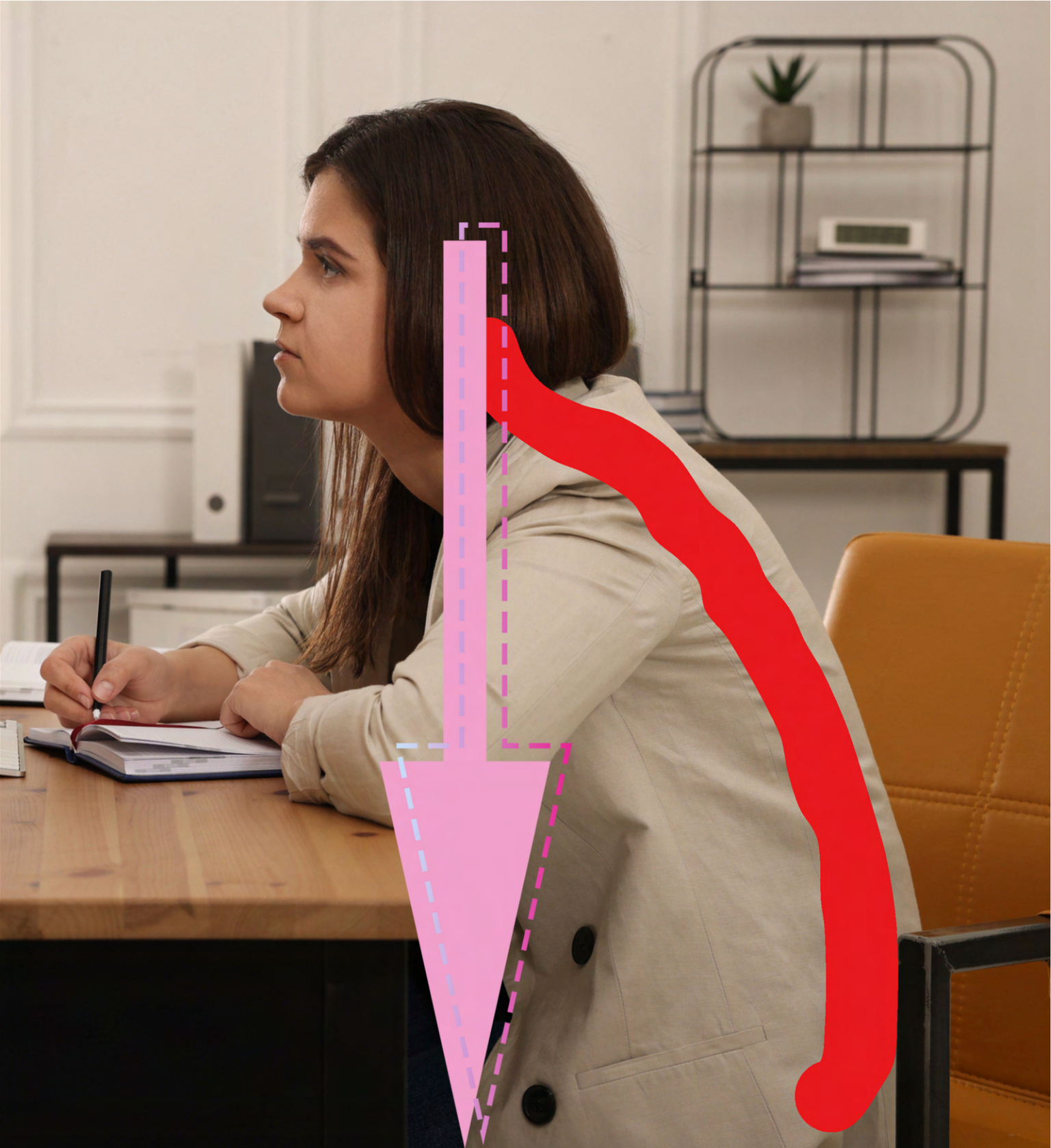
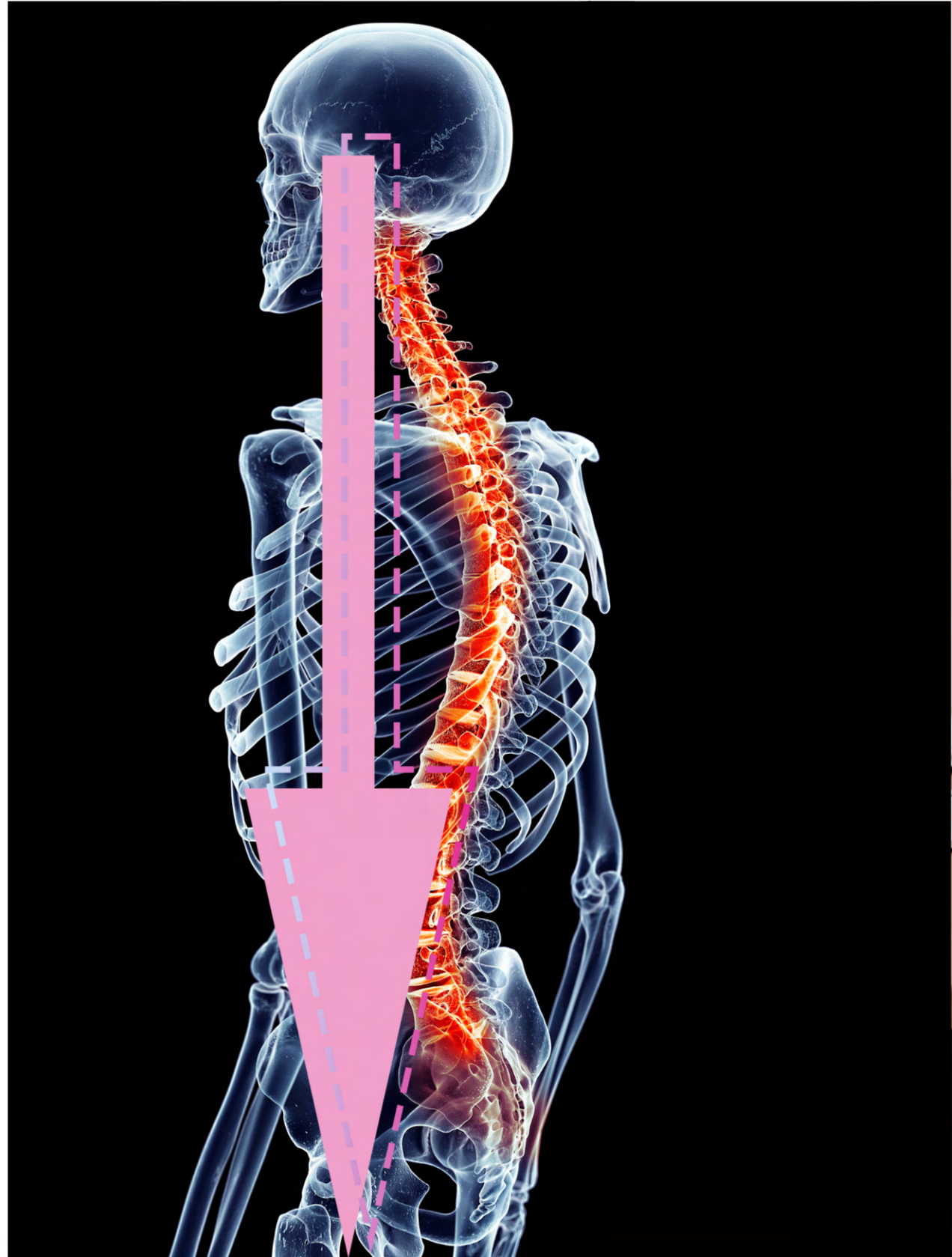
首肩こり対策とケア



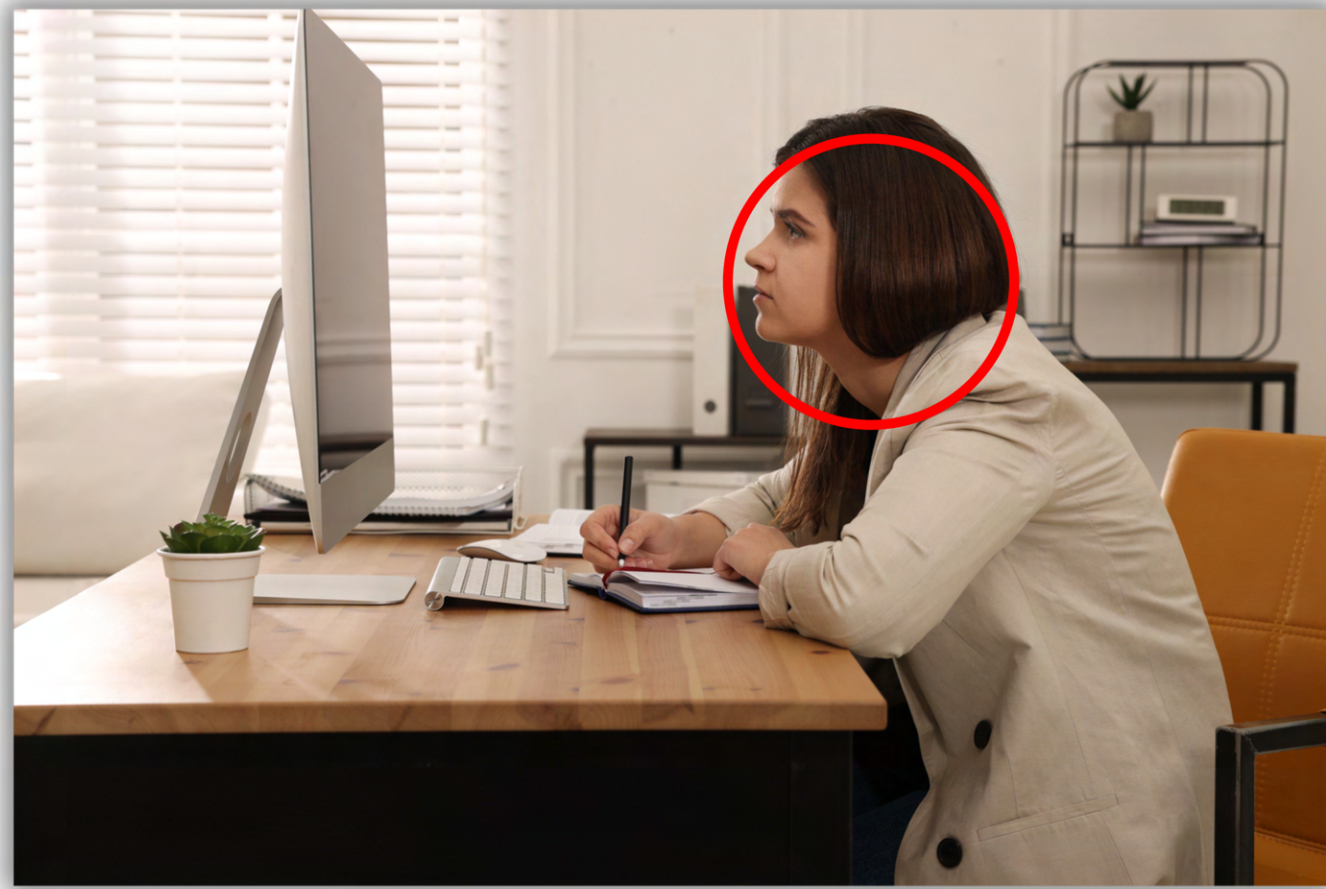
首肩こり対策とケア



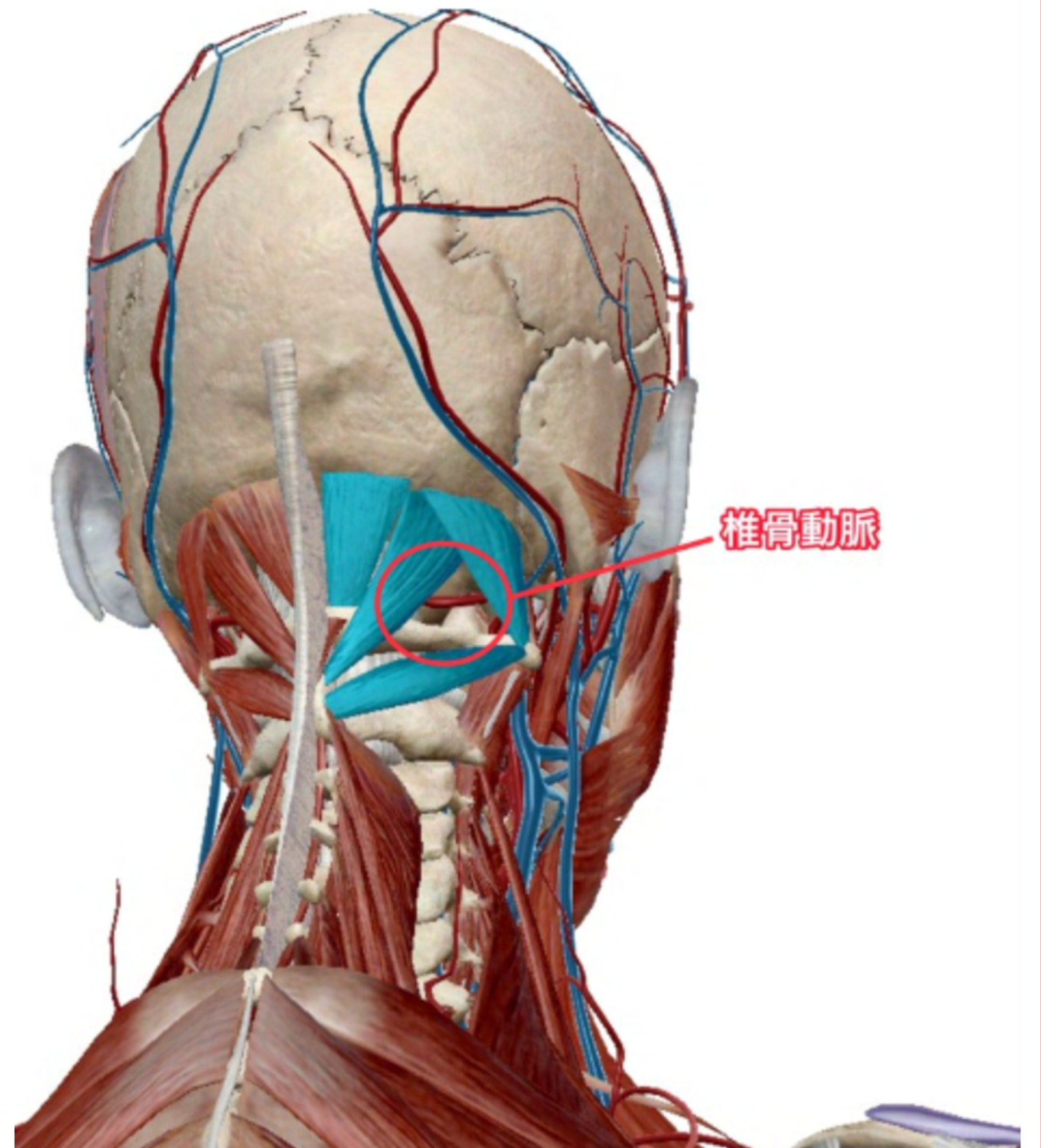
首肩こり対策とケア



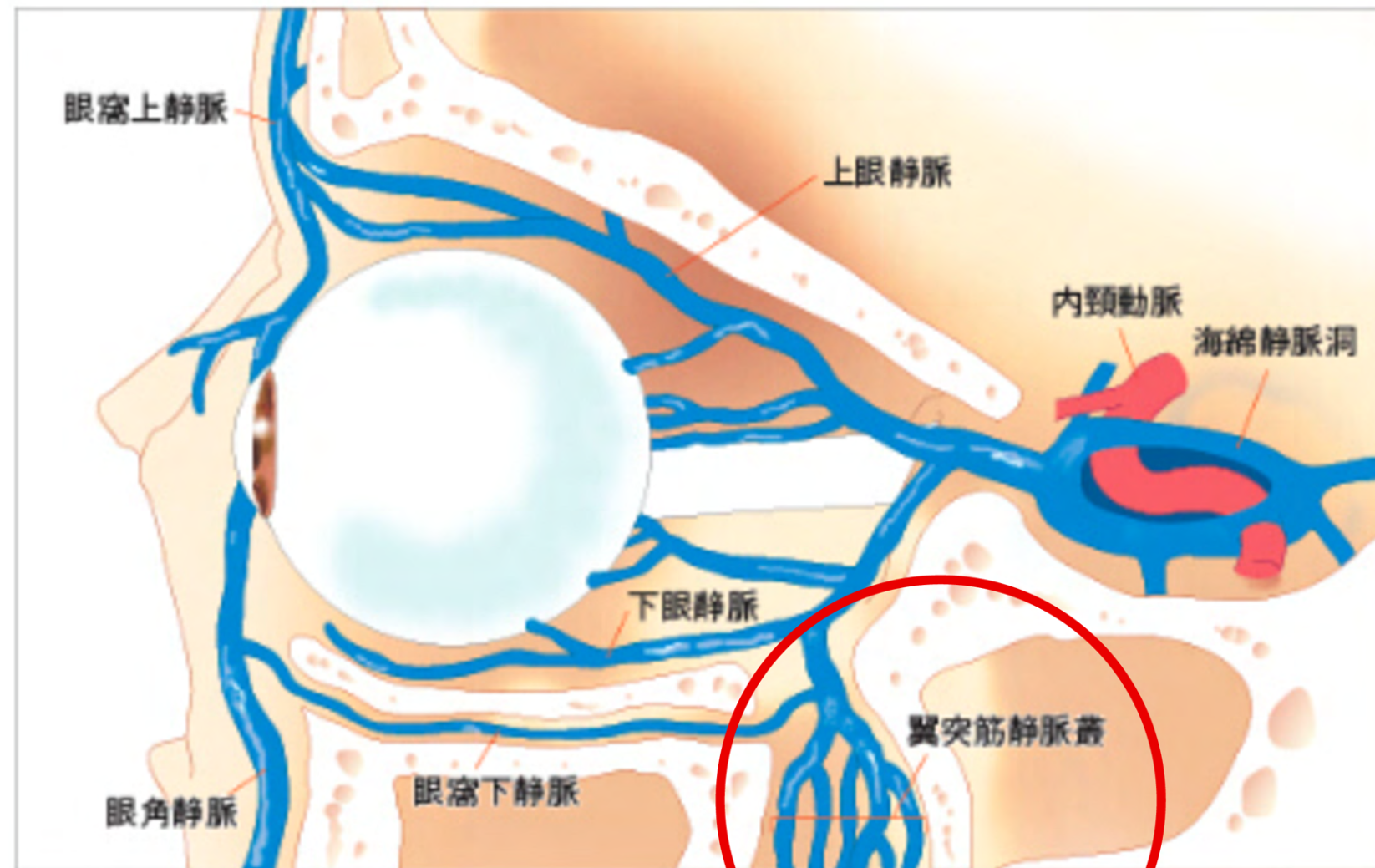
首肩こり対策とケア



後頭下筋群の中にある
椎骨動脈が圧迫されることで
血液に供給が足りなくなり
頭痛・めまい・吐き気が起きる



首肩こり対策とケア



目の使い過ぎで
目の裏にある老廃物が流れている静脈網
の流れが悪くなる。
それが停滞することで
血液循環が乱れ
頭痛・めまい・吐き気・耳鳴りなどが
起こることがある

首肩こり対策とケア

- ・ 眼球ストレッチ
- ・ 後頭下筋群エクササイズ



これだけ知ってれば
日々のセルフケアはばっちり!

首肩こり対策とケア

仕事場の環境を整える



仕事場の環境を整える



- パソコンの高さは目線合わせる
- 腰が沈まないイスに座る
(背もたれとの間にクッション)
- 同じ姿勢を続けない
- 夏場でも冷やし過ぎない
(首・脚元)

仕事場の環境を整える



仕事の最後やお昼休憩に・・・

ホットタオルで目・首に巡りを！
頭皮マッサージと首ストレッチで
血流改善で日々ケアをオススメ！



目次



魅力的な起業家に 魅せる point



魅力的な起業家に魅せるpoint

どっちのコンサルタントにお願いしたいですか？



魅力的な起業家に魅せるpoint

姿勢は魅力的に魅せる上で
とても大切な要素の一つ!!!

無理のない美しい姿勢で
ビジュアルUP



魅力的な起業家に魅せるpoint

美しい姿勢とは・・・

胸を張る
肩を後ろに引く
顎を引く
身体に力を入れる



魅力的な起業家に魅せるpoint

美しい姿勢とは・・・

~~胸を張る
肩を後ろに引く
顎を引く
身体に力を入れる~~



魅力的な起業家に魅せるpoint

美しい姿勢とは・・・

骨を積み上げていく

耳
↑↑
肩
↑↑
肋骨
↑↑
骨盤



魅力的な起業家に魅せるpoint

・タオルストレッッチ



目次



疲れ知らず
自律神経調整ストレッチ

自律神経が乱れる

- 全身的な疲労感、倦怠感：何をしても疲れる、だるい感じが続く
- 頭痛、めまい、立ちくらみ：特に朝起きた時や姿勢を変えた時に起こりやすい
- 動悸、息切れ：安静時でも心臓がドキドキする、少し動くだけで息が上がる
- 睡眠障害：不眠、または逆に寝すぎてしまう
- 消化器症状：便秘、下痢、腹痛、食欲不振
- 筋肉の痛み、こわばり：肩こり、腰痛、手足のしびれ
- 発汗異常：多汗症、または逆に汗をかきにくい
- 体温調節の異常：ほてり、冷え感
- アレルギー症状：鼻水、くしゃみ、皮膚のかゆみ
- 不安感、イライラ感：些細なことで動揺してしまう、いつも落ち着かない
- 集中力の低下：仕事や勉強に集中できない
- 抑うつ状態：気分が落ち込み、何もやる気が起きない
- 焦燥感：常に急かされているような感覚



自律神経が乱れる原因

- ストレス
- 睡眠不足
- 不規則な生活
- 過労



自律神経が乱れる原因

ストレス

仕事、人間関係、生活環境の変化など、精神的なストレスが大きな要因となります。



睡眠不足

十分な睡眠を取れないと、自律神経のバランスが崩れやすくなります。

過労

長時間働き続けたり、激しい運動をしたりすることで、身体が疲弊し、自律神経に負担がかかります。



不規則な生活

食事や睡眠の時間が不規則な生活を送っていると、自律神経がリズムを乱してしまいます。

自律神経調整ストレッチ



- 猫背改善
- 自律神経調整
- 睡眠の質UP



が期待できるストレッチ



皆様の健康を、願って・・・

クライアント様に満足頂ける
サービスを提供するために、
ご自身の整えが大事です

わたしたちはそんなに丈夫には出来ていません。

だからこそ、日々のケアをし、崩したとしても
ひどくならないご自身の身体作りをしていきましょう！

そうすることでビジネスも加速し

より理想のご自身を手に入れることが出来るのではないのでしょうか？

本日はご参加ありがとうございました。



最後に・・・

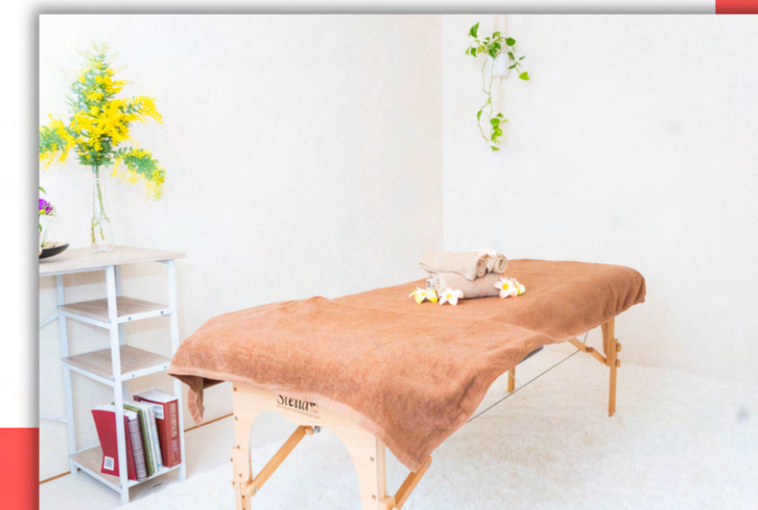


月額オンラインレッスン アロマかっさトリートメント

皆様の身体のケアをサポートしています。

ご自身で身体を動かすことでケアしたい方には
月額オンラインレッスン

すべてお任せで身をゆだねて頂くことでケアをしていきたい方には
アロマかっさトリートメント
をお勧めします。



月額オンラインレッスン

• ダイエットエクササイズ (60分)

隔週火曜日 19:00~20:00

水or金曜日 10:00~11:00

• バレエトレーニング (60分)

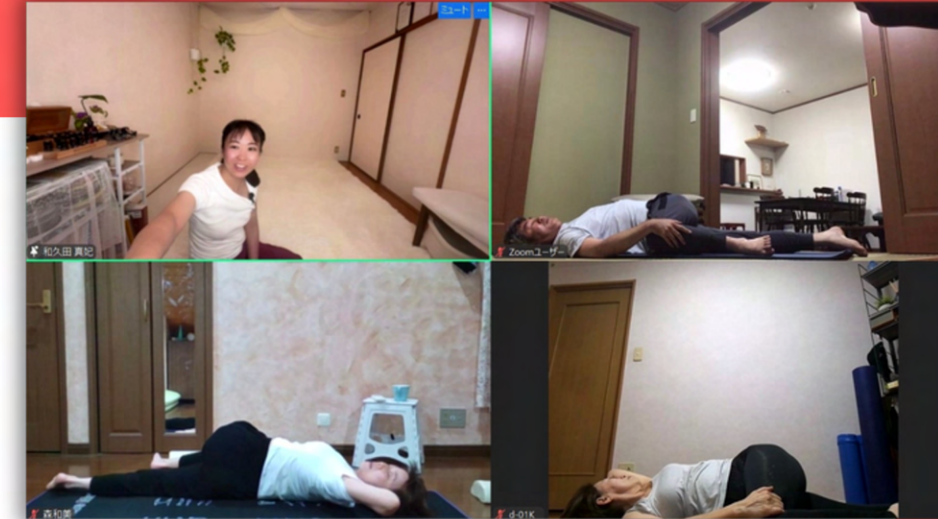
隔週火曜日 19:00~20:00

土曜日 9:00~10:00

• ととのえストレッチ (75分)

月1回 19:00~20:15

月4回~受け放題まで3つのコースから選択して受講頂けます。
継続することで効果が上がるので最低でも4ヵ月の継続を頂いています。



お客様の声

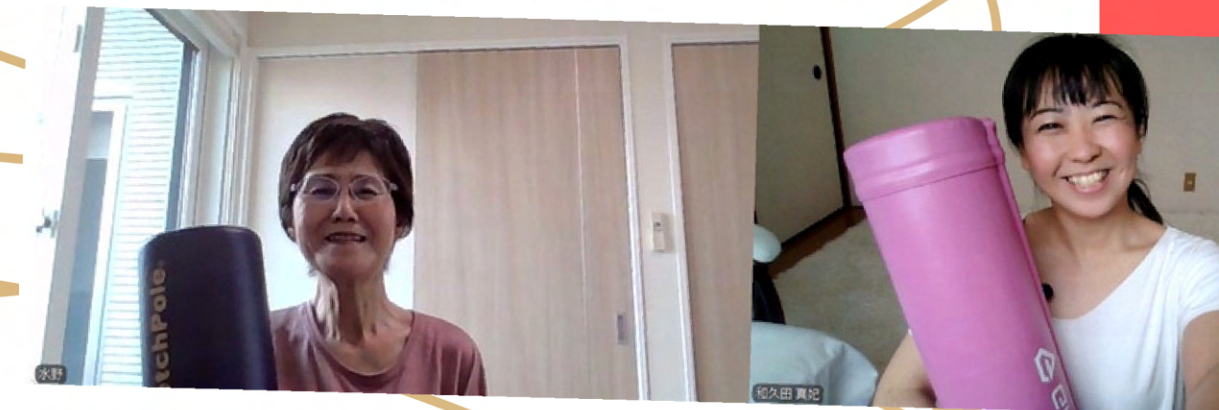


リアルでレッスン受けていた時より
集中して受けられるし
一人ずつにあった声かけをしてもらえるので
柔軟性がめちゃくちゃ上がった！

気持ちが落ちている時に
先生に逢うと元気にまた頑張ろうと思える！
一人ではできないことも
レッスンの時は頑張っ出来ちゃう！



身体の正しい使い方がとても分かりやすい！
今まで自己流でやってきたやり方が
すごく危険なやり方だと気づけた。



膝の痛みも無くなり、
好きなことを続けられるようになった。
先生と会った時より、若返った気がする！



アロマかっさトリートメント

体の中に溜まった老廃物を排出していく
トリートメントです。

内臓で分解できなくなった毒素を
身体の外へ直接排除していきます。

そうすることで

内臓を元の状態に戻し、自己治癒力を高めていく
体質改善を目的とした施術です。



お客様の声



首・肩こりがびっくりするくらい
スッキリしました！

視界も広がって明るく見えます。

1回しんどくなるけどその後のスッキリが
すごい！！



120分間の至福の時間です。

毎日、スマホかパソコンか・・・
常に目を使っていて休めないから

このメンテナンスタイムが大事な時間です。



溜まっている物を全部取り除いてもらってます。
愚痴聞いてもらったり、コンサルしてもらったり

1ヵ月に1回会える時間がいるんな意味で
デトックスタイムになっています。



終わったら身体がぽかぽかで

冬でも寒さを感じないで家に帰れます！
豊富な知識でアドバイスをしてくださり
出来ることをチョイスしてafterフォロー
もしてくれるので安心です。

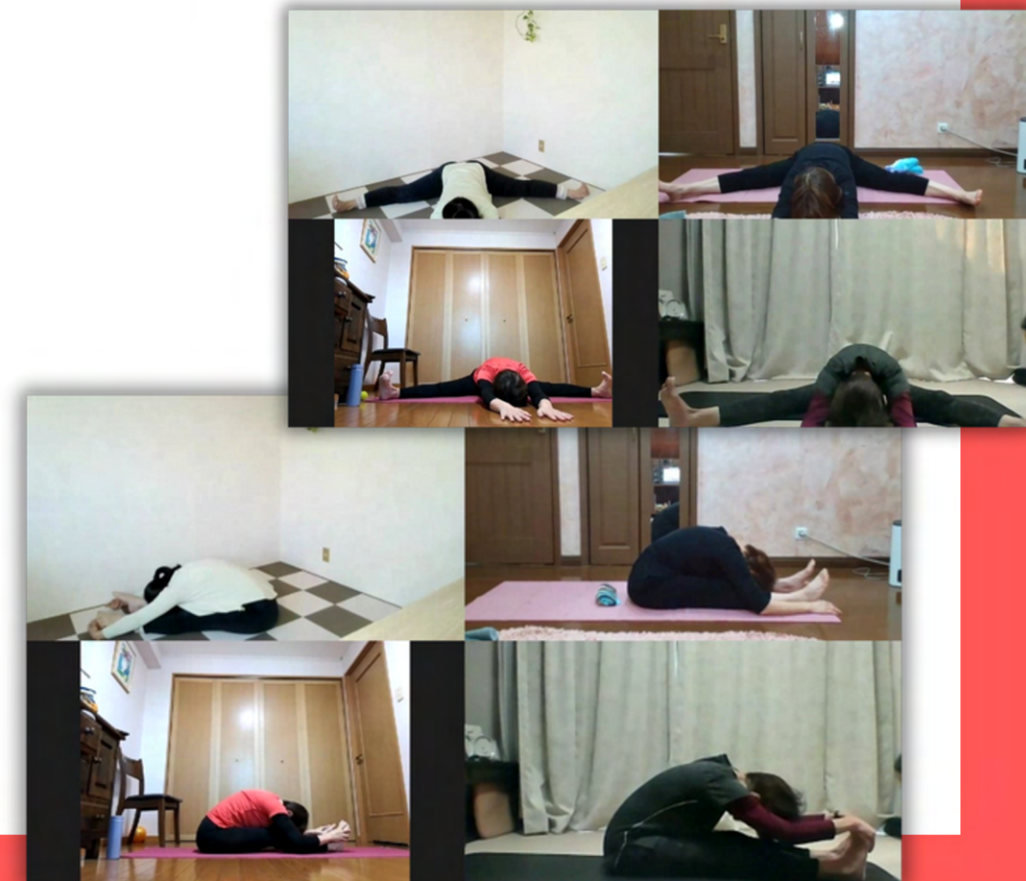
最後に・・・

今回ご参加頂いた皆さまだけ限定で 無料体験オンラインレッスンに ご参加頂けます。

月額¥10900～行っているオンラインレッスンに1回無料でご参加下さい。

- ・一人で運動習慣付けるのは難しい
- ・今年は健康で美しい身体を目指したい
- ・仕事に集中すると自分に手が回らない

という方にはお勧めです。



最後に・・・

アロマかっさトリートメント体験 東京おうちサロン限定

60分¥9800でアロマかっさトリートメントの体験。
首・肩、背中、ヘッドのみ
エッセンシャルオイルのチョイス不可。

