

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

🏠 東京都大田区山王2-7-11
たちばな荘203

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。

ゆるり家 オステオパシー整体院の寺本伊公子代表は、訪問施術を中心に、一人ひとりの身体の状態に寄り添ったケアを行っています。オステオパシーでは、腰痛・頭痛・肩こりなど気になる部位だけを見るのではなく、姿勢や生活習慣、身体全体のつながりを確認しながら、無理のない施術を大切にしています。大人だけでなく、子どもの姿勢や身体の使い方、小児歯科矯正中の違和感に関する相談にも向き合い、親子で身体を見直す時間を支えています。さらに、浅草橋に新たな施術拠点を開設し、訪問と通所の両面から身体と向き合う機会を広げています(2026年5月取材)。

訪問施術を中心に広がる、オステオパシーによる身体のケア

この1年間は訪問での施術を中心に活動されてきたことですが、現在の状況について教えてください。

この1年間は、主に訪問でのオステオパシー施術を中心に活動してきました。ありがたいことに、実際に施術を受けた方がご家族や知人の方をご紹介くださることもあり、少しずつご縁が広がってきました。

現在は月に40名から50名ほどの方に施術を行っています。ご利用される方は、50代から60代の方を中心に、デスクワークが多い方、日々の生活の中で身体のこわばりや疲れを感じている方、ご家族のケアや介護に関わる中でご自身の身体にも負担を感じている方など、さまざまです。私が大切にしているのは、特定の部位だけを見るのではなく、身体全体のつながりを確認しながら、その方にとって無理のないケアを行うことです。お身体の状態は、生活習慣、姿勢、過去のケガ、日々の緊張など、さまざまな要素が関係していることがあります。そのため、一人ひとりのお話を丁寧に伺いながら、身体の状態に合わせた施術を心がけています。



腰痛・頭痛・肩こりにもつながる、オステオパシーの「全身をみる」考え方

具体的には、どのような考え方で施術を行っているのでしょうか。

オステオパシーでは、身体を部分ではなく全体として捉えることを大切にしています。たとえば、肩まわりに違和感を感じている方であっても、実際には足元のバランスや骨盤まわり、背中、首など、別の部分の状態が関係していることもあります。施術では、まず全身のバランスを確認します。強く押ししたり、無理に動かしたりするのではなく、身体の反応を見ながら、優しく触れるようなかたちで進めていきます。



私が意識しているのは、身体が本来持っている働きを妨げないようにすることです。施術によって何かを一方的に変えるというよりも身体が少しずつ落ち着き、自分の状態に気づきやすくなるようなサポー

トを目指しています。

また、必要に応じて、日常生活での姿勢、呼吸、食事、身体の使い方などについてもお話しします。ただし、医療機関での診断や治療が必要な症状については、医師や歯科医師など専門職への相談を前提にさせていただくことを大切にしています。

大人も子どもも、無理のないペースで身体と向き合うオステオパシー

大人と子どもでは施術の進め方に違いはありますか。

大人の方の場合は、初回ではお話を伺う時間も含めて、1時間から1時間半ほどかけることが多いです。生活習慣やお仕事での姿勢、これまでのケガや身体の使い方などを伺いながら、無理のない範囲で施術を進めていきます。

お子様の場合は、大人よりも短い時間でを行うことが多いです。お子様は身体の反応も繊細ですので、長時間行うよりも、その時の様子を見ながら短時間で終わることを大切にしています。お子様の施術では、姿勢や身体の使い方、遊び方、日常生活での癖などについて、ご家族と一緒に確認していくこともあります。施術そのものだけでなく、ご家庭での声かけや身体の見守り方も大切だと考えています。

お子様のケアについて、ご家庭に伝えていることはありますか。

お子様の場合、日々の生活の中で身体の使い方がつくられていきます。そのため、施術の時間だけでなく、ご家庭でどのように過ごすかも大切です。

たとえば、座る姿勢、遊び方、食事のときの姿勢、スマートフォンやゲームとの付き合い方など、普段の小さな積み重ねが身体に影響することがあります。ご家庭でできる範囲のケアや声かけをお伝えしながら、お子様が自分の身体に関心を持てるようにサポートしていきたいと考えています。

また、出産後のお母様や赤ちゃんに関するご相談を受けることもあります。その場合も医療的な判断が必要なことについては、必ず医師や助産師など専門職に相談していただくことを前提にしながら、日常の身体の使い方や抱っこの仕方、呼吸のしやすさなど生活の中でできるサポートをお伝えしています。

利用者の声：家族で定期的に身体を見直すオステオパシーの機会に

私たちは家族で寺本先生にお世話になっています。最初は私自身の身体のケアとして相談したことがきっかけでした。日々の生活の中で、忙しさを理由に自分の身体のことを後回しにしてしまうことが多く、どこかで定期的に身体の状態を見直す時間を持ちたいと思っていました。

その後、夫や子どもも一緒に見ていただくようになり、今では家族で定期的に身体を確認してもらう機会になっています。家族それぞれ生活リズムも違いますし、身体の使い方も異なります。だからこそ、…



続きはQRコードからアクセスしてください → → →

