

## 細胞活性ストレッチの『お客様の声』



- ◆スキー インターハイGS優勝 世界ランク5位 川浦選手 16歳
- ◆腰痛で体の弱い女性 Iさん 26歳
- ◆機械修理職&競技志向のテニスプレイヤー
- ◆腰椎椎間板ヘルニア 34歳
- ◆腰痛のOL 渋谷区在住 37歳
- ◆腰痛の管理職 身長171cm 体重64Kg 38歳
- ◆設計者&趣味はバスケットボール 39歳
- ◆2度のレーザー手術でも治らなかった痺れが取れて、走れるように 41歳
- ◆腰痛&足の痛い理容・美容師 趣味野球 46歳
- ◆少年サッカーのコーチ 48歳
- ◆女性 テニスプレイヤー 過労腰痛からの回復 49歳
- ◆腰痛&背中が痛いアフィリエイター 後藤さん 50歳
- ◆腰痛の総務部員 松戸在住 52歳
- ◆スキーで骨折した女性 リハビリ 59歳
- ◆腰痛の年配の男性
- ◆糖尿病の男性 75歳
- ◆水谷 洋輔 2011/02/16 23:51

いままでに寄せられた感想のメールを抜粋でご紹介しております。

## スキー インターハイ GS 優勝 世界ランク 5 位 川浦選手



昨日は本当にありがとうございました。

娘にとっては今までやったことのない体の動きだと思います。

実は娘はちょうど生理と重なってしまい、腰の痛みとたたかってやっていたようですが

昨日のストレッチの影響で腰が痛いとかどこかが痛いとかの影響は今のところありません。

でも本日の娘の夕方の台詞は

「今日何もしていないのに、やたら股関節が柔らかい(!)」でした。

昨日の影響でしょうか？

しばらく親子でやってみようと相談していたところ、

マニュアルをお送りいただきまして、本当にありがとうございます。

バレリーナのようにしなやかでムチのような体を作れるよう努力していきます。

先生にはこれからもお教え頂ければと思っております。

また、日々の経過をメールで相談させていただきますが、宜しくお願いいたします。

川浦紀子

先生にストレッチのご指導をいただき、又 資料をお送りいただいてから約半年になります。

主人を含め、あすかも毎日最低一回、基本の流れをやっています。

丁度講習を受けた時に、娘の腰は痛い状況にありましたがあれからスキーシーズンの半年間は腰痛に悩まされることなく過ごして今に至っております。

今では、我が家にすっかり先生のストレッチが定着しました。

夏場になりオフシーズンになったら、もう一度しっかりと先生のご指導を受けに行きたいと主人とも話していたところです。

またお会いできるのを楽しみにしております。

川浦 紀子

## 腰痛で体の弱い女性 26歳 Iさん

『もっとこの細胞活性ストレッチが広がり、沢山の人が笑顔になるといいなと心から思っています。』



(イメージ写真です)

小川さま

はじめまして。Iと申します。年齢 26歳(4月生まれです。)身長 156cm 体重 48kg

今月7日に細胞活性ストレッチ(ダウンロード版)を購入した者です。

購入してから毎日やっていますので、2週間と少しすぎたところ です。

今回感想を書かせていただきます。乱文ですが読んでくださると幸いです。

朝や寝る前、または体の痛みが気になった時にやっています。

個人的に、腰と肩の痛みとしびれの症状がひどかったのですが(病院・整体・鍼灸・自宅でのストレッチなどで治療を試みましたが、すぐ再発します。)、肩については、服とか下着類を着ただけですでに肩がしびれて大変息苦しくとても憂鬱だったのですが、ストレッチをして1週間をすぎるところに、痛みをあまり感じなくなったことにびっくりしました。

首も痛くてまわらないところがあったのですが、少し痛みは感じるもののほんの2週間前とくらべたら大変スムーズです。

腰については(お尻からも裏、ふくらはぎにかけてしびれと痛みがあります)、まだ痛いですが、程度が和らいでいるので、希望を持つことができます\*^^\*

ぜひ少しずつ続けていきたいです。

私は、典型的な日本人というか、頑張ることに価値があると思込んでいて、自分自身の心身の声は無視して、とにかく力むことが多かったのですが細胞活性ストレッチは、頑張らない(無理をしない)・簡単な動作を取り組みやすい回数続けてするだけ・お金がかからない・他人に合わせない(自分のペースを大切にする)、今までにそんなものはきつとないだろうと思っていたものが現実にあったというか…本当に有難いと思います。

働くこともしていないのに、日々体調がすぐれず家に居ることが多くて、自分に自信が持てなかったのですが、これで社会に出る前の自己管理ができると嬉しく思っています。

ありがとうございます。

もっとこの細胞活性ストレッチが広がり、沢山の人が笑顔になるといいなと心から思っています。

## 腰椎椎間板ヘルニア 34歳

34歳 181cm 78kg 会社員 今年5月に腰椎椎間板ヘルニアになってからは休んでいますが、ゴルフ、ジョギング、バレーボールをたまにやっています。

私は、今年椎間板ヘルニアになり、太もも裏側に座骨神経痛が出て、ふくらはぎに全く力が入らなくなりました。

腰や脚の痛みは徐々に良くなっていきましたが、ずっと安静にしていたために、ほとんど運動をしなくなってしまい体が非常に硬くなりました。

柔軟性をあげるには一般的なストレッチをすれば良かったのですが、腰や脚に痛みがある状態で無理して筋肉をのばすのは良くないと思い、ネットでいろいろとストレッチについて調べていたところで、腰痛ストレッチのことを知りました。

ネット上で首のストレッチの動画がみれたので試しにやってみたところ、やっている最中に首がゴリゴリと音がして驚きましたが、やった後で首をぐるりとまわしてみるとさらに驚くほど首が楽に回りました。たった数回やっただけしかも無理に伸ばしたりせずに簡単な動作で驚くほどの結果でした。

それで、値段はちょっと高いかなと思いましたが、マニュアルを購入しました。マニュアルを購入したときはまだ腰や脚に痛みがあり、おもに首と肩のストレッチをやりました。肩のストレッチもやった直後から可動域が広がるのを確認でき、大変驚きました。

おもに仕事の合間にやっていました。購入から3ヶ月経った頃にだいぶヘルニアによる脚や腰の痛みもなくなってきたので、腰のストレッチや脚のストレッチにも取り組み始めました。こちらはやり始めてあまり日もたっていないためか、首や肩のようにやってすぐに効果が確認できませんでしたが、この間ヘルニアを発症してから久しぶりにジョギングしてみたところ発症前にジョギングしていたときの感覚とはことなり走っているときの体の動きが非常にスムーズになっていることを感じました。

試しに全力疾走してみても、以前より明らかに脚の運びがスムーズに楽になっているのを実感できました。

ときどきストレッチするのを忘れてしまい毎日続けている訳ではないですが、その状態でもストレッチの効果は実感できています。これからはできるだけ毎日続けていきたいと思います。

# 機械修理職 & 競技志向のテニスプレイヤー

『ダメなものはダメとはっきり言う性格ですが、このストレッチは素晴らしいと思います!』



(イメージ写真)

身長 175cm 体重 60kg 趣味:テニス(競技志向)

仕事は機械の修理です。

テニスは土日で午前中だけです。

早速やり始めて三日目になりました。

初日に体幹のストレッチを調子にのって3セットやってしまい少し痛みが出てしまいました。

競技志向でテニスをしているので大丈夫だと思ったのですが、、、(笑)

翌日から1セットに減らしました。肩周りのストレッチは、肩甲骨付近が暖くなり1日5セットやっています。

驚くことに、こんなやっても肘にもやや感がでません。

今まで色んなストレッチやトレーニングをしてきましたがどれも肘に違和感がでてしまいました。

まだ実際ボールを打ってないのでわかりませんが素振りをした感じだとラケットヘッドに力が加わったように感じます。

来週プレーするので楽しみです。

足の方も3日目の朝、布団の中で軽くなったのに気付きました。

2009/09/12

今日、ストレッチを始めてから初めてテニスをやりました。

壁打ちはチョコチョコやってたので体の反応は変化してるのは感じていたのですが、実際コートで打ってみると格段に違いがわかりました。

今まで眠っていた筋肉が確実に動き始めました。

サーブは今まで理想の3割だったのが5割になった感じです。

足の疲労も全くないし凄いですね!

トレーニングは自分なりに毎日の体の反応をみながら回数を調整することにしました。

腰は少なめですが3回が負担がかからずいいようです。

肩周りは色々試したんですが1日5セットだと疲労感がでて肘も張ってきました。  
1度に2セットやると少し負担が後から出ます。

1セットだと筋肉が暖かくなりはじめで微妙なので、もう少しやりたい気がします。  
とりあえず今は朝昼晩で1セットずつやっています。  
これなら肘に負担はこないです。  
足は負担がこないので多めにやっています。

自分は肩甲骨にコンプレックスをもって20年ですので毎日の自分の状態にはかなり神経質になっているのでこの体の変化には満足しております。

今まで良いトレーニングだったものも1カ月後からは伸び悩んできたので、あとは細胞活性ストレッチが数ヶ月たっても少しずつでも体に変化をもたらしてくれれば言うことなしです。

自分はお世話をいうのが嫌いでダメなものはダメとはっきり言う性格ですが、このストレッチは素晴らしいと思います。

今のところ自分が行ってきたストレッチの中では間違いなく一番です。  
ありがとうございました。  
また、研究開発を期待しております。

2009/09/12 夕方

たびたびすみません。

今日、午前中にプレーしたんですけど、6時間たった今でも足の疲労感はでてきません。

上半身の疲れは以前と変わりません。  
腰のストレッチで5回で負担がきてしまうのとやはり関係があるんでしょうね。  
それだけ上半身は、まだまだ柔軟性が足りないんですね。  
腰のバランスが良い人なら10回やっても平気なんですか？

細胞活性ストレッチをやり始めて3日目位から普通に立っていると足はリラックスできていて体の軸を感じてきましたが腰から上は、まだ軸みたいなものを感じません。

しかし、肩から背中にかけて何かが起こっているのはわかります。  
今日プレーして感じたことがもう一つあります。  
ランニングショットを打つ時に、いつもは、地面と足がケンカしてる感じでしたが、今日は吸い付いている感じでした。

言葉に表現するのは難しいのですが今までにない感覚で面白かったです。  
寝ている時や立っているだけでバランスを感じた時は、やはりプレーしても調子がいいようです。  
まだこれからも調子が上がっていったら最高です。

## 腰痛の OL 37 歳 渋谷区在住

4 日に細胞活性ストレッチの DVD が届き、1 週間続けています。

腰痛がひどくて、膀胱炎を繰り返しており、体調は最悪だったのですが、最初に細胞活性ストレッチした直後、腰の痛みがすーっとひいていったのでびっくりしました。

腰が酸素を吸っているような?? すーっと気持ちいい感覚がして、そのあとは腰から足が軽くなりました。その後は波があるのですが、ひどい時に細胞活性ストレッチをすると痛みがひきますし、全体として良くなっているのを感じます。

簡単な運動でこんなに良くなるなんてびっくりしました。

なぜ痛みがなくなるのでしょうか？

腰痛はかれこれ 10 年以上で、最近すごく悪くなってきて、すごく落ち込んでいたのですが、希望が出てきました。

以上のように、私は順調に改善しています。

どうもありがとうございます。(メールからの抜粋)

(その後のメール)

ご連絡ありがとうございました。

あれから、腰痛に関してはコントロールできるようになってきたような感じがあり、

ここ数週間は膀胱炎もなく非常に良くなってきています。

また、旅行にも行ったのですが、歩いた後の筋肉痛が細胞活性ストレッチをするとすぐ良くなりました。

腰のひねりの体操は、最初に比べるとよく曲がるようになってきました。

ゴルフの練習にいった後は、明らかに左右のまわりかたが違い、

左の下半身に負担をかけているのだなと発見したり、おもしろいです。

首のつれはまだまだなのですが、数十年?ものこりがたまっていると思うので、

地道に続けていきたいと思っています。

## 腰痛の管理職 身長171cm 体重64Kg 38歳

『なんか、胸の筋肉もひくひくしています（笑）』

小川さま、こんにちは。

突然メールすることをお許してください。

私は昨日、ストレッチの情報をかいました、R.Iといます。今年38歳になります。

身長は171センチ・体重は約64キロです。

仕事は管理職でして、1日デスクワークとパソコンが多い日々をすごしています。

小川さま、質問がありましてメールいたしました。

今朝からストレッチをはじめました。体調はすごくいいです。体が軽いです。

ストレッチは夜もしたほうが効果はでますか？あと、私はふくらはぎがすごく筋肉痛になります。

治りますか？運動はほとんどしません。週に一度ゴルフに行くぐらいです。

でもゴルフの次の日はいつもふくらはぎが痛みます。

月に1回イベントがありまして、2日間はたちっぱなしになります。

イベントあけはすごくふくらはぎが痛みます。

ストレッチでなおりますか？お時間ございます時にでも、ご返答ください。

お待ちしております。

(次のメール)

小川さま、ご返信ありがとうございます。

今朝も嫁さんとしてきました、少しふくらはぎが重い感じです。

今日から夜も寝る前にいたします。

(次のメール)

今日も朝してきました、ふくらはぎがはっています。なんか、胸の筋肉もひくひくしています(笑)

夜はサボっていますが、朝は毎日つづけます。

ストレッチをすると朝食もおいしいですし、仕事も朝から調子がいいです。

なんか自分に活気があります。

ありがとうございます。(メールからの抜粋)



## 設計者 & 趣味はバスケットボール 39 歳

『驚いたのは、練習後と翌日でした。足腰の疲れもほとんどなく、当然、筋肉痛もありませんでした。』



【清水浩文さん】 39歳 兵庫県明石市にお住まいです。  
仕事は設計業務が主で、ほぼ一日PCの前にいます。

スポーツは水泳(週2回、1回45分程度、20年)、バスケットボール(月2回程度、1回3時間、20年ぶりに昨春再開) 常に疲労を感じています(慢性疲労?)。

体力はあるほうなのですが、無理をすると次の日が大変です。

体が硬く、筋肉も硬いです。慢性的に腰痛、肩こり、背中への痛みで悩まされています。

この一年でバスケットで左太股裏側を2回肉離れしました。

整体にも通い大分よくなってきましたが、お金がいくらあっても足りません。

マフエトン理論、古武術は非常に興味があります。加圧トレーニング、初動負荷トレーニングは以前から知っていましたが、近くにジムがなく体験もできていません。金額も高いですし。

----- 中略 -----

小川様 こんにちは！ 清水です。

細胞活性ストレッチをはじめて3週間が経ちました。下半身は絶好調です。

はじめて2週間で、久しぶり(一月半ぶり)にバスケットボールをしました。

非常に足が軽く、楽に走り回ることが出来ました。

でも、無理は禁物と思い少しセーブしながらプレーしました。

驚いたのは、練習後と翌日でした。足腰の疲れもほとんどなく、当然、筋肉痛もありませんでした。

まったくないとは思っていなかったのがほんとに驚きでした。

上半身(背中、肩、首)は長年の痛みがだいぶ和らいできましたが、まだ、本調子というわけにはいきません。でも、続けていけば順調に回復していきそうです。

本当にありがとうございました。

先日のバスケットでプレー中に胸を強打してしまい、あばら骨にひびが入ってしまいしばらくは無理できませんが、回復したら、バスケットや水泳での状態もまた報告させていただきます。

(メールからの抜粋)

## 2度のレーザー手術でも治らなかった痺れが取れ走れるように 41 歳

年齢は 41 才で身長は 185 センチで体重は 80 キロです。  
悪いところは腰で腰椎椎間板ヘルニアで右足に痺れがあります。

平成 19 年の 4 月に MRI で腰椎椎間板ヘルニアとわかり、11 月にレーザー手術、PLDD をしましたが効果が見られないので 4 月に 2 回目を行いました。  
しかし、逆に足の痺れがひどくなった感じになりましたが、同意書を書いているのでそれで終わりです。

プールで水中で歩いたり、泳いだり続けています。  
手術してから走れなくなりました。  
上下の振動をうけると激しく腰が痛いです。  
それでも走れるようになりたいので、今回のセミナーで何かを得られると思い参加させていただきますので、よろしくおねがいします。

(その後のメール)

腰痛ストレッチもできる範囲でやっています。  
特に太股のストレッチ(つま先を開いて膝をまげるストレッチ)や上半身のストレッチは歩いていて信号待ちの時にもやっています。  
プロテインも飲むようにしています。

昨日温水プールに一週間ぶりに行きました。  
休憩時間中には太股のストレッチや上半身のストレッチをやってみました。

一週間泳いでいなかったのに、バタフライ 100 メートル泳げるようになっていました。  
今まで、50 メートルしか泳いでいなくて、100 メートルを泳いだことはありませんでした。

とてもびっくりしています。

そして、今日は歩くスピードが自然と速くなっていることに気づきました。  
まだ、走ったりしてませんが、このまま継続していいけばよくなる気がします。

東京まで行ってよかったと思います。  
ありがとうございました。

## 腰痛&足の痛い理容・美容師 趣味野球 46歳

『驚きました！！すごいです！！』



2009/09/10

まず自己紹介します。

氏名 K.T 住所 京都市 年齢 46歳 身長 165cm 体重 57kg

### 【職業 理容・美容師】

悩み：職業柄、毎日立ちっぱなしで最近足腰が疲れやすくなってきました。

腰痛はあまりひどくはありませんが以前からずっと持病のような状態です。

ここ一年ぐらい、仕事が終わってからの足の疲労がひどく、夜になると歩くことも嫌になるほどです。(翌朝は回復しています) 肩こりも一時酷かったのですが、上半身だけ昔ながらのストレッチをしたり、軽い筋トレをしていますので少しだけましになってきています。

学生時代はずっと野球をしていました。

20年以上ブランクがあるにもかかわらず最近チームを作って再開したのですが、走ること(特にダッシュ)が辛く、翌日の筋肉痛もかなりのものです。

もちろんアップは十分に行なってからプレイしているのですが・・・

何とかこの年齢で出せる最高のパフォーマンスに近づきたいと思っています。

2009/09/25

購入前にいろいろ質問をさせていただきまして、とても親切で丁寧なお返事をいただきありがとうございました。

細胞活性ストレッチマニュアルを10日間試しました。

驚きました！！すごいです！！

驚きの内容を細かく書いていきますと・・・

まず初日は寝る前に、ゆっくりとマニュアルに忠実に体を動かすように試みました。

(写真とていねいな文章で非常に分かりやすかったです)

間違った動きをしないように、ゆっくりとマニュアルどおりに初回用の回数をやってみましたが、たいして激

しい運動をしたわけでもないのに体が熱くなってきて、けっこう汗をかきました。  
体中をくまなく血液が走り回っているような不思議な感覚です。

普段は軽い筋トレをしてから寝るのですが、効果をしっかりと確認したかったので、この日から中断しています。

ベッドに横になるとすぐに眠ってしまい、朝までぐっすり眠れました。

(初日はこんなんでも本当に効果があるのかな???)と思いながらやっていました)

翌朝はスッキリした感じで目覚め、朝特有のだるい感じがありませんでした。

ただ、肩から上腕あたりと大胸筋にごく軽い筋肉痛を感じました。

もしかして、筋トレに近いストレッチなのかなという気がしました。

試しに朝食後にやってみましたが、その筋肉痛の部分が引き締まってきているような感覚が伝わってきました。

それ以降、必ず朝と夜に実践するようにして、回数も徐々に増やしていくうちに、仕事が終わってからの足のだるさや、かなり辛かった腰痛を感じていない自分に気がつきました！

開始してから7日目には更なる効果を確認したくて、ストレッチをしてからバッティングセンターに行き、30球打ってみて・・・やっぱり・・・と思いました。

というのは、以前は腰痛のためにバットをフルスイングするのが怖くて手だけで打つような振り方をしていたのに、今回はしっかりと腰を入れて、振り出しからフォロースルーまでしっかりと振り抜くことが出来たのです。

しかも、バットスイングの途中でどこかスムーズに流れていないぎこちない箇所があったのに、それがなくなり、スムーズなスイングが出来るようになりました。

心配だった腰痛も出ませんでした。

もちろんこの7日間は素振りどころかバットすら握っていませんでした。

きっと筋肉と間接のバランスがよくなったというか、連携がうまくとれるようになってきたのではないかと思います。

若い頃はこれが当たり前だったのでしょね。

年齢を重ねていくうちに筋肉が固まり、間接の可動範囲も小さくなり、イメージだけは同じようにしているつもりでも、全く違う体の動きになっていたのでしょう。

購入前には、毎日10分足らずのストレッチをただでここんなに効果を感じられるとは思ってもみませんでした。

ダメだったら返金保証もあるからという不純な動機で購入した自分が恥ずかしいです(汗)

10日続けてみて更に驚いたのは、ストレッチ後にタンクトップを着て鏡の前に立っている自分の姿が少し変わっていることでした。

自分の体はかなり細身だったのですが、肩の筋肉と大胸筋が少し大きくなっていました。

ちょっとビックリです！

このまま続けていけば本当に若い頃に近づくことが出来そうですごく楽しみです、次の野球の試合が待ち遠しくなりました！！

本当にありがとうございました。

また上級とまではいかないまでも、もう少しレベルアップするためのサポートをしていただければ幸いです。今後ともよろしくお願い致します。

K.T

2009/09/28

本日ダッシュしてみました。

考えられないほど足の回転が速くてびっくりしました。

本当に素晴らしいマニュアルをありがとうございました。

K.T

(メールからの抜粋)

## 少年サッカーのコーチ 48 歳

『動き、肌の張り、エネルギーなどで年齢は判断されるのですね。』



(イメージ写真です)

48歳 165センチ、70キロです。

仕事はデスクワーク。運動は週に20分×3回程度のジョギングと週末土日のサッカー指導（子供たちと一緒に運動します）

サッカーコーチをしているのですが、週末のコーチングの疲労が月曜日に残ります。今回、このストレッチ法で筋肉が活性化するということで購入しました。50m走っても筋肉痛にならないような体づくりを目指しています。

返信ありがとうございます。  
やっと要領がつかめてきました。  
朝昼晩とやっています。  
特に、体幹ひねりとひざ裏ストレッチは効果が実感できます。  
腕をねじる動作は血行がよくなりますね。

今日、中学生に、手を床についてひざ裏伸ばしをさせたところ、悲鳴を上げていました。張ってるんですね。

質問です。

朝、ジョギング前のウォーミングアップを兼ねてこのストレッチをすることは支障ないでしょうか。また、サッカーの練習前(自分の事です)に行うことはどうでしょうか。簡単なストレッチですが、奥が深い内容です。

今、少年サッカーでも体幹トレーニングというものを重要視しています。主に、下肢を中心としたバランス能力をトレーニングしています。腕を伸ばして体軸をひねる、倒すうごきはとてもよい運動だと思います。股関節、ひざ裏伸ばしもよいストレッチです。コツをつかむのが難しいですね、股関節は。

知り合いにライブチヒでコーディネーショントレーニングをやっているコーチがいます。日本に帰ってきたときに、三軸調整法をやって見せてくれました。

それに似ていますね。

ところで、細胞活性ストレッチも明日で1週間になろうとしています。

動きはマスターし、腹部が引き締まってきた感があります。  
また、PC作業の後には腕肩のストレッチを行うとリフレッシュできます。

股関節の動きだけは、まだぎこちないのですが。

細胞活性ストレッチをやってみて、3分～5分ですが血行が良くなりますよね。  
腕の捻りだけでも最初は力をいれていましたが、今は力を抜いてひねりと反射に注意しながら力を抜いてやっています。

それでも血行が良くなり、汗ばみます。  
一連の動作を続けて行うことで、血流が増えて活性化すると考えてよいのでしょうか。

質問になってしまいましたが、60歳になっても「ダッシュ」できる体でいたいと思いますので、細胞活性ストレッチを続けていきたいと思います。

ご無沙汰しています。

私も現役でサッカーをしています。30代の新入りが私の歳を聞いてびっくりしていました。  
まだ、49歳なんですけどね。  
45歳以下に見られたら嬉しいと思っています。

動き、肌の張り、エネルギーなどで年齢は判断されるのですね。  
これも細胞活性ストレッチのおかげです。  
では、またご返事お待ちしております。

(メールからの抜粋)

## 49歳 女性 テニスプレーヤー 過労腰痛からの回復

その後、自分のペースでつづけております。

ぎっくり腰のあと、久しぶりにテニスに行きました。

軽く体を慣らす程度でしたが、体のキレは良く、普通ならパワー不足になるはずですが故障前とあまり変わらずプレー出来そうでした。

これは、きっと細胞活性のお陰かもしれません。

## 腰痛&背中が痛いアフィリエイト 後藤さん 50歳

「これが活性化していることなのかな～」



仕事が変わり、朝から晩までパソコンでの作業で慣れないせいか、背中が筋肉がこわばり、痛みさえ感じて集中できないこともしばしばでした。

自分なりにストレッチをやっても効果が無く、正しいやり方を探していたところ、ストレッチができて、体力まで回復する1石2鳥の方法を発見。それがこの「細胞活性ストレッチ」でした。

動きを真似してやってみると、はじめはやりなれない動きで戸惑ったけど徐々に慣れたところでその日のセットは終了。

マニュアルを見ながらやったので、10分くらいかかったでしょうか。

それでもジワーと身体の中から温まる感じがして

「これが活性化していることなのかな～」なんて思いつつグッスリ眠れました。

こんな簡単な動きでストレッチになるのか疑問に思い、小川さんのサポートをいただいたところ、曲げすぎ、伸ばしすぎは良くないとお聞きしたので程よく気持ちのいいところで止めるようにしました。

仕事を始める前にやるようにしたのですが、身体が温まり、特に痛めていた背中が5～6時間ポカポカした状態で、まるで温泉でよく温まって出た後の感じでした。

1週間続けたところ、こわばって痛かった背中がだいぶ楽になって仕事をするにも痛みで集中力が途切れることもなくなったんです。



久しぶりにジョギングをやっても、以前のような筋肉痛は無くちょっと筋肉が張ったかな？  
程度で、これも細胞活性の威力かと感心しました。

細胞が活性化すると基礎代謝が上がるとのこと、やり続けて体形のシェイプアップさせます。

自分でやってみて効果を実感したんでアフィリエイトもしてます。

## 腰痛の総務部員 52歳 松戸在住

『すごく不思議でしたがきっと、細胞が活性化したから、』

私は、総務関係の仕事をしています。

デスクワークをしたり、荷物を(15k~30kくらい)たまに動かしたりします。

PCの時間:1日1~3時間

営業所勤めをしている時、約14年くらい前に、15kの荷物を300個くらい、コンベアで流れてくる荷物を、降ろす作業をしている時、いつもは5人で行っているのを人数がない日に、2人で行った時にぎっくり腰になってしまい、それ以来、腰痛をおこします。

以前は1、2年に1回でしたが、3年くらい前から、1、2ヶ月に1回は、腰痛になり整骨院に通っています。実は、今週も腰痛です。

今朝はぎっくり腰になり、明日整骨院に行く予定です。

腰痛がない時に、腹筋運動を行おうとしたのですが、すぐに腰がいたくなるので、できませんでした。

【メール】

現在、腰痛は、ありませんが、無理をしないように毎晩、3分間ストレッチをやっています。

不思議ですが、その後腰痛は、ありません。

ありがとうございます。

ジャンプの動作は家の中ですので、まだやっていません。

夜の体操ですが、すべての動作を回数を増やしても大丈夫でしょうか？

回数を倍にするのは、良くないでしょうか？

効果的な方法がありましたら教えて、頂けますでしょうか。

【メール】

実は、少し前に、腰を軽く痛めてしまいました。

手を横にして、上半身のストレッチをもう少し倒してみようと思い、倒す角度を大きくしましたら、腰にぐきつときて、少し痛くなりました。

ストレッチの回数は、増やしても、角度は、あまり大きくしない方がよろしいのでしょうか？

最近、不思議に思ったことがあります。

それは、ストレッチの成果だと思いますが、たまにですが電車に間に合わせようと、自宅から5分くらい走り電車に乗ることがあります。

今までは、次の駅に来て呼吸は乱れていました。

3日前くらいに前に、走って電車に乗りましたら次の駅では、呼吸が平常に戻っていました。

すごく不思議でしたがきっと、細胞が活性化したからだろうと思っています。

50m走も、近いうちやってみたいです。

楽しみです。

ありがとうございました。

これからも、続けていきますので、よろしくお願いいたします。

(メールからの抜粋)

## スキーで骨折した女性 リハビリ 59 歳

怪我も大分良くなりましたが、なかなか元通りとはなりません。それでもスキーも一応できましたし、正座もある程度はできるまでになりました。

## 腰痛の年配の男性

### 『モリモリのバナナちゃん (^\_^) です。』



(イメージ写真)

ITさん 九州在住

初めてメールいたします、5日前にダウンロード版を購入したものです。

私は仕事柄重いものを毎日抱えているので、腰は数十年痛いままです。

2年前にはぎっくり腰をしまい、また今度いつなるかとヒヤヒヤし続けてます。

加えてやや猫背ぎみなので背中から首筋にかけての凝りも慢性化してます。

最近は疲れも取れずに体全体が痛く重くなって、おまけに血圧も少々上がってきました。  
これでは絶対病気になると悩んでいたのので、今回思い切って購入しました。

5日間毎日数回ストレッチをしています、まずその経過をご報告申し上げます。

開始1日目のストレッチ後に、脚(leg)がポカポカあたたかくなり、ここ数ヶ月間風呂の中で揉んでもマッサージ器や手で叩いても取れなかった膝下外側の骨に沿った部分(名称がわかりません)の痛みが不思議と無くなりました。

上体の姿勢の悪さ(歪み)が原因でしょうか、腕を上げたり物を持った時、肋骨に肋間筋肉痛のようなツンとくる痛みがここ2~3日出てきました。

なるべく手の曲げ伸ばしは今のところ控えるようにしています。

寝違いからと思うのですが、ここ1カ月ほど続いている左首筋の痛みはなかなか取れません。  
痛いので首のストレッチも軽めにやっています。

ちょっと汚い話ですが、便通が良くなった気がします。

以前は5回に4回が粥状の軟らかい便でしたが、今はほぼ毎回モリモリのバナナちゃん (^\_^) です。

腰の電気が走るような痛みも無く、幾分和らいだような気がします。

自分が知っている「ストレッチ」は時々していたのですが一見あまり変わらない、「そして何か物足りないな。もうちょっと何かないの?」と言いたくなるほどシンプルな「細胞活性ストレッチ」でこんなに効果があるとは意外でした。

現在、体幹と下半身を主にやっていますが、「なんか良さそう!」って思っているところです。

## 糖尿病の男性

## 75 歳

マニュアルに準じて、セミナーでご指摘いただいたことをチェックしながら毎日行っています。

両手がやっと水平に上がるようになったり、次の日は抵抗を感じたりの状態です。

体がこんなに硬くなっていた事を実感し、一方で少しずつ柔らかくなる気配があったりで、このプロセスを始めて良かったと実感しています。

前屈も指先が床まで10~20cm 程だったのが2~3センチまで接近してきました。

もう暫く自分で続けて、その内、又セミナーに参加させていただきたいと思っています。

宜しく願いいたします。

**水谷 洋輔 2011/02/16 23:51**

こんばんは。細胞活性ストレッチDVDを購入した水谷と申します。

私は10年くらい前に筋トレを始め、趣味のサーフィンも12年になろうとしています。

ストレッチもかかさず、筋トレもかかさず、身体は見事に大きくなり、柔らかくもなりました。

でも腰痛も8年くらいの付き合いになり、ここ2, 3年はかなり深刻なものになってました。

正直未来に不安をおぼえ、あらゆる腰痛対策に3年くらい費やし、大金もかかりました。

絶対諦めたくなくて今回この細胞活性ストレッチも購入しました。

大当たりでした。

まさかこんなにも改善されるとは思ってもなかったです。

本当に感謝してます。

ありがとうございます。

まだ始めて3日でこんなに効果があるのでこの先が楽しみです。

感謝の気持ちを是非是非のせていただきたいです。