



究極の美は柔軟な筋肉からつくられる

# Renewing Therapy NAKATSUJI

リニューイングセラピー中辻

施術の流れとしては、健康や美容に関する簡単な質問に答えたら、Tシャツとスパッツに着替え、まずは背中から。筋肉を揺らしながら、ど

こに不調が出てくる。肩はこるし、脚はむくむし。そしてさらに顔の悩みも多くなる。シミ、シワ、たるみ、くすみ……。一般的には分けて考えることの多い健康と美容だが、しかし、中辻正さんは言う。「すべては筋肉のゆがみに原因があるのです。老化した筋肉をそのままにして、表層だけスキンケアをしてもアンチエイジングはできません」

つまり理論はこうだ。筋肉が老化して硬くなれば血管が圧迫されて血流が滞る。血流が滞れば、コラーゲンやヒアルロン酸の生成能力も落ちる。結果、美容にも悪い。筋肉はマッサージや入浴で一時的にほぐすことができて時間も経てばまた元に戻ってしまうので、根本的な治療が必要だ。この施術は、既成のマッサージやスキンケアとは違い、深層部の筋肉をほぐすことを目的としている。

「一度ですぐにリフトアップするということではありません。でも、5年後、10年後も同じ状態をキープできたら素敵だと思いませんか。ちなみ顎関節の調子はその後もすこぶる良好。このまま続ければ10年後には人生バラ色かも」と密かな野望が膨らむのであった。

最後に、中辻さんの見立てと自分でできる簡単な顔面のマッサージの方法を伝授していただき、自分の身体がいかにメンテナンス不足で老化しているかを感じ知った。

仰向けの後、施術は顔へ。表情筋はインナーマッスルではないが、中辻さんは喉の深層の筋肉などもほぐして歪みを矯正していく。さらに個人的には長年開きにくかった顎関節が、2、3度開いたり閉じたりして調整してもらっただけで、全開できるようになった。

こが固まっているか調べながらほぐしていく。固まりが強い場合は、かなり痛い。が、たとえば、「下半身がかなりむくんでいますね。これも筋肉の老化が原因です。ダイエットをしてもやせないでしょうか？ 筋肉を柔らかくすれば基礎代謝が上がるので、勝手にやせていきますよ」なんて言われたら、少しの痛みなど我慢できるのものだ。

**インナーマッスルをゆるめる  
アンチエイジング美容法で  
おまけに健康も手に入る**



1. ドライフラワーや生花などが多く飾られた女性的な雰囲気のリビング内。
2. 金属製の圧迫道具で筋肉の硬さを感じ取りながら施術していく。
3. 顔の筋肉（前頭筋）は縦方向に走っているため横方向にほぐすマッサージが効果的。
4. 中辻さん考案の圧迫道具。意外と大きめ。そしてかなり重い。
5. 香炉から立つお茶のいい香りで癒される。

住所／東京都港区南青山2-24-5 レマン南青山201号 電話番号／03-5411-5111 (予約制、ただし予約はHPから)  
URL／[www.renewing.ws](http://www.renewing.ws)  
MAIL／[info@renewing.ws](mailto:info@renewing.ws)  
営業時間／9:00～21:00  
定休日／完全予約制のため特になし  
料金／リニューイングセラピー 30分単位 10,000円 (初回は約90分)