

正しく立ち・正しく歩く

ことで

より健康やかに・より美しく



医師が勧める  
ウォーキングメソッド!

# プライマリーウォーキング

バランスの取れた食事は、綺麗な血液を作ります。綺麗な血液が流れていれば、血管はいつまでも傷みません。あとはプライマリーウォーキングで、綺麗な姿勢で『血管・リンパ管のアライメントを整える』事を心がけましょう。綺麗な血液、綺麗な血管、綺麗な姿勢は、いつまでも綺麗で長生きできる三大要素です。



東京聖路加病院 乳癌専門医  
築地クリニック院長 猿丸 修平 医師

[ 専門医他資格 ] 日本乳癌学会乳腺専門医、日本外科学会外科専門医、  
検診マンモグラフィ読影認定医

血管・リンパ管は全身を巡り、栄養、酸素などを与え、老廃物を回収します。そのどこかに滞りができると、その部分に問題が発生し、機能の低下、病気を引き起こしてしまいます。プライマリーウォーキングで骨格を整えることで、血管・リンパ管が整い、氣の流れがスムーズになり体が健康な状態に向かいます。それにより自然治癒力を発揮できるようになり、アンチエイジングにもつながります。いつまでも若々しく健康で過ごせよう、生活の中にプライマリーウォーキングを取り入れましょう。



ラ・ヴィータ メディカルクリニック 森嶋 淳友 医師

[ 専門医他資格 ] 日本外科学会専門医、日本心臓血管外科学会専門医、下肢静脈瘤血管内治療実施医  
[ 所属学会 ] 日本外科学会、日本心臓血管外科学会、日本血管外科学会、日本脈管学会、日本循環器学会

初めてプライマリーウォーキングの話聞いたとき、正直、半信半疑でした。しかし、自分自身が体験し、これは本物だと確信しました。私は在宅医療を中心に診療を行っている傍ら、出来るだけ健康寿命を延ばせるようにすることにも注力しています。歩くという、二足歩行の人類には最も基本的な動作を正しい歩き方することで、今まで悩んでいた腰痛やO脚などはもちろん、えんげ機能や認知機能、血液やリンパ流まで改善してくれる可能性をこのプライマリーウォーキングは持っていますし、そうなると思っています。騙されたと思って、まず一歩から始めてください。今までと違う世界があなたを待っています。



松本クリニック院長 松本 伸治 医師

[ 専門医他資格 ] 日本外科学会専門医、PEACE主催緩和ケア研修修了医、日本がん治療認定医機構 がん治療認定医、PEACE主催緩和ケア指導者研修修了医  
[ 所属学会 ] 日本在宅医学会、日本緩和医療学会、日本外科学会、日本内科学会、日本消化器外科学会、日本乳癌学会など

プライマリーウォーキング®とは、日常の立ち方・歩き方のフォームを変えるだけで、無意識に入った筋肉の緊張を取り除く事で、骨格の歪みを整え、同時に血管・リンパ管のアライメント®(歪み)を直します。その結果、血液の循環障害の改善や代謝の向上など身体が持つ本来の能力を引き出し、姿勢矯正はもとより、腰痛・肩凝り・膝痛・股関節痛などの整形外科的疾患をはじめ、浮腫や慢性疾患を改善するなど、健やかな身体作りに大きく貢献します。