

皮膚

ねじり

JUST TWIST THE SKIN DIET

ダイエット

元ミスワールドジャパン ビューティー アドバイザー

新居理恵

RIE ARAI

日本美容再生医療学会代表理事 / 医師 山口修司 監修

エステティシャンが

「本当に教えちゃうの!?!」

と公開を拒んだ注目のダイエット、

ついに公開!

約2週間でヤせる

早い人は2〜3日で細くなる

痛くない

やり方はかんたん

皮膚の表面をねじるだけ





あらゆる年代で効果が出る

2〜5分の手軽さ

いつでもどこでもできる

しかも医師監修のもと

開発された施術だから安心

これが「軟部組織リリース」、  
通称「皮膚ねじりダイエット」

# ヤセました!

自宅で  
2weeks  
TRY!

## Before

下腹部が全然へこまない……。  
肌もすぐに荒れてしまう。



30代  
Nさん

身長161cm

### Before DATA

体重 52.7kg

二の腕 27cm

ウエスト 73.7cm

ヒップ 87.5cm

太もも 43.5cm

ふくらはぎ 32.2cm

### Nさんの悩み

お腹がポッコリ出してしまうのが悩みです。

ピッタリした服を着こなしたいのに、お腹が目立ってしまっって落ち込みます。

あと二の腕も気になっています……。

肌荒れも治したい!

# 私たち、本当に

## After

フェイスラインもすっきり。  
ウエスト -9.7cm 驚きのくびれ！



体重  
-2.7  
kg

二の腕  
-2.2  
cm

ウエスト  
-9.7  
cm

ヒップ  
-2.1  
cm

太もも  
-3.5  
cm

ふくらはぎ  
-0.4  
cm

### After DATA

体重 50kg  
二の腕 24.8 cm  
ウエスト 64cm  
ヒップ 85.4cm  
太もも 40cm  
ふくらはぎ 31.8cm

### 2週間後の感想

お腹がかなりへこみました！そして気になっていた二の腕も引き締まりました。皮膚がふくら、やわらかくなって、お肌を誰かに触って欲しくなりました(笑)。女性らしくなった自分に驚いています。振り返ってみると、自分の体をいたわることってあんまりなかったなあと。肌を触ることで、自分の体を見つめ直す素敵な時間ができました！

下半身が悩みの種。  
ダイエットも続かない！

# Before



30代  
Aさん

身長167cm

## Before DATA

体重 62.8kg

二の腕 30.5cm

ウエスト 72.5cm

ヒップ 98.8cm

太もも 50.8cm

ふくらはぎ 36.4cm

## Aさんの悩み

ヒップ、太ももの裏、下腹部に悩んでいます。

あと生理になるとだるさが取れません。

仕事をしながら9歳になる双子の男の子を育てていて、ダイエットしようと思っても続かないのも悩みです。

とくに腰まわりが締まった！  
肩コリもラクに。

# After



体重  
-1.0 kg

二の腕  
-2.0 cm

ウエスト  
-5.0 cm

ヒップ  
-5.0 cm

太もも  
-1.6 cm

ふくらはぎ  
-1.3 cm

## After DATA

体重 61.8kg  
二の腕 28.5cm  
ウエスト 67.5cm  
ヒップ 93.8cm  
太もも 49.2cm  
ふくらはぎ 35.1cm

## 2週間後の感想

いちばん効果を実感したのは、腰まわりと背中、太ももでした！  
生理痛も軽くなってうれしいです。冷えもやわらぎました。  
皮膚がやわらかくなって肩甲骨が広がったのを感じますね。肩コリがラクになりました。  
何といってもやり方がかんたん。これなら続けられそう！

# 40代

## Iさん

身長160cm

### After

### Before

ゆがみが消えて背すじもピンッ!

上半身がゆがんでいる……。



ウエスト  
-6.7  
cm

ヒップ  
-2.2  
cm



## 2週間後の感想

ウエストラインがすっきりして自信が  
出ますね。

便通がよくなって、ファンデーション  
のノリもよくなりました。

あと意外なところでは、背中がすっきり  
したのに**バストアップしたのがうれ**  
**しい!**

## Iさんの悩み

上半身全体が気になっています。

とくにくびれが欲しいです!

あと背中がなかなかヤセなくて悩ん  
でいます。

鏡を見ると肩の位置が左右対称で  
はないので、ゆがみもひどいと思っ  
ます……。



バストアップ



50代  
Mさん

身長154cm

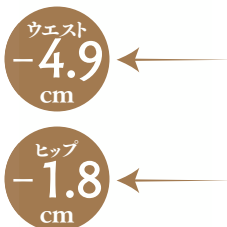
After

タイトな服も着られるように！



Before

ポッコリお腹をどうにかしたい。



## 2週間後の感想

ポッコリしていたお腹が変わりました！

お腹も背中も、つまめるぜい肉の量が少なくなってうれしいです。

起床時に感じていた肩のこりも解消されました。  
2年前に一目ぼれして購入した服を、着る勇気がなくてずっとクローゼットにしまい込んでいたのですが、今日は自信をもって着られました！



## Mさんの悩み

お腹、とくに下腹部が悩みです。

あとは、昔は全然ついていなかった背中<sup>の</sup>ぜい肉が気になっています……。

ジムへ通っているのにまったく変化なしで悲しい今日このごろ。

肩こりもひどいです。

60代  
Kさん

身長152cm

After

Before

2週間で変化が出た。  
むくみ体質も緩和！



ウエスト  
-4.5  
cm

ヒップ  
-1.5  
cm

太もも  
-2.3  
cm

ふくらはぎ  
-1.1  
cm

いろいろ試してもヤせない……。



## 2週間後の感想

お腹がへこんだのを感じます。前かがみになるのがラクになりました！  
お尻もキュットとなり、うれしいです。  
あとは、体がむくみにくくなりました。  
夕方になると足がパンパンだったのですが、スムーズに靴を履いたり脱いだりできるように。  
呼吸もラクになり、たっぷり酸素が体内に入っていくのを感じます。  
体も温かくなりました！

## Kさんの悩み

とにかくお腹の脂肪を取りたいです！あとはヒップアップ。  
基礎体温が低いのも気になっていました。  
昔はちょっと太ったなと感じたら、食事の量を調整したり運動したりすれば元に戻りましたが、60代になって体形が戻りづらくなりましたね。

# 自宅で2週間 うれしい結果が、続々出ています!

80人の方々に、皮膚ねじりダイエットを2週間  
ご自宅で試していただきました。

二の腕-2.3cm / ウエスト-5.8cm / ヒップ-3.8cm /  
太もも-2.5cm / ふくらはぎ-2.1cm

20歳

やせた?と聞かれるのが快感でした。長年の悩みだった便秘も改善しました!

二の腕-2.5cm / ウエスト-7.8cm / ヒップ-2cm /  
太もも-3cm / ふくらはぎ-2cm

26歳

短時間でかんたん! 見た目が変わったのが自分でもわかります。

ウエスト-7cm / 太もも-1.5cm / ふくらはぎ-1.5cm

30歳

かんたんで続けやすい! マッサージ後は全身が温かくなり、体が軽くなったように感じました。

二の腕-4cm / ウエスト-3cm / ふくらはぎ-5.7cm

44歳

血行がよくなり足先の冷えが軽減して、過ごしやすくなりました。こんなにサイズダウンしてびっくり!

ヒップ-5cm / 太もも-3cm / ふくらはぎ-2cm

46歳

腕がパンパンで固かったのがやわらかくなってゆるゆるです! 脚がすっきりして細くなりました。バストも正しい位置になりやわらかく、かつサイズアップしたのは棚からぼたもちでした(笑)。

二の腕-5.3cm / ウエスト-6.5cm / ヒップ-3.5cm /  
太もも-6cm / ふくらはぎ-3.5cm

48歳

旅行やパーティーでいつもより食べたのに結果が出たので驚きました!

二の腕-1.1cm / ウエスト-4.2cm / ヒップ-1.9cm /  
太もも-1.6cm / ふくらはぎ-2.2cm

58歳

やり方がラク。マッサージした翌朝には、体重が200~300gは減りました。

はじめまして！ 新居理恵と申します。

今でこそ多くの方に「スリムですね！」といっていただけの私の体形ですが、20代までずっとダイエット中毒でした。顔がむくみやすく、太ってはヤせて、ヤせては太っての繰り返し。リバウンドに悩む日々でした。だから、自分の体形にコンプレックスをもつ女性の気もち、痛いほどよくわかります。

そんな経験をもとに32歳でエステサロンを開業。会社も設立し、エステ商品や技術の開発にも乗り出します。

2013年には他社に先駆けて、筋肉をおおう膜である筋膜に着目した「筋膜リリース」をメニュー化し、大反響をいただきました。しかし自信を深めていく一方で、どうしても拭えない悔しさがありました。

それは

「エステに通ってもヤせない」

「筋膜リリースが痛くてできない」

といった一部のお客様の声があったこと。

あと1kgでもいいからヤセたい！ 1cmでもいいから細くなりたい！ でも結果がなかなか出ない……。

そんな女性の気もちを思うと、切なくて仕方なかった。悲しくて仕方なかった。なぜなら、それはかつて自分が感じてきた悔しさでもあったからです。

そんな中、もっとかんとんに効果の出るエステメニューができないかと、試行錯誤して開発したのが「軟部組織リリース」でした。

結果が出る人、出ない人は、一体何が違うのだろうか？

研究を重ねて見えてきたのは「皮膚のゆがみ」でした。

いくら骨格を整えても、筋肉をほぐしても、全身をおおう皮膚そのものがゆがんでいては、意味がない。そんなシンプルなこと気づき、医師監修のもと、プロ野球チームの顧問トレーナー松岡一儀氏、人気エステティシャン小田実世子氏とともに開発したのが「軟

部組織リリース」です。

「筋膜リリース」と違って、ソフトタッチで痛くない、けれど着実に効果が表れる「軟部組織リリース」はあつという間に人気メニューとなりました。

これまでのエステメニューではヤセなかった、あるいはヤセにくかったお客様がほとんどサイズダウンしていく様子を見て、これなら多くの人がヤセられる！ と手応えを感じたのを覚えています。

現在では、結果が出るダイエットメニューとして、全国各地のサロンに導入され、約2万人の方々が「軟部組織リリース」を受け、効果を実感されています。

その「軟部組織リリース」を自宅でだれでもできるようアレンジしたのが、この本です。忙しくてエステに通えない、近くにエステサロンがないなど、いろいろな理由でエステに行けない方にも、この効果をぜひ体感して欲しいという思いから生まれました。

体重が減る、細くなる以上に、女性はヤセるとどんどん美しくなっています。

たとえば今回参加してくださった5人のモニターの方々。ビフォー撮影と、2週間後の

アフター撮影で表情がまったく違っていました。

「以前は入らなかったスカートが入るようになったんです！」

「むくみが軽くなって、毎日の生活がラクになりました」

「彼氏ができそうな予感がします（笑）」

キラキラした表情でこんな言葉が口をついて出てくる様子を見て、こちらがまぶしく感じたくらいです。

このように、「ヤせる」ことは、その言葉の意味以上のものを人生にもたらしてくれると私は信じています。

ひとりでも多くの女性が、自分の体に自信をもてるようになりますように。

そして幸せを手に入れられますように。

# Contents

私たち、本当にヤセました！

30代 Nさん | 4

30代 Aさん | 6

40代 Iさん | 8

50代 Mさん | 9

60代 Kさん | 10

自宅で2週間 うれしい結果が、続々出ています！ | 11

はじめに | 12

## 皮膚ねじりダイエットが効く理由

あなたがヤセないのは皮膚がゆがんでいるせい。 | 20

皮膚を元の位置に戻せば、ヤセられる。 | 20

皮膚のゆがみ セルフチャック | 22

皮膚をねじると、なぜヤセるの？ | 24

ヤセるだけじゃない！ 触られたくなる「やわらか美肌」にも | 26

医師監修のもと、スポーツとエステのプロが開発したメソッド | 28



## 皮膚ねじりダイエットメニュー

皮膚ねじりダイエットを始める前に

皮膚ねじりのポイント

ウォーミングアップ

1 ほっそり脚メニュー

2分

32

2 小尻ヒップメニュー

3分

34

3 くびれウエストメニュー

3分

52

4 脱・プルプル二の腕メニュー

2分

60

5 見とれる首・デコルテメニュー

3分

66

6 すっきりヘッドメニュー

3分

72

7 小顔フェイスメニュー

5分

80

## COLUMN 「腸のケア」が、「ヤせる」を加速する

ご協力いただいたサロン一覧

94

90

### お断り

● 妊娠中、妊娠していると思われる方、特定の疾患がある方、何らかの治療を受けている方は医師に相談をしてください。

● マッサージ中に調子が悪くなった、気分が悪くなったなど、体に異常を感じた場合はすぐに中断してください。

● 効果には個人差があります。また、保証できるものではありません。

デザイン 井上新八

DTP 小山悠太

撮影(モデル) 橋詰かずえ

撮影(モニター) 大同香代子

モデル 森田麻恵 (SATOHJAPAN)

ヘアメイク(モデル) 吉野麻衣子

イラスト 園田レナ

校正 株式会社ぶれす

協力 株式会社マッコイ

株式会社サンミュージックプロダクション

株式会社Fプロモーション

広報 岩田梨恵子、南澤香織 (サンクチュアリ出版)

営業 津川美羽、吉田大典 (サンクチュアリ出版)

編集 宮崎桃子 (サンクチュアリ出版)

皮膚ねじり  
ダイエットが  
効く理由

JUST TWIST THE SKIN DIET

あなたがヤセないのは、  
皮膚がゆがんでいるせい。

あなたがヤセないのは  
皮膚がゆがんでいるせい。  
皮膚を元の位置に戻せば、  
ヤセられる。

骨格がゆがんでいる、体がゆがんでいるとはよく聞くとありますが、「皮膚がゆがんでいる」というのは初めて耳にするかもしれません。

皮膚がゆがんでいるとは、一体どんな状態なのでしょう？

だれかに、シャツの袖を引っ張られて形が崩れたら、元に戻しませんか？  
ジャケットを着たあと、しっくりこなくて形を整えることはありませんか？

じつは人間の皮膚でも、同じことが起きています。

いつも、同じほうの手でカバンを持ちたり、脚を組んで座ったり、ずっと下を見ながらスマホをチェックしたり……。

こんな習慣を続けていると、皮膚は正しい位置からどんどん離れていき、一箇所にかたよっていきます。

でも皮膚は服のように自分でサツと元に戻せないのです、ゆがんだ皮膚は間違った位置でくっついてしまうのです。これを「癒着」と呼びます。

皮膚が癒着すると何が起きるのでしょうか？

皮膚のすぐ下にある浅層筋膜せんそうにも影響を及ぼし、血流やリンパの流れが悪くなります。その結果、代謝が上がらず、運動してもマッサージをしても、ヤセにくい体になってしまうのです。

ここまで読んで、「私には関係ない話！」と思ったら、要注意。

基本的に人間の皮膚はゆがんでいると思ってください。かんとんに皮膚のゆがみをチェックできる方法があります。

# 皮膚のゆがみ セルフチェック



- 1 腕をつかむ
- 2 外側にねじる
- 3 内側にねじる

---

どちらのほうがねじりやすいですか？

---

**注意！**

腕は動かさない。つかんでいる手だけを動かす

## 皮膚がゆがんだ

### 結果

左右の  
肩の位置が  
バラバラ

ダイエット  
しても  
ヤセない

姿勢が悪い

全体的に  
むくんで  
いる



ねじりやすさに差がありませんか？  
内側にねじりやすい？ 外側にねじりやすい？  
腕の場合、**内側のほうがねじりやすいと感じる人が多い傾向です。**これは内側に皮膚がかたよっている証拠。無意識のうちに、皮膚が内側に引っ張られているのです。外側のほうがねじりやすい場合は、外側に皮膚が引っ張られています。これが「皮膚のゆがみ」。この現象が全身で起きています。