

## 当施設の取り組みについて

本日はありがとうございました。今後皆さんが健康的な生活が送れるために当施設の取り組みについてご理解を頂くうえでお伝えしたいことを記載させて頂きました。

皆さんのお悩みの最終目標は〇〇？

今一度ご自身がどうなることが理想的かを考えてみてください。

そして、まずは「ただ痛みを①にすること」だけを考えないでください！痛み①だけを追いかけるとカラダの変化に気がつかないことが多いです。痛みは悪いものではありません。痛みはカラダが「それ以上無理をすると壊れるよ！」と教えてくれているサインです。まずは「動きやすくなった」「痛みの頻度が減った」「痛みの数値が下がった」などを感じてみてください。

自律神経の働きが良くなることで分かることは「眠れる」「食欲が出る」「排便排尿が増える」など。

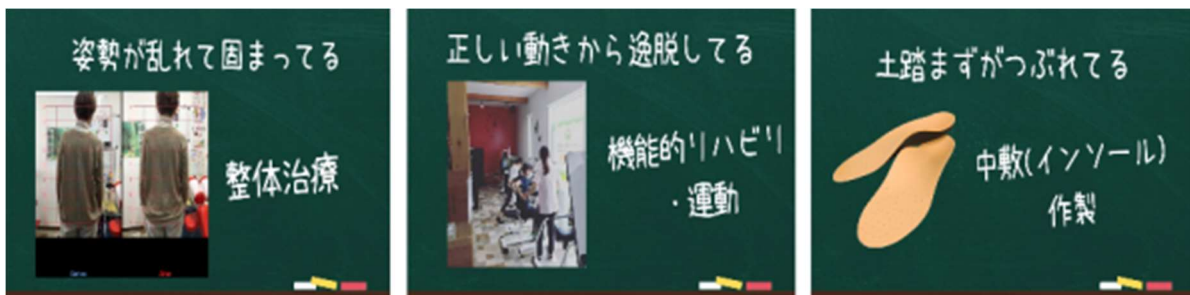
その感覚力が高まることによって改善に向けて相乗効果が生まれますので、(^o^)/

また、カラダの回復は人それぞれで違いがありますが右肩上がりではなく基本は波状回復を辿るため諦めずに治療を継続してみてください。

### ①治療の考え方は？

急性疾患（怪我など）…従来の局所治療で鎮痛を図ります。必要であればリハビリを加えます。通院頻度としてはできる範囲で早いペースでご来院ください。

慢性疾患（肩こり・頭痛・腰痛・自律神経疾患など）…当施設では3つのエラー改善を推奨しています。



a. 整体治療…「骨格」「筋肉」「神経」が快適に働くために「正しい姿勢で正しい動きができるカラダ作り」を目標としています。特に「首の歪み」を整えて「姿勢」「自律神経」「免疫」などを調節する「脳幹」を活性化することを最重視しながら「関節の可動性改善」や「筋肉のバランス改善」を取り入れます。通院頻度としては生理学的な変化が現れるのが医学的に2~3か月の期



間と決まっているので3日後(経過確認・再後押し)→週2回程・5日に1回程のペースでご来院ください。

また、慢性疾患は定期的なメンテナンスにより再発・進行を防ぐことも大切です。施術で分泌されるホルモンの効能が10日程で切れると言われているので週1回~10日に1回程のメンテナンスで健康予防をおススメしています。

b.リハビリ/運動…強制ではないけど、現代は「動かす」習慣が少なくなり身体所有感・運動主体感と呼ばれる自分のカラダの感覚力が弱くなってる方が多いと言われます。この感覚は「姿勢」とも関係するので本来は「治療」だけではなく「自分で自分のカラダを動かすこと」までが完全なる治療だと今の時代は言えます。

当施設では自分の感覚力や力み癖を無くす「動的ストレッチマシン」が手軽にできるリハビリ/運動です。自宅のセルフケア(受付：エクササイズの資料配布)でも問題ありませんが「治療」だけでは改善が芳しくない時は是非試みてください。

※また健康予防では筋肉を鍛える「筋トレ」が必要な運動ではなく、意識下で多様な動きを正しい姿勢で巧みにできるように学習することで無意識下の動作に活かすリハビリ/運動が大切になります。当施設のジムは他の施設と違いそれを踏まえた施設作りをしています。



★「治療」と「リハビリ/運動」を複合したサポートは「メニュー：特化施術」で行ってます。また、追加のリハビリ指導、動的ストレッチマシンの指導、体幹トレーニングマシンの指導、健康予防やセルフケアの指導にパーソナルトレーニング(個人運動指導)も行ってます。特に「トレーニングマシン」は初回の指導後は診療日に無料でご利用いただけるので機会があればお声がけください★

c.中敷き作成…足はアライメント(姿勢 etc)の土台です。土台が歪めばすべてが歪みます。肩こりでも足の崩れが関係したりするので「靴のへりが偏っている方/特に内側が減る方」や「股関節痛・膝痛・足痛・外反母趾・内反小趾・足底筋膜炎・浮腫みなど足に症状がある方」はおススメします。

## ②健康予防の考え方は？

健康予防のために海外の医師は機能運動医学を基に機能運動性(良い動き)を高めることを推奨しています。これは、カラダに余力があり機能的(良い動き・働き)に動ける方が健康的か？カラダに余力がなくギスギス・ギリギリで動いている方が健康的か？イメージすると分かるのではないのでしょうか…。

その為に必要なことは？ 薬や注射などと言ってません(笑) 「姿勢」「呼吸」「体幹」と言ってます。

当施設が掲げる「正しい姿勢で正しい動きができるカラダ作り」はそれを踏まえた考え方です。

また、有名で偉大な操体法の発案者(医師)の先生が「姿勢・固さの偏り・力み癖」が不調の元。「息食動想」を整えなさいと言っていることにも共通した考え方があるのでご安心して健康予防に取り組んで頂けたら幸いです。