がんばってます Vol. 358

いつまでも好きなことが出来る身体へ ～「しなやかな身体」作りをお手伝い～

Flow（フロウ）
代表　中島 祐樹（なかしま ゆうき）さん

今回のがんばってますは、稲佐町にサロンを構え、〝筋肉バランス療法〟という特殊な手技を施すことで、「身体の歪み」を整えるFlowの代表・中島 祐樹さんをご紹介します。

筋肉バランス療法との出会い

高校生の時には「いつか自分でビジネスを立ち上げたい思っていました」と中島さん。大学卒業後は、身体が弱かったことを機に興味を持った*セルフメディケーションを学ぼうと、勉強を兼ねてドラッグストアに就職。そこで、身体の不調を薬で抑え込むのではなく、その前段階として「薬に頼りすぎない身体作り」こそが大切であるという気付きを得たという。

その後、当時悩まされていた腰痛・頭痛を治そうとセラピーを受けたことがきっかけで、独立に向けて本格的に始動。

「現在の事業の柱である〝筋肉バランス療法〟の高い効果に魅力を感じ、このスキルを一生の相棒として身を立てて行こうと決断しました」

優しい施術で心の緊張もほぐす

〝筋肉バランス療法〟とは、不調がおきにくい身体作りを目指し、ストレッチのような動作で硬く緊張した筋肉をゆるめ、元々もっている身体の柔らかさに戻す技術。まずは、症状のヒアリングと身体の歪み具合をチェックしてから、ひとりひとりに合わせた施術を施していく。

「緊張した時、自然と身体に力が入るように、心の状態を身体（筋肉）は表しています。心がリラックスしていないと筋肉へ緊張が伝わり、コリや痛みとして表れます。当サロンでは、アロマや音楽などにもこだわり、癒しの空間作りに努めています」

効果を最大化させるために、施術後は自宅で出来るメンテナンスやトレーニング法を提案し、希望者には、パーソナルトレーニングや出張トレーニング指導も行なっている。

たんぱく質を補給！〝ダンベルパン〟

同社では、サロンの経営のほか、昨年1月より、新たな事業としてプロテインを練りこんだ食パン〝ダンベルパン〟を開発し、製造販売を開始。食べ続けても飽きない味に仕上げており、生地がギュッと詰まったしっかりめの食感と、高級食パンのようなほんのりとした甘さが好評。

過去にプロテインの飲み比べ会などユニークなイベントを実施してきた中島さんが「プロテインをもっと美味しく日常生活に取り入れたい」といった思いから着想。

「健康志向が高まり、スポーツジムへ通い始める中年層の方は多いかと思いますが、適切な栄養摂取をすることは簡単ではありません」パン1枚で10g以上のたんぱく質がとれる〝ダンベルパン〟は、気軽さもあってリピーターも多い。週2回、限定で販売しており、予約でほぼ完売するほど反響を呼んでいる。

ウィズコロナ時代での新たなサロンの形を

「サロンは、人と接することを前提としているので、新型コロナウイルス感染症への対策は、店内の消毒・換気等に加え、予約の間隔を30分以上空けるなど、徹底しています」と中島さん。さらに、今後はサロン以外でも〝ダンベルパン〟の事業拡大をはじめ、WEB会議を活用しての「セルフ整体」などを企画している。「身体は一生もの。コロナ禍においても可能な範囲での身体作りをサポートしていき、微力ながらも医療費削減など地域へ貢献していきたいですね」と笑顔で語ってくれた。

一日の歩数が30％減。新型コロナウイルスの流行でテレワークの増加に伴い、運動不足による健康への影響が懸念されています。

肩こり・腰痛、体重の増加にお困りの方は、Flowのオンラインサービスで、セルフメディケーションの一歩を踏み出してみてはいかがでしょうか。

クラウドファンディングでプロジェクトを公開中です！

※セルフメディケーション・・・自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること。

①

②

③

①落ち着いた住宅街の一軒家の２階に構える完全プライベートの癒し空間
②〝筋肉バランス療法〟の施術の様子　「ボキボキしない」ストレッチのような手技　(2,500円(税込)/25分～)
③気軽にたんぱく質がとれる〝ダンベルパン〟
栄養素が不足しがちな朝食におすすめ！
・2斤サイズ1,080円(税込)
・1斤サイズ(ハーフカット)580円(税込)
ダンベルパンの購入については、メールまたはLINEにてお問合せください。販売店舗も募集中！

ダンベルパン

Information

Flow
〒852-8011 長崎市稲佐町34-8
☎ 090-5478-7053
Mail flow.kbt@gmail.com
LINE @xxl9201n
（オフィシャルアカウント 筋肉バランス療法Flow 検索）
HP https://kbt-flow.amebaownd.com
営 10:00～20:00
休 水曜日