

ゆるり家 オステオパシー整体院

寺本伊公子

代表



☎ 090-5276-3057

👍 o.yururiya.ost

🏠 神奈川県横浜市神奈川区栗田谷
40-2

ビジョン

一瞬の気も緩まず、分刻みで活動介護や子育てに追われる方々への施術。ゆったりとした時間をもち、自然治癒力を最大限に引き出す施術を提供し、明日の活力を注入します。

個別性や多様性が重視される昨今、在宅医療現場でもさまざまなニーズに対応した訪問自費サービスが注目されてきています。今回は東京都世田谷区・大田区・港区を中心に訪問整体サービス「ゆるり家 オステオパシー整体院」を運営されている寺本伊公子代表です。これまでの歩み、訪問整体サービス、そして今後の介護・福祉サービスに向ける思いを熱く語っていただきました。（2025年5月取材）

寺本代表のルーツ

ご出身の島根県ではどのように過ごされましたか？

出身は島根県松江市で、合併前の美保関町で育ちました。父は本当に自然を読むのが上手な人で、風向きや潮目を読む力がずば抜けていました。網元からの指名で漁師になり、漁猟長をしていた腕前だったんです。私はその読む力を人体で開花させたのかなと思っています。

小さい頃は理数系の科目が好きで、特に自然科学には強い興味がありました。将来は研究者になりたいという夢も抱いていたのですが、どうしても血を見るのが苦手で、医学の道は

諦めました。それでも、数学や物理の研究者になれたらいいなと思っていたのですが、両親からは地元の島根県立女子短期大学しか受験させてもらえなかったんです。国立大学の受験は許されませんでした。

1981年に島根県立女子短期大学保育科に進学したのですが、実は短大時代はカヌーばかりしていて（笑）。保育の仕事に就くのは少し心配だったんです。当時は就職難で、銀行や公務員になるのも難しかったという時代背景がありました。私は、運よく岡山大学の歯学部が開設される年で、事務官として採用されました。

でも、そこでの仕事は教室担当だったので実験器具を洗ったりするのは面白かったのですがそれ以外は単調で…。論文は英語で読めず、ちょうどヒスタミンがリリースされた時で、その内容が分かればもっと面白いのになと思っていました。ただ、タイプライターを打つのが本当に苦手で…（笑）。

その後、島根に戻られたきっかけがあったそうですね。

はい。母の体が弱かったのですが、それまで一家を支えてくれていた祖母が倒れてしまい、実家に帰ることになりました。事務官の仕事は1年で退職することになり、1984年から実家近くの保育園に勤務しました。



久しぶりに子供たちと触れ合っ、やっぱり子供は楽しいなと改めて感じました。ここも結婚退職になり1年だけでしたが、充実した時間でした。

大学時代から始めたカヌーのエピソードを教えてください。

実は国立大学を受験させてもらえなかったこともあり、短大入学当初は少しやさぐれていた時期で（笑）、何か楽しいことをやろうと思ってカヌー部に入ったんです。軽い気持ちでキャンプに行ったら、なぜか大会に出ることになり、そこで国体の選手にスカウトされました。何かしたいと思っていた私は、二つ返事でOKしました。

1年目はひたすら基礎体力づくりに励み、2年目には島根国体

（1982年）で優勝することができました。女子のカヌー人口が少なかったこともあり、実力以上の結果が出せたのかもしれません（笑）。でも、あの時の達成感は今でも忘れられません。本当に良い経験をさせていただきました。短大卒業後もカヌーは続けて、短大含めて丸5年間は現役で大会にも出ていました。



当時の練習は、相当厳しかったのではないのでしょうか？

そうですね。今思えば、鬱になる寸前だったかもしれません。常に「もっと速く、もっと強く」と自分を追い込み、できないことばかりに目を向けていました。周りの選手がどんどん結果を出していく中で、自分だけが取り残されているような焦燥感に駆られていました。

でもある時、カヌーの大会で3位になった際、コーチから本当に厳しい言葉をかけられたんです。「お前は、本気で何かに取り組んだことがあるのか？ 気合だけのやつはいらないんだ」と。その言葉が、私の心に深く突き刺さりました。それまで、勉強にしても何にしても、どこか中途半端だった自分に気づかれ、そこから初めて、「本気でやる」ということを学んだ気がします。

香川県に移住して子育てに専念されたそうですね？

結婚して3人の子供を授かり、1992年に夫の実家のある香川県満濃町（現まんのう町）に引っ越しました。そこから18年間、香川で子育てに専念しました。

子供たちの体の発達、どんどん自然な発達の流れから外れていくことに気づいたんです。この頃から、田舎でもファーストフード店などができて、子供たちのアレルギーが増えたり、落ち着きのない子供が増えたりして、大丈夫かなと心配になりました。特に私は小さい子供が好きで、そういう子供たちと接することが多かったので、アレルギーなどの問題には敏感でした。

私自身、3人目の子がアレルギーを持っていたので、食事にはすごく気を遣っていました。だから、ファーストフードなどは子供たちには食べさせませんでした。周りの方との価値観の違いを感じながらの生活でしたが、自然豊かな環境の中で、体に良いものを食べるようにしていました。

整体との出会い

その気づきの中で、整体を学び始められたのですね。

はい。子育てと家事に追われる中で、私も体はボロボロでした。農繁期は農家特有の作業、日々持ち帰り残業も多く、7人家族の食事の準備など、毎日が本当に過酷で……。……

続きはQRコードからアクセスしご覧ください → → →

