

【お身体のチェック】

このような症状で**お悩み**ではありませんか？

- ✔ 慢性腰痛・肩こりで悩んでいる
- ✔ ぎっくり腰を起こしやすい
- ✔ 骨盤の歪みが気になる
- ✔ お腹や腰回りに脂肪が付きやすい
- ✔ 肩こりがひどくて気持ち悪くなる
- ✔ 腰を反ったり曲げたりするのがつらい
- ✔ 足を組まないと座ってられない

※上記に当てはまるものが一つでもあれば、身体が歪んでいる可能性があります。
早めにご相談ください。

そのお悩みを放っておくと**筋肉や筋膜が硬くなり猫背の原因**に繋がります。
お身体の**血流が低下し、疲れやすい身体や治りにくい身体**になってしまいます。

蓄積した症状、痛んだ筋肉、背骨のズレが生じ「**姿勢の歪み**」がドンドン進行していきます。

身体を家に例えると分かりやすいですが、お身体の土台（基礎）となる**骨盤柱**となる背骨が正しい位置でないと正常とは言えません。
お身体の**バランスが乱れ、ぎっくり腰や不調を起こす原因**に繋がります。
身体の状態が酷い時は、お悩みに合った**施術を受け根本から解消**する必要があります。

どんな矯正でも二度と戻らない矯正はありません。

リカバリー鍼灸接骨院式骨盤矯正の特徴と様々なお悩みの方に効果的です

<リカバリー鍼灸接骨院【骨盤調整】の特徴>

ボキボキ鳴らさない・捻らない・強い刺激をしない調整を行います。
なので、年齢に関係なく小中学生～高齢者の方まで
安全に施術が出来ます。

姿勢の歪みがあると、身体に様々な症状が出てきます。
骨格のズレ、関節可動域の制限、筋肉・筋膜の硬さ、
間違った身体の使い方による負担が影響します。



お悩みや検査結果を基に、骨盤の歪み、筋肉・筋膜の調整を行います。
状態に合わせた身体の使い方やストレッチなどのアドバイス・ご提案をします。

<肩こりにお悩みの方>

肩こりに関係するのが、肩甲骨周りの筋肉と筋膜に対して手技でアプローチをしていきます。

特に、肩周りは筋膜が癒着しやすい部位です。

マッサージガンを使用して筋膜リリースを行っています。

筋肉・筋膜を整えたあとに背骨・骨盤の歪みを調整していきます。

さらに、ストレッチやトレーニングを加えて柔軟性と動かしやすい身体作りをしていきます。



<腰痛にお悩みの方>

腰部の症状は、背骨のバランスや筋力も大切ですが、骨盤の位置がもっとも重要です。

何気ない日常生活の動作で少しずつ硬くなった

筋肉・筋膜は、背骨周りや骨盤のバランスを

乱していきます。まずは、左右の骨盤の前後方向と

傾きを調整して骨盤を正しい位置に戻します。

骨盤を正しい位置に習慣づけをしつつ、

背骨も正しい位置に整えていきます。



<猫背姿勢にお悩みの方>

お写真で自分の写った姿を見ると「片方の肩が下がっている」「ご家族や友人から背中が丸くなっているよ」と言われたことがある方にもリカバリー鍼灸接骨院の骨盤調整は効果があります。

猫背に関係するインナーマッスルや肩甲骨の動きを良くすることで猫背は改善されていきます。



<膝関節痛にお悩みの方>

膝の痛みがでる原因の大半は、大腿四頭筋という太ももの筋肉の硬さや筋力不足が問題であることが多いです。

太ももの前が硬くなる・筋力が低下してくると骨盤が前後に傾いてしまい、歪みに繋がります。

太ももの筋肉の緊張緩和・筋力アップをすることで

膝の痛み緩和と骨盤の位置に戻します。

正しい位置にクセづけをしていくために、

ストレッチとトレーニングを行っています。

【骨盤調整のポイント】

1 画像・徒手検査で身体の歪みを徹底分析

施術前に画像検査器を用いて

「お身体の歪み」を徹底分析していきます。
徒手検査で身体の可動域や身体の使い方が良くない、
筋肉・筋膜でどこに問題があるかをチェック、
日常生活動作や習慣によるクセなどの検査を
行ってから施術をしていきます。



2 カウンセリング

身体のお悩みは、人それぞれあります。
カウンセリング時は、現在お悩みの状態や気になることまで
細かくお聞きしていきます。

3 身体の歪みを改善

バキバキ・ボキボキ鳴らさない！
痛い施術は致しませんので、リラックスして受けていただけます！

4 施術前後のビフォーアフター

施術前と施術後に写真で見比べていただけます。
※施術効果には個人差がございます。

5 治療計画とセルフケアをアドバイス

早期に改善していけるよう施術回数と期間のご提案いたします。
施術後の効果を少しでもキープできるように、ホームケアアドバイスをお伝えしています。