

最近、ハリを使用せずにスワロフスキーを使ったワンタッチ・ピアスを耳のツボに貼る「SLI-MB・Z（スリムビズ）」というメソッドがファッション性もあり、ヘルスビューティーへの効果が期待できると話題だという。今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、スリムビズアカデミー自由が丘校校長の飯島敬一氏を訪ねた。

「耳ツボに刺激を与え、身体の機能改善をはかる療法を耳鍼（じしん）法といって、中国では5千年前から行われていると言われていています。日本では約35年以上の歴史があり鍼灸院や整体院などで実績のある療法なんです。私は10年前に耳鍼法と出会って、ストレスや冷え性、便秘で悩んでいる特に女性の方に好評を頂いたので、また、ダイエットに成功したという声も沢山頂いたので、ここで、ダイエットのひとつのソリューションとしての展開もはじめました。通常、ツボを刺激する為に絆創膏のようなものを耳に貼りますが、より美しさを演出する方法はないかと考えました。そこで絆創膏ではなくて、女性に人気のスワロフスキーのラインストーンを使用してみようかと独自で共同

開発したんです。」と語る飯島氏。スワロフスキーのラインストーンの中に付いている、チタン製の丸い突起がツボを刺激する事で自律神経の働きを活性化に期待ができ、色も12色と豊富にあるので、特にファッションに敏感な女性に好評だという。

しかし、中国で5千年前から行われていると言われるほど歴史があるとはいえ、ツボを刺激するだけでダイエットに成功するのだろうか？

「耳ツボを刺激する事による様々な効果は期待できますが、刺激すれば良いという訳ではありません。ダイエットはもちろんの事、肩こり、目の疲れなど、さまざまな原因のほとんどが生活習慣です。食べ過ぎてしまう生活習慣、運動をしない生活習慣、バランス良く食事をできない生活習慣。だからツボを刺激するだけではなく、お話を聞きながら生活習慣を少しずつ修正していく。例えば、汗や排泄などで、1日に約2Lの水が体外に排出されると言われています。という事は、1日に2L以上の水を飲まないと身体は乾いてしまいますよね。なので、毎日2Lの水を飲みましょう、であるとか、利尿作用のあるコーヒーや紅茶を頻

ファッション性を兼ね備えたヘルスビューティー

スリムビズ・メソッド

耳ツボと生活習慣の改善で
ダイエットをサポートします



飯島敬一（いじま・けいいち）

インディゴン株式会社取締役所長
スリムビズアカデミー自由が丘校校長
<http://www.slimbz.com/academy/>

身体の中からの健康が
 美しさや格好良さに繋がることに
 “気付く” 事がテーマです



繁に飲む習慣のある人には、3倍の水を飲んだ方が良いでしょう、といった、生活習慣改善のアドバイスをしています。このスリムビズ・メソッドは、耳鍼法を踏襲し、スワロフスキーを使用したピアスタップのシールを耳ツボに貼ってツボを刺激し、さらに栄養学や応用心理学的なアドバイスもする事で、身体の機能を活性化させ、ダ

イエットをサポートするものなんです。」と語る飯島氏。
 耳ツボへの刺激、生活習慣改善のアドバイス、その両方のアプローチをしつつ、尚且つスワロフスキーで耳元をキラキラ、お洒落で綺麗に飾れる。美しさを求める女性にとって、このメソッドはダイエットに対するモチベーションの向上に繋がりそうだ。もちろん、

男性にはキラキラせずに目立ちにくいものも用意してあるとの事。
 女性なら美しくありたい、男性なら格好良くありたい、という想いは常にあるもの。美しさや格好良さを考えると、外見はもちろんの事、身体の中からの健康、そして健康を意識する事が大切だという事はわかってはいるけれども、なかなかできていないと感じる事が多い。
 「テーマは “気付く” という事なんです。身体の中からの健康が美しさや格好良さに繋がるという事に、そしてその為に、自分にとってどのような生活習慣を改善したら良いのかという事に気付いて実行する。そこに気が付くと簡単にできる事も多いんですよ。」とも語る飯島氏。
 耳ツボを刺激し、見た目もキラキラして綺麗という、手軽そうな入り口から、生活習慣の改善そしてダイエットのサポートをしてくれるのがスリムビズ・メソッドなのだ。
 美しくありたい、格好良くありたい、その気持ちを実現する為には、やはり自分の生活を見直し、改善ポイントに気付くという事が大切なんだ、と再確認した訪問となった。