

■背骨・骨盤矯正

このような症状でお悩みではありませんか？

- ☑頭痛がひどい
- ☑眠れない
- ☑肩こり、腰痛がひどい
- ☑胃腸の調子が悪い
- ☑ウエストラインが左右で違う
- ☑生理痛、生理不順
- ☑冷えやむくみが気になる
- ☑猫背や姿勢の悪さが気になる

それらは骨盤や背骨のゆがみが原因かもしれません！

ゆがみを正して健康な体を手に入れたら何がしたいですか？

当院の治療方針としてまずは骨盤や背骨といった骨格のゆがみを優先して整えます。筋肉のコリや痛みもゆがみが原因の1つだからです。根本であるゆがみを治してからそれでも痛みの残るカ所をはりやボディケアで治療するのがおすすめです。

背骨は筋肉に支えられながら、骨盤の上に積み木のように乗っています。もし背骨がゆがんだりずれたりすると、その筋肉に負担がかかります。そうすると血液の循環が悪くなったり、神経が圧迫され、コリや痛みといった不調が起こりやすい体になってしまいます。



◇なぜ背骨・骨盤がゆがむのか？

背骨や骨盤のゆがみやねじれは、日常生活姿勢や仕事での姿勢がクセとなって引き起こされるものが大半を占めています。普段足を組むクセのある方、猫背の方など当たり前にとっている姿勢が悪い姿勢であると、毎日悪い姿勢が繰り返されることによって背骨や骨盤をゆがめてしまっています。

◇どうして今まで肩こりや痛み、体の不調が続いていたのか？



マッサージをしても良くならない。不調を繰り返している…それは、不調の原因にアプローチせずにその場しのぎのマッサージでしのいでいたからです。「**身体のゆがみ＝背骨や骨盤の位置、筋肉バランスが崩れている**」根本を治してあげないと改善にはつながらないのです。身体のゆがみを整えなければ、治ったと思ってもすぐ再発してしまいます。

◇予防治療

背骨や骨盤のゆがみは矯正により正常に戻ります。しかし最初のうちは悪い姿勢のクセが取りきれずに元のゆがみに戻りやすくなります。ゆがみを繰り返さないために最初のうちは**3~4回続けてコンスタントに矯正すること**でゆがみのない良い状態を維持できるようになります。

また日常生活では適度な運動、栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけるようにしてください。当院では、正しい姿勢、ストレッチの指導など改善へのサポートも行っています。定期的に背骨、骨盤の検査・矯正を受けられることで健康維持、予防医学へとつながります。

◇首の矯正の効果

頭痛、首、肩、背中の痛み、手のしびれ、上半身のコリなどの根本改善

◇背中矯正の効果

猫背、背中の痛み、コリなどの根本改善

◇腰の矯正の効果

腰痛、ぎっくり腰、腰椎椎間板ヘルニア、腰の筋肉のコリ名などの根本改善

◇骨盤矯正の効果

冷え性やむくみ、生理痛、生理不順、便秘、ウエストラインなどの根本改善

■ボディケア

ボディケアは手技によるもみほぐしがメインの治療になります。一般的なリラクゼーションやマッサージ屋さんとは違い、より**短時間で筋肉をほぐす手技**を用いています。感覚的には痛気持ちいいぐらいで受けていただきます。症状によってはストレッチなどの手技も追加します。申し訳ありませんが単に気持ちよくマッサージしてほしい、その場だけ楽になればいいといった慰安目的の方はご遠慮いただいております。



■テーピング



当院では、足首の捻挫、使い過ぎや捻挫による手首の痛み、突き指に対して関節の動きを制限して痛みを抑え早期に治癒させるテーピングを行います。

肩や肘、腰痛、膝痛、肉離れなどの筋肉の動きを補助するテーピングも症状に合わせて行います。

■O脚矯正

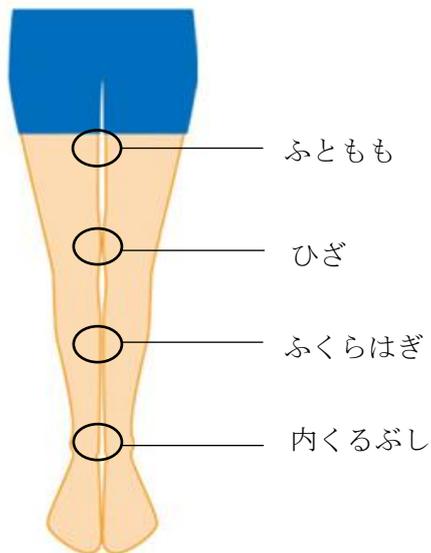
こんなお悩みありませんか？

- 洋服を試着した時、鏡に映った自分の脚を見て、購入を断念した。
- 歩き方がキレイではないんじゃないか。
- 膝が痛い・・・。
- どんなダイエットを試しても、脚だけは痩せなくて困っている・・・。
- 「もっと脚がスラッとして真っ直ぐならな～」と思ったことがある。
- ウエストとヒップのサイズが合わない。
- 靴のすり減り方が左右で違う

これらはO脚が原因かもしれません！

O脚を治して「スラッと伸びたきれいな脚」を手に入れませんか！

【O脚チェック】



・あなたは両足のつま先とかかとをつけてまっすぐ立った時に図のように脚の4点が接しているでしょうか？

もし1か所でもすき間があればあなたもO脚かもしれません。

◇O脚になるとどうなるの？

O脚は脚の見た目が悪くなるだけでなく、下半身が太くなる、むくみやすい、お尻が大きくなる、バスト下がる、おなかがでるなどを、全身のスタイルを崩す原因のひとつとなっています。また、下半身のゆがみは背骨にまで影響し、健康面からみてもよくありません。生理痛や冷え性の人が多いのも骨盤のゆがみや血液循環の悪さが影響していることが一因と考えられます。

◇O脚の原因は？

O脚の原因は先天的なものもありますが、ほとんどの人のO脚は、歩き方や座り方、姿勢などの間違った生活習慣による骨盤や関節のゆがみなどの後天的なものが原因となっています。

- ・足を組むくせはありませんか？
- ・横座り、女座り、あぐらが習慣になっていませんか？
- ・歩き方が外股歩き、内股歩きになっていませんか？
- ・左右の動き多いスポーツをしていませんか？以前にやっていたか？
- ・柔軟性がなく体が硬くないですか？

これらが原因で関節や骨盤がゆがみ筋肉バランスが崩れてしまいます。たまにするぐらいではゆがむことはありませんが毎日くせのように行っていると、筋肉などのバランスが崩れ、伸びたり、縮んだり、引っ張られ、結果としてゆがんだ状態が固定されやすくなってきます。

ご自身の生活習慣をもう一度見直してみませんか？

◇何回ぐらい矯正すればなおるの？

人によって年齢やその人の関節、柔軟性など個人差があるので正直何回とは言えません。大事なのはO脚の原因となった今までの悪い習慣をなおしていくという毎日の努力を本人ができるかどうかです。

今までの実績、経験からみて軽度の方で5回、中程度の方で10回、重度の方は20回程度で改善が見られた例が多いです。一お受けいただければ、ある程度の目安をお伝えすることが可能です。

◇O脚が改善すると訪れる7つの変化

- ・ポッコリ下腹が引っ込んでウエストダウンできます。
- ・新陳代謝がアップしてダイエット効果が3倍に。
- ・下半身の血行が良くなり、むくみにくくなります。
- ・お尻が引き締まってヒップアップ。
- ・猫背が治ってバストアップ。
- ・下半身痩せで理想の小尻に。
- ・腰痛・膝痛・生理痛の改善。