

# 島野式整体

島野 啓士 [著]

北陸口コミ1位の整体院院長が初めて明かす、“呼吸×隔膜×臓器”で整える島野式整体。著名人の推薦も集まる技術を一冊に。

「呼吸が浅い」と不調が長引く——その理由を“隔膜”と“臓器”の連携から解き明かし、島野式整体を体系化。北陸三県口コミ1位の金沢バランス整体院院長が、施術前の検査からアプローチの要点、セルフケアまでを整理。著名人の推薦もある注目の手技を、読者が納得できる形で学べる実用書です。



## ◆目次

- バランス
- 人生は、自転車に乗るようなもの ●身体を改善する要点は「縦」と「横」のバランス
- 隔膜 島野式整体の基本「5つの隔膜」  
下垂体（鞍隔膜）と小脳テント／後頭下筋隔膜／胸膜上膜／横隔膜／骨盤隔膜
- 自分のコンプレックスは消し去ろうとするのではなく…  
●島野式整体で欠かせない施術は、患者さんとの「対話」と「心づかい」
- 島野式整体 「臓器+隔膜」アプローチ  
●「隔膜」アプローチの創造と進化 …… 「隔膜」 + 「臓器」 = 改善の相乗効果  
●「縦」の視点を「横」に変えて身体全体の動きを見るなど  
+ 「心臓」アプローチ + 「脳」アプローチ + 「内臓」アプローチ ①「横隔膜」 + 「膈臓」など
- 島野式整体の要となる手技テクニックを完全映像化
- レビュー（症例）  セルフケア

## ◆著者紹介

### 島野 啓士（しまのけいし）

柔道整復師の資格を取得後、医学の基礎を学ぶため、金沢市内の某病院整形外科に勤務。平成26年に日本オリンピック委員会強化スタッフ（医・科学）に任命され、日本代表選手をはじめ多くのアスリートの練習と生活のケアに携わる。その経験から西洋医学をベースとした整体の研究を始め、実際に施術を積み重ねる毎に「身体の痛みは筋肉や関節からくるものだけではない」ことを実感。

独自の研究と施術を続けるうちに、さまざまな「痛み」の根本的原因が「隔膜」にあることを実践から確信し、隔膜に特化した革新的手技テクニックの研究を進め、平成28年4月「金沢バランス整体院」を開業。これまでの整体の枠にとらわれず、さまざまな「痛み」に苦しむ人々にシンプルな手技と丁寧な対話を用いて効果的改善をもたらす、島野式整体の創始者として研鑽を積んでいる。

ご注文申込書 貴店名 / 帖合	注文数	発売：株式会社三恵社 Tel 052-915-5211 Fax 052-915-5019
	冊	著：島野 啓士 <b>島野式整体</b> 160頁 / A5判 / ソフトカバー 定価 2,000円（税抜） ISBN 978-4-8244-0310-0 C2047
ご注文は、JRCへ FAX03-3294-2177（TEL：03-5283-2230） 株式会社JRC経由で、すべての取り次ぎへの出荷が可能です。返品は長期にお受け致します。		