

メディカルスパだより

『戦略的』な休息のススメリ攻めの鍼灸マッサージュ

鍼灸マッサージュ師 西嶋美穂

休息は「ご褒美」か、それとも「投資」か

忙しい毎日を送る中で、肩や腰の重さを感じたとき、「自分へのご褒美にマッサージュでも受けようかな」と考える方は多いのではないだろうか。もちろん、一生懸命働いた心身を労わるのは大切なことです。しかし私は鍼灸マッサージュ師として、もう一歩踏み込んだ考え方を提案したいと思います。それは、身体ケアを単なる「ご褒美（消費）」ではなく、明日以降の自分をより良く動かすための「先行投資」と捉える視点です。

身体を、一生付き合う大切な「ビジネスパートナー」や「経営資源」と考えてみてください。そうすると、休息の持つ意味が変わります。疲れが限界に達してから休むのは、マイナスをゼロに戻す「守りの休息」です。対して、不調が出る前にメンテナンスを施し、常に高いパフォーマンスを維持するのが「攻めの休息」です。この「攻めの休息」こそが、戦略的な体調管理の核となります。

私が胃カメラ検査で感じた「プロの視点」

偉そうなことをしておりますが、実は今月、私自身が大きな気づきを得る体験をしました。長らく「受けなければ」と思いつつ、つい先延ばしにしていた胃カメラ検査をようやく受けたのです。

受ける前は、特有の不安や緊張があ

りました。しかし、終わってみて心から感じたのは「もっと早く受ければよかった！」という圧倒的な爽快感でした。医師による精密な検査で自分の胃の健康状態を客観的に確認できたことで、漠然とした不安が解消されたからです。リスクを正しく知ったことで生活改善への意欲が高まり、むしろ大きな安心感を得ることができました。

この経験で改めて痛感したのは、自己判断の危うさと、各分野のプロに委ねることの重要性です。まず西洋医学という「科学の目」で自分の身体の現在地を正しく知る。これは、健康という名の事業を運営する上での、最も重要なリスク管理といえます。

西洋医学と東洋医学の「戦略的」な使い分け

では、その「安心の土台」の上で、東洋医学には何ができるのでしょうか。

医師による診療は、数値や画像に基づいて大きな病気の有無を診断し、必要な治療を行い、健康の土台を固めるものです。一方、私たち鍼灸師はその土台の上で、数値には表れにくい「なんとなくの不調（未病）」や、自律神経の乱れ、筋肉の緊張などにアプローチすることができま

す。「医師の検査で異常なしと言われたけれど、どうも身体が重い」——そんな時こそ、東洋医学の出番です。科学的な診断（西洋医学）という安心を背景に、手技や鍼による調整（東洋医学）

を加える。この組み合わせは、現代人が手に入れられる、最高に賢沢で効率的な健康管理術といえるでしょう。

十年後の自分への贈り物

日々の仕事や家事で忙しく、つい自分のメンテナンスを後回しにしてしまふ皆様にこそ、鍼灸マッサージュを「投資」として活用していただきたいと切に感じます。

定期的なケアによって血流や自律神経を整えておくことは、突然のギックリ腰という「リスク」や、体調不良による「時間の損失」を未然に防ぐことにつながります。また、深い睡眠と首肩の軽さを手に入れることは、日々の判断力や集中力の維持に直結します。

今、この瞬間にご自身の身体へかける時間と時間は、五年後、十年後の自分に対する最高に価値ある贈り物になります。一生、自分の足で歩き、自分の意志で活動し続けるために、身体という「唯一無二の資本」を大切に扱っていきたいものです。

クリニックでお薬を待つ時間や、診察の前後。少しでもお身体に違和感がある時や、より「攻め」のコンディションを作りたい時は、ぜひお気軽にメディカルスパスタッフにお声がけください。私たちは、皆様が人生という長いプロジェクトを、安心して歩み続けるための戦略的パートナーでありたいと願っています。

メディカルスパ公式 SNS

メディカルスパ SNS で、日々の健康管理に役立つ情報や施設の最新情報を配信しています！お友達追加、フォローをお願いします。

LINE @181sitip



Instagram @MEDI SPA_NI



メディカルスパ西鎌倉



住所 神奈川県鎌倉市西鎌倉1-18-3

TEL 0467-33-0121

営業時間

9:00~18:00 (最終受付) *予約制

休診日 水曜・日曜・祝日

メニュー

KENS Café

鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）

心理カウンセリング 医療リハビリテーション

アロマセラピー カイロプラクティック

HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-7

コレットマーレ3F 医療モール内

TEL 鍼灸院：045-263-6848

カウンセリング：0467-33-0121(予約専用ダイヤル)

営業時間 *予約制

[月~金] 11:00~19:00 (最終受付)

[土・日] 10:00~18:00 (最終受付)

休診日 不定休

施術メニュー

鍼灸（一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸）

心理カウンセリング

HP <https://www.medi-spa.jp/minatomirai/>