



THE  
EGOSCUe  
METHOD®

E g o s c u e J o u r n a l

2019年1月

エゴスキューニュース 第30号



## ごあいさつ

新年お慶び申し上げます。

右記にある通り、昨年はスタジオの新設や移転、大イベントの開催等があり、本当にあつという間に過ぎ去った一年でした。

このように目まぐるしい変化のなかにおいても、引き続き皆様より暖かなご支援賜りましたこと、深く深く感謝申し上げます。

今のところ今年は特に大きなイベントを予定しておりませんが、何やら素敵な出来事が次々と起こる予感がしてなりません。

この先何が起ころうとも、浮かれず、奢らず、只々着実地道に、皆様のお役に立てる存在となるべく、日々精進して参りたいと思います。



株式会社エゴスキューニュース  
代表取締役社長 加藤 剛生



## 2018年エゴスキューニュース活動報告

1月

新サービス「個別で体験」「みんなで体験」を開始!

この1年で、約650人がご参加されました!



2月

3月

4月

新スタジオがオープン!

大阪にセラピースタジオを新設。



5月

6月

3年ぶりにデモンストレーションイベントを開催しました!

全米NO.1セラピスト、ブライアンが来日し、当月、500名以上の方がご参加くださいました。



7月

8月

9月

東京のスタジオが移転しました! 渋谷から目黒へ拡大移転。



10月

11月

12月

クリスマスキャンペーン実施中! 受付は1月31日(木)まで。

個人セラピー1回が、10,000円OFF!



## ~2019年も「元気に!」「健康に!」過ごしましょう~ あなたの体は大丈夫?! 体のゆがみをチェックしてみよう!



今までに自分の体のゆがみをチェックしたことありますか?

O脚や猫背、外反母趾など、分かりやすいゆがみがあれば、自分の体のゆがみを“部分的に”ご存知かもしれません。

しかし、“体全体のゆがみ”についてはどうでしょうか?

それでは、みなさん、早速ゆがみをチェックしてみましょう。



### CHECK POINTS

- ① 女性の皆さん。スカートを履いて歩いている時に、気がついたら中心がズレていませんか?
- ② ズボンのスソの長さが左右で微妙に違うことがありますか?
- ③ 靴の裏を見てください。靴底のへり具合が左右で違っていますか?
- ④ おへそをみてください。体の中心にありますか。へそ曲がりになっていますか?

いかがでしたか?!

これらが一つでも思い当たる方は、“骨盤のねじれ”というゆがみがある可能性が高いです。

実は、ズボンのスソの長さが違うのは、事故などで手術をしたというような経験がなければ、まず、足の長さの違いではありません。

“原因是、骨盤のゆがみ”なんです。

このゆがみを放っておくと、体のあちこちに負担がかかり問題が生じます。一見姿勢がよく見えて、骨盤が前に傾いていたり、背中が反りすぎたり。まっすぐ立っているつもりでも、左右の肩の高さが違うということはよくあることです。

多くの人は、ゆがみの自覚がなく、それが長年積み重なることで、体のどこかに痛みとして出てきます。最初は痛みが“軽度”でも、ゆがみを放置したまま、さらに年月を経ると、“生活に支障をきたす痛み”につながってしまうのです。

ゆがみは誰にでもあります。

しかし、その程度は人それぞれ。痛みというサインになって、いつ現れるのかも、やはり人それぞれです。病気が早期発見が大事なのと同じように、ゆがみもあるべく早く対策をすることで、治しやすくなります。

ぜひ、痛みがでる前に、また痛みがひどくなる前に、対策をしたいものですね。

ご自身のお体のゆがみについて、もっと細かく・詳しく知りたい、ゆがみの解消法を学びたい方は、個人セラピー・グループ講習をご活用くださいね。

# とつておきエゴスキー体験談

ひざ痛が解消し、手術を回避！エゴスキーで体も生活も好転！！ 山口 千津恵さん（63歳、埼玉県）



右ひざの靭帯損傷(じんたいそんしょう)及び、両ひざの半月板損傷(はんげつばんそんしょう)で、3年前からひざに痛みを感じはじめ、毎日寝起きの時から、ひざの動かし方を考えて生活や行動をしていました。そして、2年前に整形外科では、MRI画像の結果、両ひざとも半月板がほとんど線のようになり、ちぎれて見えないと言われました。

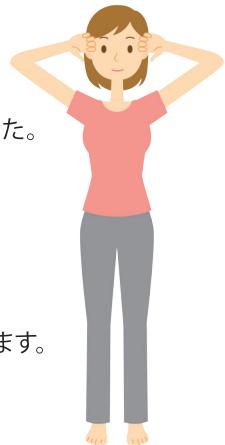
## エゴスキーを知る前には…

治療のため、友人の紹介してくれた病院や整骨院など何カ所にも通いました。最初の病院は、大きな整形外科専門病院でした。スポーツ選手もされているということで紹介され、会社を早退してリハビリに通っていましたが、片道数時間かかり、行くだけで痛みました。また、整骨院では、鍼(はり)治療も含め、あらゆるものを見ましたが、帰りには湿布をしてひざに包帯をまいて大事にするように言われるばかりでした。

しかし、その病院や整骨院で言われる「大事にして下さい」や「大切に使いましょう」の言葉に希望がないなあ…と思い、同じ職場の方から紹介された、エゴスキーに思い切って踏み切りました。

## 約3カ月後、ひざの状態は…

始めは半信半疑でしたが、少し良くなったのかなと思いついたのは、個人セラピーを受け始めてから  
約3カ月後のセラピー3回目あたりです。以前は、仕事に通う際、駅の階段や下り坂でひざが激痛だったため、エレベータやエスカレーターを探していましたが、今は、階段や下り坂でも手すりを使わず、痛みも感じなくなりました。  
さらに、以前、横断歩道では1つ待ってから渡るようにしていましたが、今は青信号を駆けて渡れるような気持ちでいます(実際には危ないです、不安で出来ませんが)。  
そうなると、自宅でのエクササイズがさぼりがちになり、毎日行っていたのが、週に3回…2回…となってしましましたが、きっと体が、ひざが、楽な証しです。  
現在も病名は変わりません。半月板がもどるはずもありません。しかし、今はほぼひざの事を気にする事もなく過ごしています。  
油断してE-サイズ(エゴスキーのエクササイズ)をさぼっていると、痛みが、自分に注意する様に教えてくれます。  
そして、今も個人セラピーで毎回異なったE-サイズを教えてもらいながら体の変化を楽しんでいます。



## 自分の体の声を聞き、自分でケアもできるように！

スタートは半信半疑でしたが、今後の自分に一番必要な事は「良くなって、自分の生活を楽しく明るい毎日にしたい」でしたので、エゴスキーを経験し、今は、これをやると元気になるんだ、楽になるんだと思える事がとても嬉しいです。遠くに行かなくても、いつも自分の体に聞きながら、色々教えていただいたE-サイズをこれだ!!とおこなっています。つらい日があっても大丈夫という気持ちで、安心していられます。



## ～これからエゴスキーを始める方へ～

どれが自分に合っているのか、特定はできませんが、私にはエゴスキーが合っていました。

病院などで両ひざの手術をすすめられましたが、それは最後の手段です。まずは出来る事をやってみると良いと思います。

あなたの痛み解消についてのご相談や、何かご不明な点やご質問などがありましたら、お気軽に下記エゴスキー・ジャパンまでお問い合わせください。

一人でも多くの方がますます元気になられる事をいつも応援しています！

スタジオ情報 営業時間：午前10時～18時 定休日：火曜日 ※事前にご予約のうえお越しください。

東京セラピー・スタジオ

名古屋セラピー・スタジオ

大阪セラピー・スタジオ

**TEL 03-6456-4445**

〒141-0021

東京都品川区上大崎3-11-1  
ハウス花房山301

※JR山手線 / 東急目黒線 / 都営三田線 /  
東京メトロ南北線 目黒駅より 徒歩5分

**TEL 052-961-3150**

〒461-0001

愛知県名古屋市東区泉1-22-29  
ストークビル久屋3F

※地下鉄桜通線 久屋大通駅  
1B出口より徒歩2分

**TEL 06-6459-9735**

〒532-0011

大阪府大阪市淀川区西中島5-13-24 アンシャンテ新大阪603号

※JR新大阪駅 徒歩5分