

GOD HAND BOOK

マッサージの神髄
セルフで簡単! ゴッドスパガイドブック

「GOD HAND BOOK」株式会社 高陽社 058-398-5040 (代)

企画・編集 (有) 高野達也編集事務所 〒170-0013 東京都豊島区東池袋 5-40-9 サンユースビル 2階

2300回の妙——。

右を向けば、肩や背中、腰のこりがひどい人、
左を向けば、冷えによる多くのトラブルを抱えている人。
全国でも5割もの人が血行不良による悩みを抱えている今、
必要とされるものは、いったいなんだろう？

老若男女、誰でも手軽にできて、持続が可能、
すぐれたマッサージ効果、血行促進効果を
得られるものは作れないだろうか？

そんな思いから誕生したのが

セルフマッサージ器『GOD SPA』です。

『GOD SPA』は、手に装着するだけで、誰もが、
1分間に2300回もの骨共振振動を与えることができ、
カラダ全身を刺激して血行を促進します。

「押す」「もむ」「さする」「叩く」など、刺激の仕方も自由自在。

使えば使うほど、自分にぴったり合った、

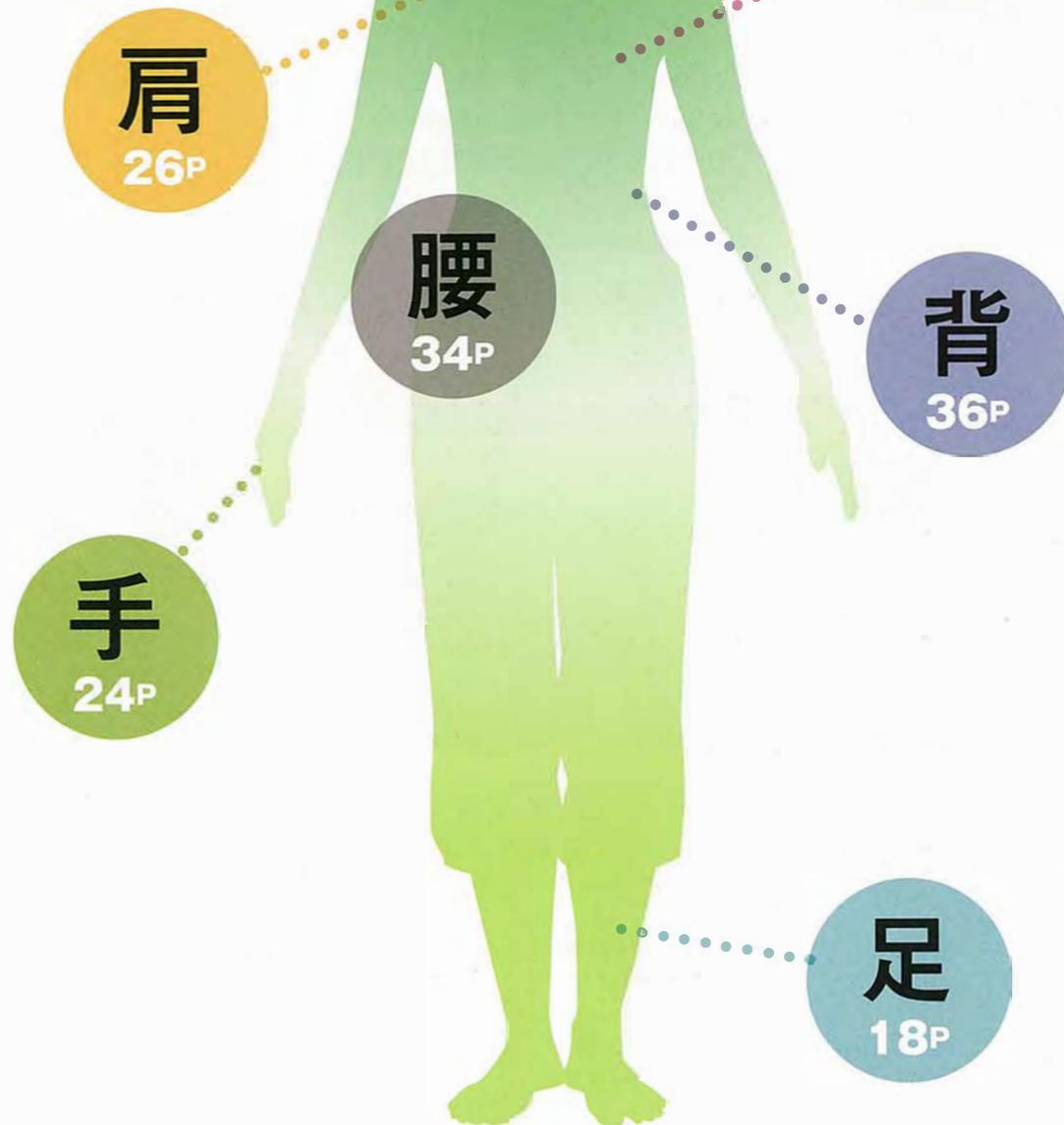
気持ちのよいマッサージ方法を発見できることでしょう。

体全身をほぐす、 ゴッドスパ マッサージガイド

- 4 新感覚の気持ちよさ! ゴッドスパ ぬくもり手テクノロジー
- 6 正しく使って効果倍増! ゴッドスパQ&A
- 8 ゴッドスパパワーを全国の体験者が実感中!
- 10 より気持ちよくなる、ゴッドスパ講座
- 38 リンパを流して、スッキリボディを目指す!
- 42 たった1分! 寝転び体操《基本編》《応用編》
- 46 セルフマッサージで簡単にほぐせるのが魅力!

神の手のごとく全身を癒す
効果UP!
使い方ガイド

～高橋保 監修～



セルフ全身マッサージ器メディカルゴッドスパ!!

GODSPA

ぬくもり **手** クノロジ

新感覚!
骨まで届く、
気持ちよさ!

手に直接装着して、こった筋肉をほぐす!
新感覚のセルフマッサージ器がメディカルゴッドスパ。
今までのマッサージ器のイメージをくつがえす
その実力と効果を徹底解説します!



骨共振技術で
深層筋に
アプローチ!

骨に振動を伝えて、
血行を促します。

1分間に
約2300回の
微細振動!

微細な振動が骨、
筋肉に伝わります。

自分の手の
ぬくもりで、
マッサージ!

一般のマッサージ器
にはない動きを再現!

どこでも
使えて、
自由自在!

手軽だからいつでも
使えて超便利です!

筋肉

骨共振技術によって、骨の
近くの深層筋に働きかけま
す。深層の筋肉の疲れを和
らげることができます。

血行

毎分約2300回の微細振動
のマッサージを行うことで、
その箇所から血行がよくなっ
ていきます。

疲労

年齢を重ねるごとに日頃の
疲れがたまりがち。そんな気
だるさ、筋肉痛、神経痛に
も気持ちよく効果を発揮!

こり

肩、腰などのこりと長年付き
合っている、なんて人は、毎
日簡単にこりをほぐしてい
くことができるので便利です!

プロのテクニックを自宅で再現!

押す

もむ

さする

たたく

手のひら

こぶし

指圧

指先

正しく使って効果倍増! GODSPA Q&A

誰でも簡単に使えるゴッドスパ。
だからこそ、まずは効果を確実に感じてもらうためのコツや、
注意事項をチェックしておきましょう!

Q いつ行うのが効果的?

A 半身浴のあとが最適です!

いちばん効果的なのは、お風呂上がり。
20分ほど半身浴をして体を十分温めると、
筋肉がゆるんで骨共振が深部まで伝わり、
効果アップが期待でき、オススメです。
ストレッチや運動後に行うのも効果的。



Q 続けて使っても大丈夫?

A 気持ちが良い程度ならOKです。

体調や体のこり具合を見ながら、気持ち
がいい程度でご使用ください。ただし続
けて使用したい場合は、1回の使用時間
を15分以内にして、30分以上の休止時
間を。1カ所への使用時間は3分程度を
目安にしましょう。



Q 寝る直前に使ってもいい?

A 使いながら眠らないで!

使用中に寝てしまうことのないように注意
が必要です。スイッチをつけっぱなしにす
ると、モーターの温度上昇の原因にもな
り、事故やけがにつながります。

Q 電気料金は
どのくらいかかりますか?

A 毎日2回使っても、
1年間約48円です。

ゴッドスパの消費電力は、たったの12W。
例えば、1回15分、毎日2回を1年間使
用しても、約48円しかかかりません。

Q 子どもでも使える?

A 大人と一緒に使いましょう。

基本的には使用できますが、大人が
しっかりと見ているときに使用してくだ
さい。妊娠中や出産直後の方、ペー
スメーカー等の電磁波の影響を受け
やすい体内植込型医用電子機器を使
用している方、体調のすぐれない方、
持病がある方は、必ず医師と相談の
上、使いましょう。



微細振動&骨共振技術が大反響!

ゴッドスパパワーを 全国の体験者が実感中!

微細振動&骨共振技術で大人気のメディカルゴッドスパ。
「すごく気持ちいい!」と喜びの声が全国の体験者から続々と届いています。

voice

「どっこいしょ」の言葉が
出なくなりました♪

花屋という職業柄、毎日重いものを持ち運びして
いて、足の疲れとは長いお付き合いです。今までは
立ち上がる時、無意識のうちに「どっこいしょ」の
言葉が出ていました。ゴッドスパのブルブルを
体験すると本当に気持ちがいいです。どこでも気
軽に使えるととても重宝しますね。
大橋和子さん (67歳)

これなら
誰でも簡単ね♪

voice

毎日、気になる部分に
使っています!

腰回りが重たい状態が当たり前だ
とと思っていましたが、ゴッドスパを手
にして一念発起!これなら毎日気軽
に使えるといいですね。(48歳女性)

仕事のあとに
使っています!



重力と戦っています!

voice

全身のたるみが気になる部分にゴッドスパ
を使っています。顔の血行をよくしたいので、
毎日念入りにゴッドスパ。
重力に負けず戦っていきます!
滝瀬紀江さん (67歳)

ゴッドスパで
毎日ブルブル♪



うわさ通りの実力です!

voice

ゴッドスパはうわさに聞いていたとおりの実力でした。
私は背が高いせいか猫背になりがちなのですが、ゴッド
スパでおなかや腰まわりをゆるめるとすごく気持ちがいい
んです。なくてはならないものなりそうです!
金内勝直さん (55歳)

寝る前の
ブルブルは
日課です!



手が届かないところは
家族にやってもらっています。

voice

ゴッドスパを使ってみると、なんて気持ちがいいん
でしょう! 肩のこりをほぐすと大満足! 骨までブルブル
してなんともクセになりそうです。手の届きにくい背
中は、家族に頼んで当ててもらっています!
中原恭子さん (71歳)

家族でマッサージ
し合うと、
楽しいよね♪





使い方次第で
プラス効果

始める前に知っておきたい!

より気持ちよくなる、
ゴッドスパ講座

骨共振技術で、 深層筋を刺激する!

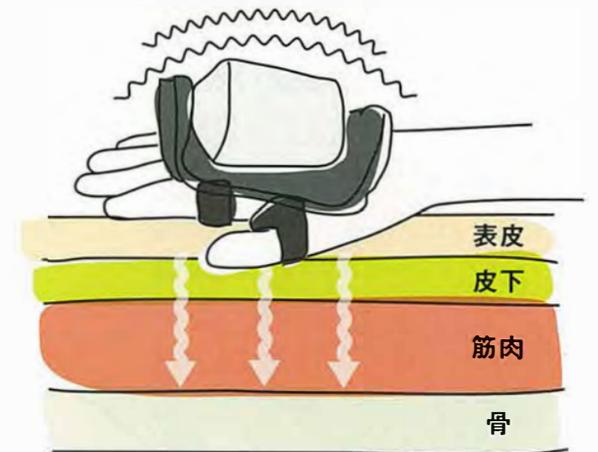
- 1 骨を刺激するイメージで、骨をつかむ、骨をさする。
- 2 骨を支える要、関節と筋肉がマッサージされる!
- 3 ゴッドスパがあれば誰でも、深層筋まで刺激が届く!

素手でのマッサージ



深層筋までは、
伝わらない。

ゴッドスパでのマッサージ



微細振動で
深層筋をほどよく刺激!

深呼吸することで、 効果が上がる!

- 1 集中すると、つい止まってしまうがち…。
呼吸を止めないよう意識する。
- 2 息を吸うと緊張、吐くとリラックスモードに。
ゆっくりと深〜く息を吐く。
- 3 マッサージを受ける準備ができる。
力が抜けて筋肉が柔らかくなる。
- 4 微細振動が筋肉から骨へと…
全身に振動が伝わる!

息を吐きながら、
ゴッドスパ
マッサージを!



短時間で毎日、 続けることが大切!

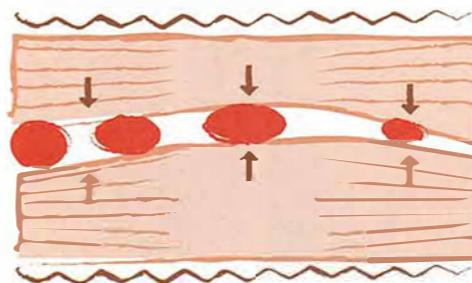
- 1 刺激されることに慣れていない深層筋だから、
マッサージは短くコンパクトに!
- 2 手、肩、足、腰など、
パーツごとに3分くらいが目安。
- 3 気が向いたとき、たま〜にではなく、
毎日継続することが大切!

加齢とともに、筋肉が固まりやすくなります。
毎日こまめに筋肉をほぐしましょう!

固まった筋肉だと…

筋肉が妨げとなり、
全身に血液が運ばれない!

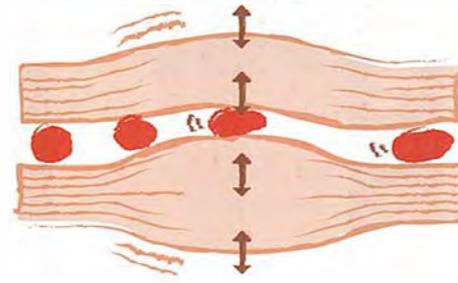
筋肉が毛細血管を圧迫するので、
血行が悪くなります。



柔らかい筋肉だと…

筋肉がポンプになり、
全身に血液が巡る!

筋肉がポンプのように拡張・収縮し、
血流がスムーズになります。



自分の体に合わせた、 プラス効果作戦!

「気」「血」の流れを改善しましょう。

全身の「気」と「血」の通り道に、
約360カ所あるといわれているツボ。
ここを上手に刺激すれば、さまざまな体調不良の改善に役立ちます。
気になる症状があったら、そのツボを重点的に刺激して、
「気」と「血」の流れを改善しましょう!

サポートグッズを活用しましょう。

こまめに浸透力のよい水を飲みましょう!
スッキリ感、マッサージ後の爽快感を持続させるグッズもお勧めです。



こまめに、
飲もう!

海洋深層水
MaHaLo



マッサージの
前に!

高陽ミスト
(電解還元性イオン水)



マッサージの
前後に
炭酸シャワー!

エステージュ
シュッシュ10

ツボは健康の
スイッチ!



疲れ目

肩こり

腰痛

冷え症

生理痛

低血圧

痛風

ツボの位置は目安です。
体の片側だけ示している
箇所もあります。



体全身をほぐす ゴッドスパ マッサージガイド

【監修者の言葉】

私はこれまで30年以上もの歳月、施術者として研鑽を積み重ねてきました。想いはただひとつ。「どうすれば、痛みで困っている人を救えるのか」あらゆる施術法を試しては試行錯誤を続けました。そして到達したのが、深層筋に細かい振動を与えてこりをほぐしていく方法です。これは高度な技術と時間を要し、全身施術にはたいへんな労力がかかりました。そんなとき、1分間に2,300回もの特殊な微細振動を与えられる『ゴッドスパ』に出会ったのです。私が汗だけで1時間以上かけていた深層筋への施術を、このゴッドスパがあれば、誰もが簡単に、しかも短時間で行うことができます。

長年、関節や神経の痛みに悩まされている方、改善のためのマッサージをあきらめている方……。ゴッドスパのセルフケアをたくさんの人々に体験していただきたい。使えば使うほど愛着が湧いてくるこのマッサージ器のすばらしさを日々実感しています。まだまだ未知なる可能性が秘められている『ゴッドスパ』。少しでも多くの方がこのマッサージ器によって、いつまでも健やかな日々を送れますよう心から願っています。



リンパセラピスト 高橋保

セミナー講師 高橋博

リンパマッサージ、骨盤調整、氣導術、フットケア、顎関節調整等の手技を学び、東京・金町にてリンパセラピーサロンを主宰。『ゴッドスパ』に出会い、このすばらしいマッサージ器を多くの人に伝えたいという想いで、兄・高橋博特約版社(写真右)とともに、ゴッドスパセミナー講師としても活躍中。

足

筋肉を刺激してスッキリ。
血液循環を促そう！

1

足裏から全体をギュッと
つかんで振動させる。

右手の親指に左手の親指を重ねて、
軽く圧力をかけます。



2

かかとを包み込み、
左手の親指を乗せる。

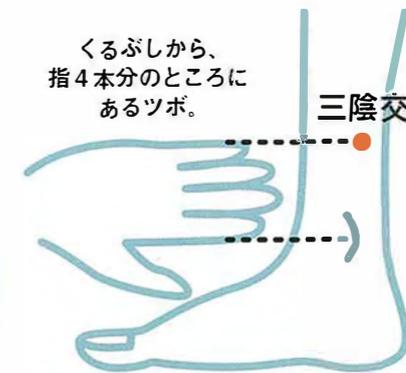
しっかりと力を入れて、
つかみましょう。



3

「三陰交」を刺激して、
足もとから健康に！

「三陰交」は、女性の美と健康増進に
欠かせない血流をよくするツボです。



4

すね骨の中心部に沿って、
上へとずらしていく。

足首をしっかりつかみ、すねの骨を
押さえながら、手をそのままの形で上
へとずらしていきます。



足湯をして、マッサージの効果を上げる!

どこでも
手軽に!

足首のツボ
「三陰交」まで
温まる!

お風呂や足湯をしたあとは、血行が改善されるのでよりマッサージの効果が高まります。朝起きたらまず足湯、そのあとゴッドスパマッサージ、そして軽いウォーキングというように、規則正しい毎日の習慣となるのが理想的です。

いつでも快適、足湯タイム。
冷え取り君
マイコンプレミアム
FB-C80

水温設定
保温機能

お湯捨て
らくらく

電気代も
経済的



右手の親指はすね骨の上をしっかりと刺激。左手の親指を重ねて両手で
すねを包み込み、下から上へ、すねの3カ所でしっかりと振動をあたえます。

5

ひざの裏側まで
十分に刺激する。

ひざの裏にあるリンパが滞ると、
足がむくみやすくなります。

ひざのお皿を
5本指で上から
つかむのも有効!





6

足の付け根に、指をグッとたてるように!

右手の指をそけい部に差し込み、左手で支えてマッサージします。



おへその下からそけい部をマッサージ!

そけい部のリンパ節には、足などからたくさんのリンパ液が集まってきます。まさにリンパ腺の交差点。そけい部のマッサージは、婦人科系の器官の血行をよくして、機能を安定させるためにも効果的です。お腹からそけい部にリンパ液を流すようにマッサージしましょう。



足の筋肉を刺激すると、ダイレクトに「若返り細胞」を刺激する!

体はまず下半身から衰えていきます。下半身の衰えは転倒を招き、骨折につながることも珍しくありません。年をとってからの骨折は、車椅子生活や寝たきり生活になりやすいので、十分に気をつけなければなりません。

人間の細胞の中にはミトコンドリアという器官がありますが、このミトコンドリアが元気になると、健康状態が良好になり、衰えると体も老化し、さまざまな不調を招きます。そして、このミトコンドリアがいちばん多く存在するところが大腿部(太もも)。つまり、ここを鍛えることが若さを保つことになるのです。

大腿部を鍛えるのは、ジョギングやウォーキングが最適です。ことにウォーキングは無理なく血圧を下げられ、効果的な運動ですのでおすすめです。急激な運動は、筋肉の負担になりますので、運動を始める前に、十分なストレッチ、マッサージを行いましょう。運動のあとにも足湯やゴッドスバのマッサージを活用して血行を促進し、スムーズに疲労の回復を図りましょう。



手

「手首」から「ひじ」→「肩(次ページ)」へと、スムーズな流れで。

1

手の甲を上からにぎって、手のひら全体を刺激。

手にはたくさんのツボがあるため、マッサージすることで疲れを和らげることができます。

スッキリ
気分転換にも
有効!



手首を内側と外側、両方からにぎる!



2

ひじを包み込むように、しっかりとにぎる。

ひじのツボ「曲池」を押さえて、気持ちいいところを意識しながら行いましょう。



曲池は病気のもとが池のようにたまる場所。五十肩、肩こりなどに効く。手三里も有効。



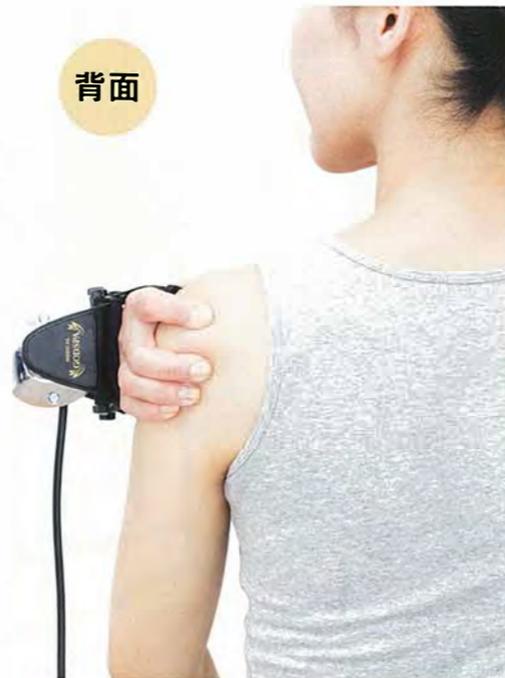
肩

だんだんと肩の筋肉がほぐれて
疲労が和らぐ！

1

肩をわしづかみするように、
力をいれてにぎる。

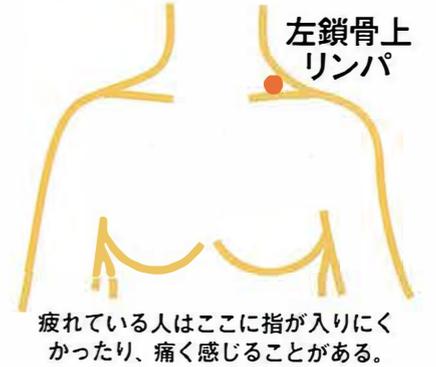
指が肩に少しい込むくらい力をいれて
行いましょう。



2

鎖骨の上に親指をあて、
軽く力を入れる。

このくぼみをやさしく押さえてマッサージ
すると、肩から腕にかけて筋肉の疲れ
が解消されます。



顔

顔の筋肉をやさしく刺激して硬くなった表情筋をほぐす。



1

あごをつかみ、振動を伝える。

ゴッドスパをつけていない手の親指で、あごの下のくぼみを押さえ、その手の中央を、ゴッドスパをつけた手の親指で押しながら持ち、振動を伝えます。



なぜ間接的に持つのか?

間接的に持つことで、親指に力を入れれば強く、抜くと弱くなり、心地よい強さに簡単に調節することができます。



あご先から耳の下に向かってほぐす

2

リンパを耳に向かって刺激する。

親指でフェイスラインのリンパを刺激しながら、耳に向かって手を動かします。



小鼻脇からほお骨に沿って耳に向かって手を移動

3

ほお骨を持ち上げるように振動を伝える。

人差し指の第二関節あたりでほおを持ち上げるように、押していきます。

[ハンドマッサージのポイント]



中指に力を入れ、引き上げるように20回!

4

こめかみを引き上げるように円を描く。

人差し指から小指の4本の指の腹を使い、こめかみを内から外に向けて、円を描きます。



5

目のまわりのこりをほぐす。

親指でほお骨の下のくぼみを押さえながら、残りの指でお椀をつくるように目を覆い、ほぐします。

こめかみを刺激して老廃物を流す。

目のまわりのこりをほぐす。

ほお骨を高く持ち上げるように刺激。

フェイスラインに沿ってリンパを刺激。



仕上げは炭酸ミストでスッキリ持続!!

胸

美しい胸を目指して
こまめにセルフケアを。

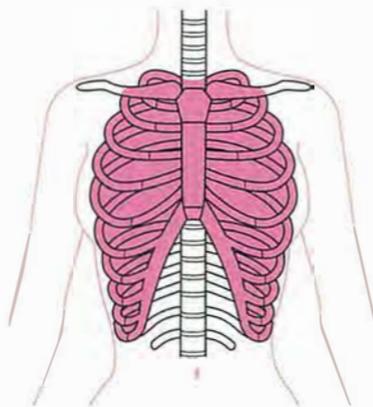
胸を引き上げる
ように10秒間、
振動



1

胸の下のあばら骨を
振動させる。

胸の下のあばら骨に、ゴッドス
パをつけた手をあて、反対の手
で支えます。



胸に手を当てて
あばら骨を振動させましょう。



2

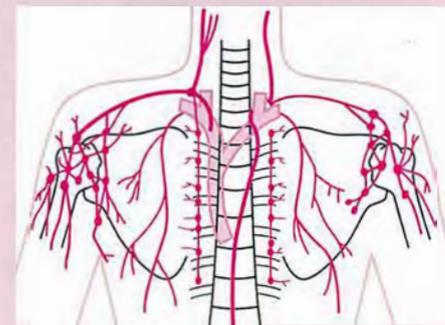
手をスライドさせて
反対の胸も同様に。

そのまま手を横にスライドし反対側の
胸も刺激します。

リンパを流して
美しい体になろう!!

加齢によって胸が垂れてしまうの
は、大胸筋などの筋肉が弱り、胸
の脂肪を支えきれなくなってしまうか
ら。深層筋アプローチで大胸筋を
鍛えることで重力に負けない美しい
胸を期待できます。

また、多くのリンパが集中していて、
その流れが滞るとリンパの重みでも
下がってしまいます。美しい体を維
持するには、スムーズなリンパの流
れも必須なのです!



※リンパについて詳しくはP38～41を
ご参照ください。

腰

心地よいマッサージで
腰の張りをほぐす！



足は肩幅に開き、
つま先を軽く
内側に向ける。

1

腰をギュッとつかむ。

ゴッドスパに手をそえて、腰をつかんだ手がぶれないように支えます。

腰の奥の筋肉
(腰方形筋)を
意識!



2

腰をゆっくりとひねる。

足は前に向けたまま、上半身をウエストからゆっくりひねってストレッチします。



慣れてきたら

目線を前に残して、
ひねりをより効かせる
と効果的。



つらいときは

下を向いて、無理な
くストレッチしましょう。

3

そけい部をさする。

腰からそけい部に向かって流すようなイメージで、ゆっくりとさすります。



背

親子で、夫婦でペアマッサージ。
ハリを改善、コリをほぐす。



肩甲骨周辺は
重点的に!



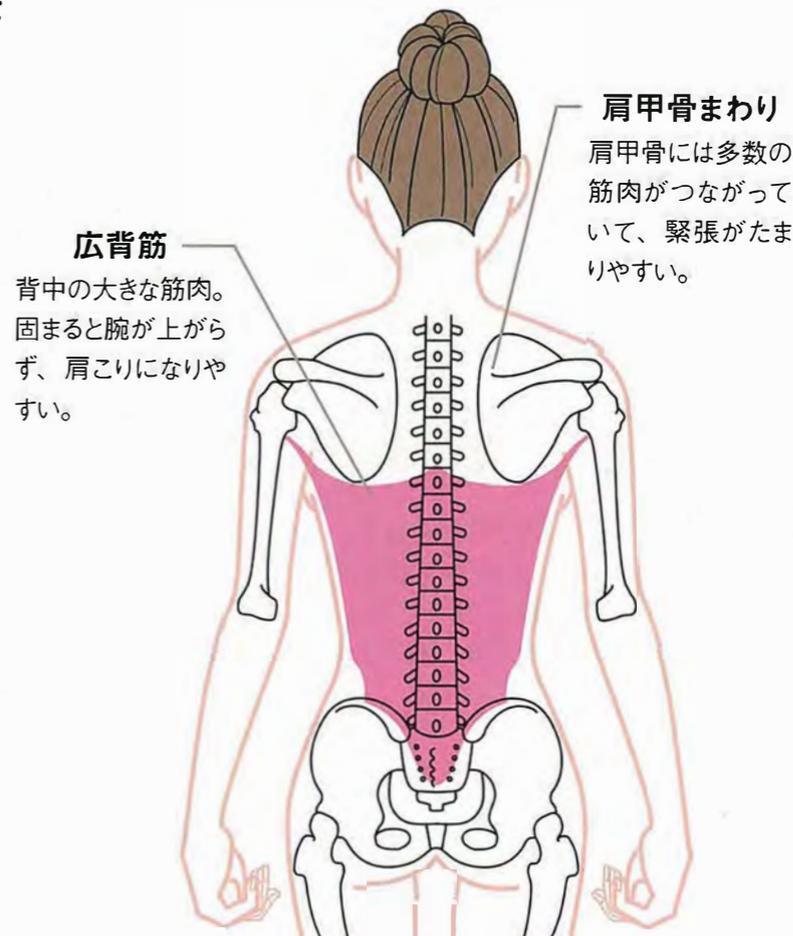
うつぶせの姿勢が辛い人は、
イスに座った状態でもOK。

背骨から外側へ アイロンがけの要領で!

背骨の中心から外側に向けて、アイロンがけをするようにゴッドスパを当てていきます。

背中から体内を
活性化!!

- 呼吸器
- 循環器
- 消化器
- 泌尿器
- 生殖器



広背筋

背中 of 大きな筋肉。
固まると腕が上がら
ず、肩こりになりや
すい。

肩甲骨まわり

肩甲骨には多数の
筋肉がつながって
いて、緊張がたま
りやすい。

[ワンポイントアドバイス]

整体師は、背中を重点的にケアします。
背中には上から下まで神経が通っており、体の内部を活性化するツボが集まっているからです。

ゴッドスパを使ったペアマッサージなら、プロでなくても気持ちよく相手をほぐすことができます。気持ちのよい時間を過ごし、同時によい関係も築けますね。

リンパを流して、スッキリボディを目指す!

リンパは、体内の老廃物をろ過する役割を持ちます。リンパの流れをスムーズにし、むくみや冷えを解消! スッキリとした体で、気分も軽やかに!

POINT

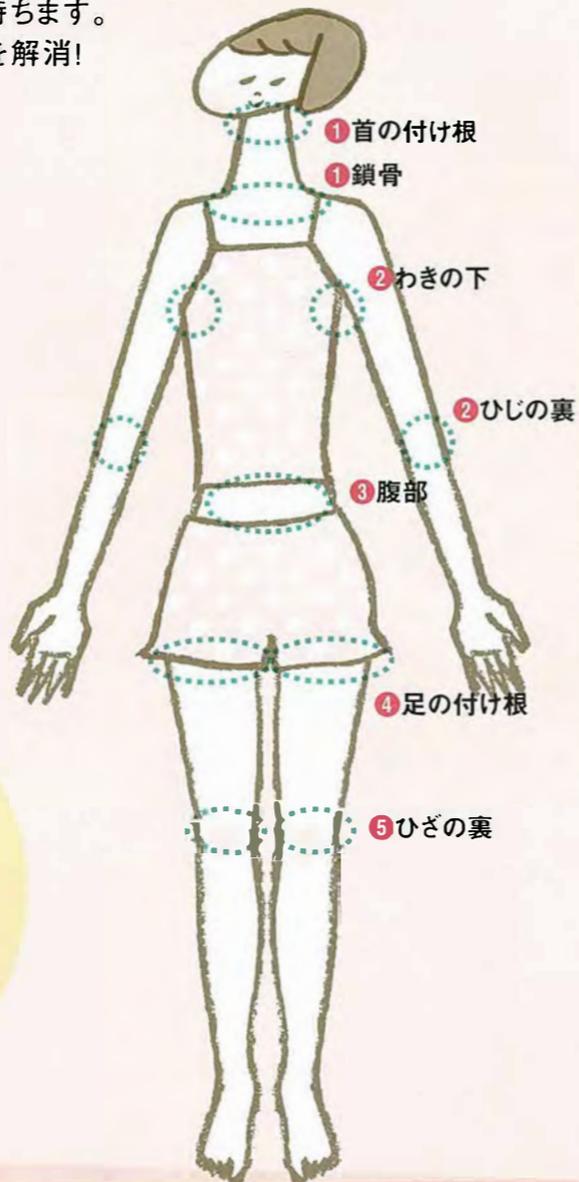
鎖骨のリンパ節からマッサージ!

すべてのリンパ液が鎖骨のリンパ節で静脈と合流してから心臓に戻るため、鎖骨のリンパ節からマッサージを始めましょう。

POINT

リンパ節に向かって行く!

リンパ節に向かってリンパ液を流し込むように軽く圧迫したり、さすったりしながら行います。



① 顔と首筋のリンパ



鎖骨周辺

鎖骨のくぼみを外側から体の中心に向かってさする。鎖骨の下は、中心からわきの下に向けて。左右上下10回ずつ。



首すじ

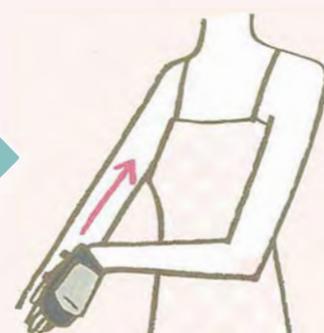
耳の下から肩の先に向けてさする。さらに耳の下から鎖骨のくぼみに沿って体の中心側へ向けてさする。

② 二の腕から、わきのリンパ



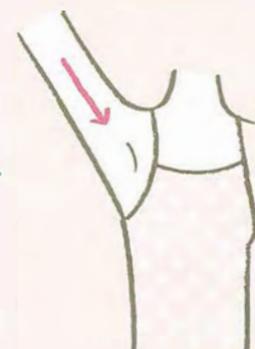
二の腕

二の腕の内側を反対の手でつかみ、ひじからわきへ向かってもみ上げる。



腕全体

手首からわきの下へ、右の手の平で左腕の内側をつかむように、さすり上げる。



リンパを刺激

さすり上げながら腕を上げてわきの下のリンパを刺激。

③ おなか周りのリンパ



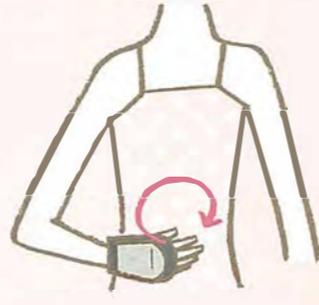
体の中心をさする

体の中心のラインを胸の下から恥骨まで、さすり下ろす。



肋骨沿いをさする

4本の指を使い、肋骨に沿って、みぞおちからわき腹まで八の字を書くように。



腹部をさする

腸の流れを意識しながら、両手の平を使って、時計回りにくると回しさする。



動かしながらさする

腰を左右にひねりながら、右手を左のわき腹において、左手は右のわき腹におき、横に大きくさする。交互に気になるところは念入りに。



おなかに手を当てる

おなかに手を当てて、振動を伝えます。まんべんなくたくようにタッピングするのもおすすめ。

④ 太ももからお尻のリンパ



お尻に向けてさする

太ももの裏から、お尻を上げるイメージでさする。



太ももからお尻へ

太ももの前側からお尻の方へさすり上げ、そけい部のリンパまで流す。

⑤ 足のリンパ



ひざ裏リンパを刺激

片方の足を立て、両手の4本の指でひざの裏をゆっくり押す。5秒間ずつ、押したりゆるめたりを繰り返す。



太ももをねじる

太ももに両手を当て、タオルをしぼるようにさする。余分なお肉をねじるように。



足首から付け根まで

足首からひざの裏まで、続けて太ももの付け根まで、左右の手を使って、下から上へさすり上げる。

微細振動をカラダに伝えるマッサージ

たった1分！寝転び体操

骨共振技術でカラダがぶるぶる震えて、気持ちいい！
朝と晩に1分間。寝転んだ状態で行いましょう。

基本編

Point 1
利き手にゴッドスパをつけ、
片方の手首をつかむ

両腕から体に振動を伝えるために
手首をしっかり握りましょう。

手首をつかむ

ひじを伸ばす

Point 2
ひじをまっすぐ伸ばす

ひじの骨を伸ばすことで
より振動を伝えやすくします。

効果アップ

片足を乗せると、
さらに振動が
体に伝わる



突き出す

Point 3
かかとを突き出すように
アキレス腱を伸ばす

振動が伝わりにくい足の指先まで
振動を伝えることができます。

基本編に3つのポイントを加えて ステップアップ!

効果

3つの動きを加えた
応用編で、
さらに体をほぐすことが
できます!

基本編に3つのポイントを加えると、さらに効果倍増! より効率的に体をほぐし、気持ちよく感じられるでしょう。難しいと感じたら無理をせず様子を見ながら、ご自身の体と相談して行ってください。

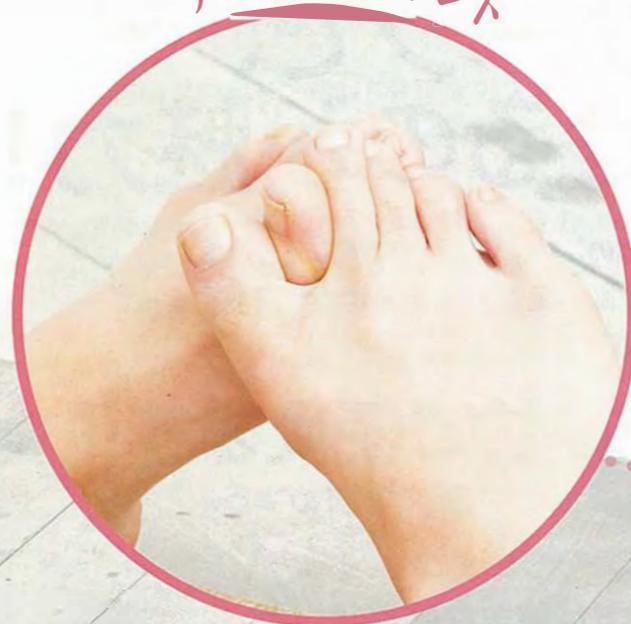
Point 1
腹式呼吸をする

副交感神経が働くことで、
体をリラックスさせ、筋肉を和らげます。

腹式呼吸

息を吸ったときに
お腹がふくらみます。

チェックポイント



Point 3
親指同士をクロスさせる

両足の親指が触れ合うことで、
振動を伝えやすくなります。



Point 2
**両ももを内側に回し込み、
両ひざをくっつける**

ひざの骨が触れ合い、
両足への振動効率がアップします。

ボディデザイナー・平田哲也先生もゴッドスパを絶賛!

セルフマッサージで、簡単にほぐせるのが魅力!

筋肉や関節の痛みは、筋肉の収縮や靭帯のこわばりが原因で起こっています。ゴッドスパを使用すれば、誰でも簡単に「微細振動」と「骨共振技術」によって体をほぐせるのが魅力という平田先生にお話を聞きました。

平田流! アドバイス

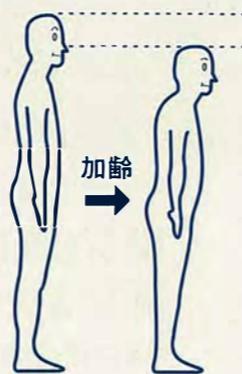
悩みに合わせて使えます!!

ゴッドスパで全身の筋肉を緩めよう。

1 筋肉が縮まなければ、背も縮まない!

体は長い年月をかけて姿勢が悪くなったり、ゆがんだりしていきます。これは体のあちこちの筋肉が収縮し、靭帯が固くなるためです。年をとると背が縮むのもそのせいなんです。収縮した筋肉は、ますます関節の動きを悪くし、痛みを引き起こす原因になります。

筋肉や靭帯は骨に付着しているので、ゴッドスパの骨共振技術で微細な振動を骨に伝えることで、収縮した筋肉を緩めることができます。ひざや腰の痛み、筋肉のこりをほぐすことができますでしょう!



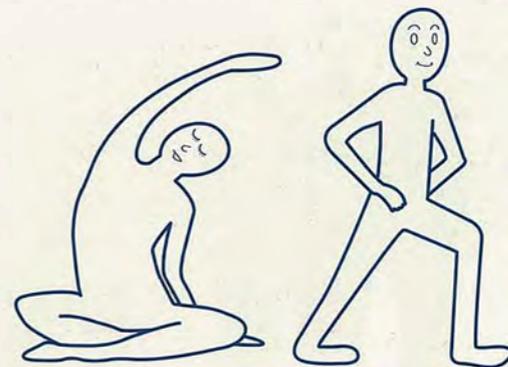
ボディデザイナー
日本身体均整院院長

平田哲也 先生

姿勢保健均整師、ボディデザイナー。日本身体均整院院長。剛柔流空手道七段師範。著書として『10分の均整術であなとも名医』（健康ジャーナル社刊）がある。

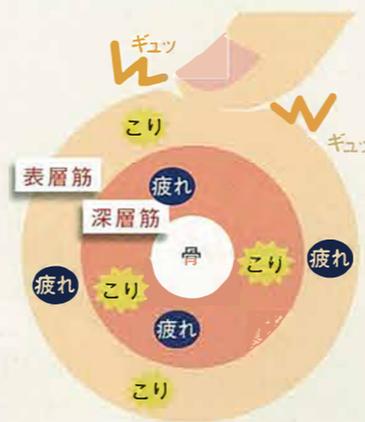
2 5分間マッサージ! これ続けることが大事

若い人の場合、1回15分程度のストレッチで十分に体が柔らかくなりますが、高齢者は、筋肉をこまめに刺激しないとなかなか柔らかくなりません。朝昼晩の3回に分け、5分程度のゴッドスパマッサージを続けるとよいでしょう!



3 ゴッドスパで、体全身ほぐせる!

慢性疲労で硬くなった深層筋は、プロでも短時間ではほぐせません（私は別ですが〈笑〉）。素人の方が力任せに何度ももむと、もみ返しが起こることも。その点ゴッドスパは、力を入れずに全身をほぐせるのが魅力的ですね。



4 ツボ刺激で、気になる症状も緩和!

小鼻の脇「迎香」を朝晩3分ずつ刺激すると、鼻の粘膜の充血が引き、鼻の通りがよくなります。おへそ下「関元」を手のひらで3分ほど刺激すると、副交感神経が働き、血行が促進されるので、冷え症や高血圧の改善につながります。



副鼻腔炎、鼻炎に

小鼻の横にあるツボを刺激します。

冷え症、便秘に

おへそから指4本分下にあるツボを刺激します。

ゴッドスパでますます元気!!



撮影にご協力いただいた
監修者・講師の皆さん
(写真右から)

ゴッドスパセミナー講師
高橋 博

リンパセラピスト
高橋 保

セミナーアシスタント
原やよい

GOD HAND BOOK 2013年3月15日発行

(株) 高陽社 お客様相談室

TEL 058-398-6544 FAX 058-398-6550

(10:00~17:00 土・日・祝日を除く)

※商品のご購入に関しましては、本誌の配布者までお尋ねください。

商品のご購入・お問い合わせ先

MEDICAL
GODSPA

顔のコリもほぐして、
笑顔、明るく。



新感覚、
ぬくもりマツサージ。