

④ 腸腰筋ストレッチ 目安 左右20秒×2回

腰に負担をかけにくい身体へ

◎こんな方におすすめ

✓ 腰痛 ✓ 反り腰 ✓ 骨盤前傾 ✓ デスクワークが多い方

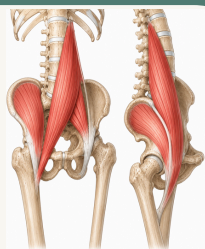
ここに効いています

・大腰筋・腸骨筋

《やり方》

片膝立ちになり、骨盤を前へゆっくり移動させます。

股関節の前側が伸びるところで止めましょう。



⑤ タオル首ストレッチ 目安 左右20秒×2回

首・肩の緊張をやさしくリセット

◎こんな方におすすめ

✓ 首こり ✓ 肩こり ✓

ストレートネックが気になる方 ✓ 頭が重だるい方

ここに効いています

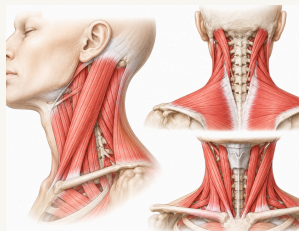
・胸鎖乳突筋 ・肩甲挙筋・僧帽筋 上部線維・斜角筋群

《やり方》

タオルを首の後ろから斜め上にかけてます。

下側の手で軽く固定しながら、

上側の手でタオルを斜め上へ引き、頭をゆっくり傾けます。



すべてを毎日行う必要はありません。

大切なのは、ご自身の身体と向き合う時間をつくること。

無理なく、少しずつ続けていきましょう。

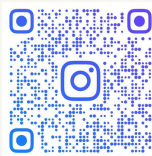
「なんとなく不調だから施術を受ける」のではなく、

「今の自分の身体はどうなっているのか」を知ること大切です。

今回ご紹介したストレッチが、ご自身の身体と向き合うきっかけになれば嬉しいです。

ストレッチ動画はこちら

CHECK OUT



VOL13 KAMI Care Times

KAMI

Japanese
Body Therapy

KAMIが毎月お届けする健康だより
自分の身体に、やさしく気づく1枚

施術は、「受ける」だけでは変わらない。

KAMIでは、施術の時間を

「自分の身体と向き合う時間」と考えています。

ただ施術を受けるだけではなく、自分の身体を理解し、
変化を感じ、良い状態をイメージすること。

その積み重ねが、日常生活の中で
身体を整える力につながっていきます。

私たちは「施術に通い続けなければならない身体」ではなく、
「自分で自分の身体を整えられる身体」を目指しています。

自分の身体を知るためのチェックリスト

- ☐ 朝起きた時に疲れが残っている
- ☐ 肩の高さに左右差がある
- ☐ 呼吸が浅いと感じる
- ☐ 同じ姿勢を続けることが多い
- ☐ 身体の変化に気づきにくい

自分の身体を知ることが、健康への第一歩です。

◎施術の時間を、もっと価値あるものに◎

① 理解する

まずは自分の身体が今どのような状態なのかを知ること。

- ・どこに負担がかかっているのか
- ・どんな癖があるのか
- ・なぜ不調が起きているのか

身体を理解することが、改善への第一歩です。

② 感じる

施術による変化を感じてみましょう。

- ・呼吸がしやすくなった
- ・肩の力が抜けた
- ・首が回りやすくなった
- ・立ちやすくなった

小さな変化に気づくことで、
身体は「これが良い状態なんだ」と認識しやすくなります。

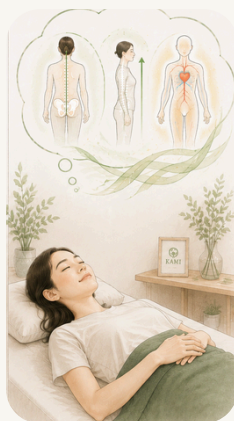
③ 想像する

施術中は、身体の中で起きている変化を
具体的にイメージしてみてください。

- ・血流が良くなっている
- ・筋肉がほぐれている
- ・呼吸が深くなっている
- ・身体が軽くなっている
- ・関節が動きやすくなっている

身体は脳からの指令によって動いています。
そのため、施術による変化を感じながら、
「こうなりたい」という良い状態を具体的にイメージすることは、
身体への意識を高めるきっかけになります。

KAMIでは、身体への意識を高めることで、
良い姿勢や身体の使い方を再現しやすくなると考えています。
施術は、受けるだけではなく、自分の身体と向き合う時間です。



KAMI厳選 これだけはやってほしい 毎日の5つの習慣

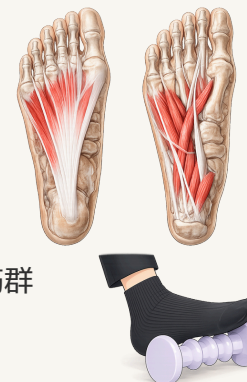
① フットマッサージャー 目安 5分程度

足元から全身のバランスを整える

こんな方におすすめ

- ✓ 足の疲れ ✓ むくみ ✓ 冷え ✓ 立ち仕事が多い方

ここに効いています ・足底筋膜・足底筋群・足趾屈筋群



＜やり方＞

フットマッサージャーに足を乗せ、リラックスしながら使用します。

② 壁を使った胸ストレッチ 目安 左右20秒 × 2回

呼吸しやすい身体づくりに

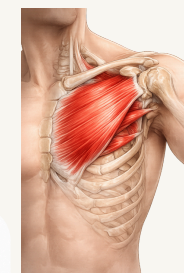
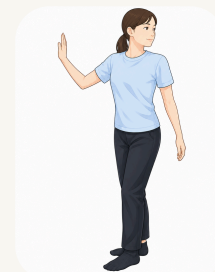
こんな方におすすめ

- ✓ 首・肩こり ✓ 巻き肩 ✓ 猫背 ✓ 呼吸が浅い方

ここに効いています ・大胸筋・小胸筋

＜やり方＞

肘を90度に曲げて壁につき、
身体を反対方向へゆっくりひねります。
胸の前側が伸びる感覚を意識しましょう。



③ 座って4の字ストレッチ 目安 左右20秒 × 2回

お尻の硬さをリセット

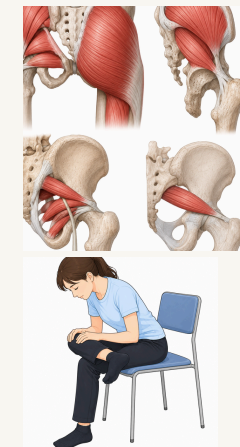
◎こんな方におすすめ

- ✓ 腰痛 ✓ 骨盤のゆがみ
- ✓ 股関節の硬さ ✓ 長時間座ることが多い方

ここに効いています ・大臀筋・中臀筋・梨状筋

＜やり方＞

椅子に座り、片足を反対側の膝の上に乗せます。
背筋を伸ばしたまま、上半身をゆっくり前へ倒します。



④Iliopsoas Stretch

Recommended duration: 20 seconds x 2 sets on each side

Support a healthier lower back.

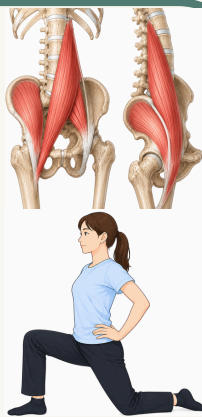
Recommended for:

- ✓ Lower back discomfort ✓ Excessive lower back arching
- ✓ Anterior pelvic tilt ✓ Desk workers

Targets: • Psoas major • Iliacus

How to:

Begin in a half-kneeling position and gently shift your pelvis forward until you feel a stretch at the front of your hip.



⑤Towel Neck Stretch

Recommended duration: 20 seconds x 2 sets on each side

Gently release tension around the neck and shoulders.

Recommended for:

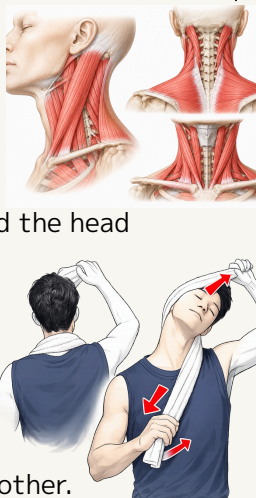
- ✓ Neck stiffness ✓ Shoulder tension
- ✓ Forward head posture ✓ A heavy or tired feeling around the head

Targets:

- Sternocleidomastoid • Levator scapulae
- Upper trapezius • Scalene muscles

How to:

Place a towel around the back of your neck and guide it diagonally upward with one hand while stabilizing with the other. Slowly tilt your head to create a gentle stretch.



You do not have to do everything every day.

Some days, you may only have time to stretch your neck.

Other days, you may focus only on your chest.

What matters most is making time to connect with your body.

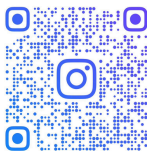
Take it one step at a time, and continue at a pace that feels right for you.

Rather than simply seeking treatment whenever discomfort arises, we encourage you to understand what is happening within your own body.

We hope these stretches will inspire you to become more aware of your body and support your daily well-being.

**WATCH THE STRETCHING VIDEOS
HERE**

CHECK OUT



VOL 13 KAMI Care Times

KAMI

Japanese
Body Therapy

KAMI's Monthly Health Newsletter
**Gentle reminders to reconnect
with your body.**

Treatment alone is not enough to create lasting change.

At KAMI, we believe that treatment is also
a time to reconnect with your body.

Rather than simply receiving treatment,
we encourage you to understand your body, notice the changes,
and imagine what a healthier state feels like.

These small steps can help you develop the ability to care
for and maintain your body in everyday life.

What KAMI Aims For Our goal is not to create a body
that depends on continuous treatment,
but to help you build a body that you can take care of yourself.

A Quick Check-In with Your Body

- ☐ Do you still feel tired when you wake up?
- ☐ Do you notice uneven shoulder height?
- ☐ Do you often feel that your breathing is shallow?
- ☐ Do you spend long periods in the same posture?
- ☐ Do you find it difficult to notice changes in your body?

Understanding your body is the first step toward better health.

©Making Your Treatment More Meaningful©

1.Understand

Start by understanding your current physical condition.

- Where is tension building up?
- What movement habits do you have?
- Why are these discomforts occurring?

Understanding your body is the first step toward improvement.



2.Feel

Pay attention to the changes you experience after treatment.

- Is your breathing easier?
- Do your shoulders feel more relaxed?
- Is your neck moving more freely?
- Do you feel more stable when standing?

By noticing these small changes, your body becomes more familiar with what a healthy state feels like.

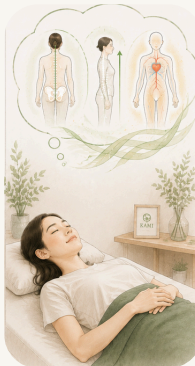


3.Imagine

During treatment, try to visualize the positive changes happening within your body.

- Blood circulation improving
- Muscles relaxing
- Breathing becoming deeper
- Your body feeling lighter
- Joints moving more freely

The body moves in response to signals from the brain. By recognizing these changes and imagining your ideal physical condition, you can increase awareness of your body and encourage healthier movement patterns.



At KAMI, we believe that greater body awareness can help you recreate better posture and healthier ways of moving.

**Treatment is not just something you receive—
it is an opportunity to reconnect with your body.**



KAMI's Recommended Daily Habits

These are the five habits we believe everyone should practice.

① Foot Massager Recommended duration: 5–10 minutes

Support your body from the ground up.

Recommended for:

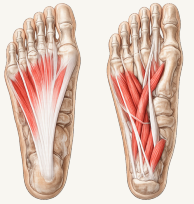
- ✓ Tired feet ✓ Swelling ✓ Cold feet
- ✓ Those who spend long hours standing

Targets:

- Plantar fascia • Intrinsic foot muscles • Toe flexor muscles

How to:

Place your feet on the foot massager and relax while using it.



② Wall Chest Stretch

Recommended duration: 20 seconds × 2 sets on each side

For easier breathing and better posture.

Recommended for:

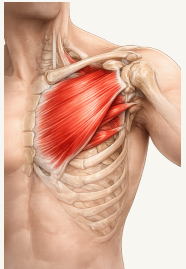
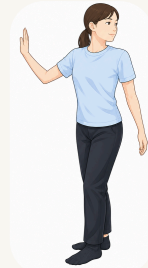
- ✓ Neck and shoulder tension ✓ Rounded shoulders
- ✓ Poor posture ✓ Shallow breathing

Targets:

- Pectoralis major • Pectoralis minor

How to:

Place your elbow against the wall at a 90-degree angle and gently rotate your body away from the wall until you feel a stretch across the front of your chest.



③ Seated Figure-Four Stretch

Recommended duration: 20 seconds × 2 sets on each side

Release tightness in the gluteal muscles.

Recommended for:

- ✓ Lower back discomfort ✓ Pelvic imbalance
- ✓ Tight hips ✓ Prolonged sitting

Targets:

- Gluteus maximus • Gluteus medius • Piriformis

How to:

Sit on a chair and place one ankle over the opposite knee. Keeping your back straight, gently lean forward.

