

取材先 Office Life Vectors 代表 <sup>きむらゆうみ</sup>木村友泉氏  
さとう式リンパケア特別インストラクター  
(株)中小企業サポートネットワーク  
ヘルスケアサポートプロデューサー  
豊島区東池袋 2 - 1 - 13 第5酒井ビル2階  
<http://ameblo.jp/yuumi-kimura/>



取材日時 平成 22 年 8 月 1 日 (日) 16 時 ~ 17 時 30 分

当クラブの広報委員長が、木村氏のリンパケア施術に通っていることがご縁となり、豊島区にあるケアルームにお邪魔してリンパケアの基礎についてうかがいました。

さとう式リンパケアは「壮快」他多くの雑誌に取り上げられており、2008年9月には「1分で小顔になる！耳たぶ回し美顔術」が出版されています。木村氏もテレビ番組「魔女たちの22時」に「ひどい肩こりのおかげで、見た目が15歳若返った魔女」として出演されました。



木村氏は、美人なのはもちろん、健康的で内側からあふれるパワーと明るく張りのある声でその場にいる人を元気させる力のある大変魅力的な方です。

木村氏は、私たちが正しいと思っている健康や美容についての情報には、間違っているものも多いといいます。例えば、肩こりがひどいのでマッサージしてもらおう、ツボを押してもらおうといったことは一時的には改善するかもしれませんがすぐに元に戻ってしまい(時には揉み返しがきて痛くなることも)肩こりがなくなったことではないといいます。また、手のひらで頬をリフトアップさせるとよけいに下がってしまうそうです。

リンパケアはリンパの流れを改善させることによって、結果として顔のリフトアップ、シワの改善、肩こり頭痛の改善等がみられるというものです。施術を行った方の写真を見せていただきましたが、1回でウェストが2,3センチ引き締まる方もいらっしゃるそうです。また元にもどってしまうのですが、それだけ体の中が滞っているということだそうです。

実際に右肩だけ施術を行っていただきました。肩を揉んだり押したりすることはなく、ただ腕を取って「力を抜いてください」と何回も言われ続けました。自分では力を抜いているつもりでも抜けていないことは大変な驚きでした。少し力が抜けたところで軽く肩を回しただけなのですが、それでも肩が軽くなって、左肩との違いは明らかに感じました。木村氏は、力を入れること・頑張ることのほうが簡単で、むしろ



力を抜く時間があることが大切であり、経営者の方は力を入れたままの人が多くとおっしゃっていました。

木村氏は、健康と美容に良い本当に正しい方法を世の中の方々に知ってもらいたいとおっしゃいます。そのために個別の施術のほか、リンパケアのセミナーを各地で行っています。そして、施術を受けた方・セミナーに参加された方から、その場で変化を体感できることに驚きの声があがるそうです。訪問した日の午前中に行ったセミナーには、歯科医師の方、エステディシャンの方など美容と健康のプロもいらしかったそうです。

最後に、自分でできる「基本のリンパケアのやり方」を教えてくださいました。木村氏がリンパケアと出会って3年だそうです。ご自身がリンパケアの効果の証明です。自分で毎日実践することで少しずつ変わっていきますが、施術を受けたりセミナーで正しい方法を身につけることでさらに効果を強く感じる事ができるそうです。