

## 1日15分のセルフケアでバストUPに期待 腕をゆるゆる揺すったり、バストを撫でるだけの簡単メソッド

渋谷の「美容漢方薬局SINSEIDO」で開催の人気セミナー

株式会社新成堂ホールディングス（本社：神奈川県横浜市、代表取締役：新関一成）が運営している「美容漢方薬局SINSEIDO」は、2月28日、人気の『バストアップセミナー』を開催します。1日15分ほどの体操を続けるだけでバストアップが期待できると話題の『L H J メソッド』を指導するのは当薬局の代表である木村友泉。リンパケアトレーナーとして数々の著作と長年に及ぶ臨床経験をもつ木



BEFORE



AFTER

1回の体験でバストアップした例。同時にウエストダウンのLHJメソッドも行い、バストは3cm大きくなり、ウエストは4cm細くなった。

村友泉が自ら考案の『LHJ メソッド』を参加者に直接、指導します。

### ◆胸腔を広げて胸を引き上げるバストケア

リンパケアや筋膜リリースをベースとする『LHJ メソッド』は、筋肉や筋膜を緩めて細胞間液（体内の細胞間を浸す液体）の循環を促し、また筋膜の癒着を改善します。新陳代謝がよくなることでエネルギー代謝が高

まってやせやすくなり、また筋トレの効果が増します。さらに細胞間液の滞りや筋膜の癒着を和らげるこ  
とは痛みやたるみの解消にもつながります。

『LHJ メソッド』のバストケアは、1日15分ほど3ヶ月、腕をゆるゆると揺すったりバストを撫でたりするだけ、筋トレのような大変さはありません。リンパケアなどを駆使して、運動不足や姿勢の悪さなどから潰れがちな肋骨を立たせ、血流や細胞間液の流れも促すメソッドです。ちょうどビーチャンコになつたペットボトルに空気を入れると膨らむように、肋骨が立ち上がって胸腔が広がり、胸が引き上げられていきます。

現在、57歳の木村友泉は、バスト84cm、ウエスト58cm、ヒップ86cmという抜群のプロポーションを維持しています。バストに至っては『LHJ メソッド』により授乳後に2カップアップのDサイズと、その効果を体現しています。

セミナーではリンパケアや筋膜リリースについての勉強会と、実際に自分で手軽に始められる『LHJ メソッド』のレッスンを行います。昨年末からスタートした本セミナー、2月以降も要望に応じて開催予定となっています。

リンパケアに出会って3ヶ月、BからDにバストをサイズアップさせた木村友泉。



## LHJメソッドのバストケア

イスなどに座って1日15分、筋肉を慈しむように優しく行うのがコツ



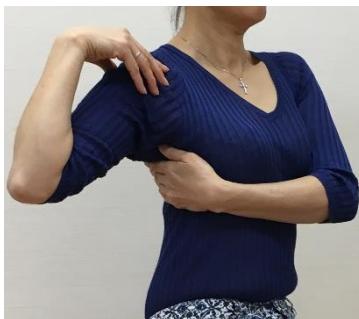
①まずはイメージトレーニング。バストに手を置き、ふんわりと膨らんでいく自分のバストを思い浮かべる。手が冷たい人はカイロを当てても。



②写真のポーズを取り、上げた手をゆるゆる前後に動かす。腕から肩甲骨を寄せるように、片腕16回ずつ振動させ大胸筋を緩める。



③バストの下脇と肋骨の下を両手で優しく支えて肋骨を立たせる。強く押しすぎると、筋肉が硬くなるので注意する。



④バストの下脇に置いた手を少し上に動かし、もう片方の手を肩に軽く載せる。それぞれ8回ずつ両肩を回す。



⑤バスト横の手をさらに脇の下に移動させる。もう片方の手は下ろして手の平を外側に向けたまま2回、呼吸する。



⑥最後にバスト全体を両手の平でそっと撫でる。メソッドで刺激した筋肉や筋膜を整えておく。

### \* LHJメソッドとは

Life(人生)と Health(健康)を Joy(楽しむ)の頭文字を取ったLHJメソッド。リンパケアや筋膜リリースを基本とし、ごく微細な振動を加え筋肉・筋膜を緩めたり、筋肉を包む筋膜の癒着を解放することで、細胞間液(体内の細胞間を浸す液体)の循環を改善させます。それにより、痛みが軽減したり、身体の可動域が広がり動きが楽になり新陳代謝が向上して心身が健康になっていきます。

### \* リンパケアとは

リンパは心臓のポンプ作用で流れていく血液とは違い、筋肉などの動きによって流れています。運動不足や長時間のデスクワークでリンパの流れは滞りがちになり、老化を早めたり、免疫力の低下を招きます。この滞りがちなリンパの流れを硬くなった筋肉を緩めて改善したうえで、さらに筋肉に負荷をかけて鍛えるのがリンパケアです。トレーニングの最後には筋肉を整える動きを加え、リンパが滞らない体を持続させます。

### \* 筋膜リリースとは

筋膜は筋肉の表面を覆う膜のことです。筋肉同士や皮膚、骨、靭帯などとつながり、全身の筋肉を包み込んでひとつながりになっています。筋肉が動くことで伸縮するため、同じ姿勢が続いたり運動不足によって縮んで硬くなったりすると、他の筋膜と癒着しやすくなります。顔の筋膜リリースでは、生活習慣などによりいつのまにか生じてしまった筋膜のよじれや癒着を解消することで、筋肉を引き上げ、たるみや二重あごを改善します。

## 木村 友泉(きむら ゆうみ) プロフィール

(株)新成堂ホールディングス LHJ 予防医薬研究所所長／薬剤師／LHJ 代表トレーナー

富山医科大学(現:富山大学)薬学部卒業。

化粧品会社、薬局勤務等を経て、頸関節治療から考案された健康法、さとう式リンパケアのエグゼクティブインストラクターとなる。

2008年9月、『耳たぶ回し美顔術』マキノ出版をDr.佐藤青児と共に著で出版。

2009年に自身の食事・運動理論とリンパケアでアンチエイジングを具現化し、「肩こりで15歳若返った魔女」としてテレビ出演する。これをきっかけに体験型講演やカルチャーセンターにてリンパケア健康法の啓蒙に取り組む。その後、1万人以上への講演実績を買われ、2013年に出版された『リンパケア革命』主婦の友社は発売1年半で11刷、中国と台湾、韓国でも翻訳出版されている。

2015年に『リンパケア革命2』が出版され、増版を重ねている現在、新たに「美容漢方薬局 SINSEIDO」にて、体に負担の少ない漢方とリンパケア(体液循環機能の改善)の組み合わせで、体质改善やダイエット、ホルモンバランスの正常化、アンチエイジング、自律神経の調整に実績をあげている。

2016年より(株)新成堂ホールディングス LHJ 予防医薬研究所所長。



## 【開催概要】

日時： 2017年2月28日（火） 11:00～15:00

会場： 美容漢方薬局 SINSEIDO

内容： バストアップセミナー（リンパケア、筋膜リリースの勉強会、LHJメソッドの指導）

参加費： 16,200円（税込）

※以降は参加希望状況に応じて随時開催予定。

※LHJメソッドのホームページ (<http://lymph.co.jp/>) の予約フォームから申し込み可能。

## 【施設概要】

名称： 美容漢方薬局 SINSEIDO

所在地： 東京都渋谷区東1-27-7 渋谷東KMビル1F

営業時間： 11:00～20:00 ※完全予約制

定休日： 水、日、祝日

利用料金： オーダーメード漢方処方

3日処方4,374円、7日処方9,072円、14日処方15,876円（税込）

ホームページ： <http://kampo-sinseido.info/>

予約・問い合わせ先： TEL. 03-6712-5498

提供内容： ◆カウンセリング

◆オーダーメード漢方の処方

◆リンパケア・筋膜リリースセミナー

◆リンパケア・筋膜リリース施術



美容漢方薬局 SINSEIDO の店内風景

## 【会社概要】

社名： 株式会社新成堂ホールディングス  
代表： 代表取締役 新関 一成  
本社所在： 神奈川県横浜市西区みなとみらい 2-2-1 横浜ランドマークタワー11F  
ホームページ： <http://www.sinseido.info/>  
設立： 1997年11月  
資本金： 5,000万円  
売上高： 45億円（2016年実績）  
従業員数： 140名  
事業内容： 調剤薬局チェーン経営

### 本件に関するお問い合わせ先

#### 新成堂ホールディングス 広報事務局

担当： 時津(ときつ)

電話： 03-5411-0066 FAX： 03-3401-7788 携帯： 080-5983-2471  
E-mail： [pr@real-ize.com](mailto:pr@real-ize.com)