

普通なら5分の道でも30分かかる私の体をとにかく動けるようにしてほしかった

西山さん(フラダンス講師・エンターテイナー/50代女性)

脳 腫瘍の手術から無事に退院、 来週から踊らなきゃいけないけど身体は…

※西山さんが初めてMovingbodyに来たのは2023年5月の連休明けで、脳腫瘍の摘出手術の退院から数日後のことでした。入院生活で体力が落ち切った上に、大量のてんかんの処方薬で朦朧としている状態で、終始ふわふわしていました。

一まず最初に、体のケアをしようと思った きっかけを教えてください

2023年の元旦に姪っ子と遊んでいる時に転倒して頭を打って血が出て、病院で検査を受けた時に脳に腫瘍が偶然発見されました。
即MRIも撮り、脳腫瘍髄膜腫と診断を受けました。
大きさが4cm以上あったので開頭手術を勧められて…色々あって4月に入院して手術を受けました。

5月に退院して、早く仕事復帰したかったんですけど、全然動けなくて、もう歩くのもヨタヨタしています。
普通なら5分の道でも30分かかるような状況でした。
でももう来週から踊らなきゃいけないから「とにかく動けるようにしてほしい」とすぐに探し始めました。



フラダンスの講師・エンターテイナーとして25年活動している西山さん。
いつも穏やかでニコニコ笑顔が素敵な方です。

何を探すべきかわからないまま探した

—差し迫った状況だったのですね。整体は初めてだったのですね？

はい、整体やマッサージはそもそも行ったことがなくて。

何を探したらいいのか全然わからなくて、webでいろいろと見る中でマッサージや整体を見つけて。でも頭も全剃りして禿げてるし、かつらが取れたらどうしようとか、体も動かないし、（手術の影響で）てんかんの発作もいつ起きるかわからない怖さで、ベッドが並んだマッサージとか整体に行くことも、かといって男性が運営している個室のサロンに行くことも怖いと思いながら、近所の店のページをみていました。

その時の自分の体では遠くまで行けなかったから、京急蒲田・蒲田・糀谷あたりの、歩いていけそうな近所で探しました。

※補足：Nさんは脳腫瘍の手術により、てんかん症状を誘発しやすくなっていたため、現在に至るまで、ふらつきや意識障害のような副作用があるてんかんの薬を服用し続けています。当時は大量のてんかん薬を服用していました。

—そんなタイミングでMovingbodyも見つけたのですか？

そうです、ホームページをみました。

初めての整体探しはサービス内容よりも雰囲気・印象で決めた

—第一印象はいかがでしたか？

印象はよかったです。**(お店の雰囲気が)明るくて柔らかい感じで安心感がありました。**消去法で「ここは痛そう・こっちは怖そう・このお店もベッドがたくさん並んでいる…」と、他のお店が消えてゆく中で、(Movingbodyは)残りました。

—なぜMovingbodyは消えなかったのですか？

確かホームページに「マタニティ、痛くない、女性でも安心、子供も連れてきてok」と書いてあったので、優しそうだなあと思って。そもそも体調も悪かったし、**私は本当に痛いとか、びっくりさせるようなのは好きじゃないので。**

—昔ながらの整体のマイナスイメージが強かったのですね。施術の内容は確認しましたか？

施術の内容は見たかもしれないけど、よく覚えていません(笑)。痛くないことと、優しい印象をもったことを覚えています。

—そんな中から、LINEで問い合わせをいただいたのが最初でしたね。マタニティじゃないけど大丈夫かと言っていましたね。

そうでしたね。見つけたと思って、**体験コース**もあったし、お店の**LINEにすぐ連絡**しました。私はこういう（整体のような）お店には**怖そうなイメージ**が本当に強かったけど、その時LINEの返答が早くて、対応の言葉も優しくて、とても**安心しました**。

—ありがとうございます。ちなみに整体以外のジムやトレーニング、ボディワーク系のサロンは探しませんでしたか？

みていないです。そういうのは健康な人がやるイメージだったので。自分は本当に体が動かなくて健康じゃなかったんで、健康な人が行くところに行ったら迷惑になるかなと思って。

歩くスピードも速くなっていて、 歩幅が倍くらいになったと感じた

—本当に辛かったのですね。それで最終的にMovingbodyを選んでいただき、ありがとうございます。体験コースで人生初の整体を受けてみて、いかがでしたか？

初めての時は、帰りに**すごい動けるようになってびっくり**しました。歩けているし、歩くスピードも速くなっていて、**歩幅が倍くらいになった**と感じました。フラ（ダンス）では股関節や肩甲骨を動かさないと仕事にならないのに、入院中にバキバキになって（固まって）しまって、このままじゃ踊れないと困っていました。それが股関節も肩甲骨も動くように、腕も上がるようになりました。

—入院で可動性や柔軟性も落ちて、さらに薬の副作用で朦朧としていると、体のコントロールは楽ではないですね。

2週間に1度のメンテナンス(施術)の為に 自分でもメンテナンスを頑張れる

—Movingbodyにはその後も半年ほど続けて通っていただいています、体の変化はいかがですか？

先生が教えてくれる体幹トレーニングがすごく良くて、助けられています。

副作用のめまいでふらっとした時によろめかずにガシッと耐えられるようになりました。
薬の副作用のめまいでふらっとするのはしょうがないのですが、**毎日セルフケアをしていると耐えられる**んですね。

セルフケアはすごい大事だなと思います。

—Movingbodyは、今の辛さの改善と、今後の自分のケアに活かしてほしいという思いで、特に通い始めの方にはセルフケアを積極的にお伝えしているので、成果が出たのは素晴らしい、嬉しいことですね。

—他には、通っていて感じることはありますか？

2週間に1回（お店で施術）のメンテナンスをしてもらうために、**自分でもセルフケアでメンテナンスしようと頑張れるし、施術とセルフケアをしているから、身体が大丈夫だなという安心感**もあります。

本当は1週間に1回、毎日来たいですね(笑)

—毎日来たらセルフケアしなくなっちゃいますね(笑)



Movingbody 3つの良いところ

—色々な印象があると思いますが、Movingbodyの良いところを3つ教えてください

1. 【効果をすぐに感じることができること、効果が見えること】

・ **毎行きと帰り**で身体が全然違うのを実感しています。先生は穏やかで優しく話しやすいくて、それも良いところで通い続けられる要因だと思うんですけど、でも**もし全然効果がなかったら、どれだけ優しくても何回も通っていない**と思います。

2. 【痛くないこと】

・ 肩甲骨とか肩が痛いのに、そこを揉むこともなく、他のところを触っているだけで治ってしまったりして、魔法みたいですね。それに**私は痛いのが本当に苦手**で、美容院でも肩揉んだりするじゃないですか？あれも断っているくらいなので。

3. 【セルフケアを教えてくれること】

・ **ここに来ていない時も自分で何かしらできるように**教えてくれるので、それも嬉しいです。ただ続けなきゃ効果が出ないことは自分でもわかっているので、いまは毎日続けています。他にもCBDとか、**自分の役に立つセルフケアを教えてくれる**のも嬉しいです。

—痛くない施術で、効果を実感して、セルフケアを覚えて、自分でも治せるようになるのがMovingbody流の整体のゴールです。その役に立てていることは光栄です。これからも日々取り組むセルフケアのサポートを心がけます。

—最後にMovingbodyへの今後の期待・要望を教えてください。

要望はCBDコース。今も施術では毎回(オプションとして注文して)CBDを使っているけど、もっと活用できるコースを考えてほしいです。

あとセルフケアをどんどん教えてほしいです。私も(フラの講師として)生徒さんによく『ここが痛いんだけどどうしたらいいですか？』とか聞かれて、そういう時先生に聞くじゃないですか？(笑)

それで**教えてもらったことを(生徒さんに)そのまま言うと、本当に治ってくれたりする**ので、またどんどん教えてほしいです。

—お伝えしたセルフケアが西山さんを通じて他の方の役に立つのは素敵ですね。今後もお身体の課題や質問に応じてセルフケアを提供してゆきますね。

—今日はありがとうございました。
(インタビュー：2023年12月)

