

『手技療法・健悠館』

5～10回程度の施術で、80%以上の方が、大きく改善傾向に向かっていきます！

頑固な痛みや、しびれなどの、様々な体調不良でお悩みの方は、ぜひ一度『手技療法・健悠館』にお越し下さい！

次の様な症状でお困りの方のお役に立てると思います！

単純な筋肉の張りや疲労なら…
1～数回でまず大丈夫です！

急性のぎっくり腰…

まず1～5回で、日常生活に大きな支障はなくなることが多いです。
6～15回で、ベストな状態に戻せることがほとんどです。

慢性の腰痛…

筋肉の硬化や疲労によるものなら、5～10回程度で大きく改善傾向に向かうと思います。

腰椎分離症／腰椎椎間板ヘルニア…

医師に手術をすすめられているような、かなりきつい症状の場合でも、日常生活やスポーツ活動に支障がない程度にまで回復しているケースもあります。ただし、最短で3ヶ月、長くて半年～1年はかかっています。忍耐と辛抱、そして、ご自身での継続的ケアも必要です…。

肩が痛くて腕を挙げにくい、後に回しにくい…

1～数回で改善できるケースが半分ぐらいで、残りの半分のケースでは、5～10回で腕の動きの制限がなくなっています。但し、全く違和感がなくなるまでには、もっと多くの回数が必要なケースもあります。

**肩がガチガチに固まってしまっていて腕がほとんど動かない…
…じっとしても激しい痛みがあり、夜も眠れない…**

残念ながら、肩関節の動きをベストな状態に回復させるには、かなりの回数を要することが多いです。しかし、次の様な効果は期待できます。この種の症状は、つらいながらも半年から1年で自然に快方に向かうことが多いのですが、その期間を大幅に短縮させることが可能です。夜間痛などの強い痛みは数回から～10回程度で相当に軽減する可能性が高いです。

**首が痛い、首が回せない、
腕や指もしびれる…**

レントゲンの検査で異常がなく、単に筋肉の疲労や緊張が原因ならば、5～10回程度で改善できると思います。頸椎椎間板ヘルニアなどの筋肉以外の原因が潜んでいる場合は、ケースバイケースで個人差があります。

**膝が痛い、曲げにくい、伸びにくい、
階段の昇り降りが辛い、膝がむくんでいる…**

レントゲン検査で極端な軟骨の磨耗がなく、主な原因が筋肉の疲労や緊張、代謝力の低下で、むくみも軽度であれば、5～10回で、日常生活には大きな支障がない程度には回復することがほとんどです。ただし、変形性膝関節症などで、軟骨の磨耗や変形の程度が強く、はれの程度も大きい場合は10回～数十回程度と多くの回数が必要となっています。

足首捻挫…

急性期で、はれや内出血がひどい場合でも、処置をすればかなりの短期間で回復することが多いです。全てのケースで保障できるものではありませんが、極端な場合には、1回の施術で、はれや内出血が半分程度に引き、痛ながらもさほど不自由なく歩けるようになったケースもかなりあります。捻挫後、1ヶ月以上たっても、はれ等は引いているのに、歩く痛みがある、膝や腰も痛くなってくる…などと言う場合は、慢性期に入っています。この場合も関節の軸を揃える処置を行うと、数回～5回程度で大きく改善傾向に向かっていきます。

ただし、施術回数の目安はあくまでも、過去の実績による平均的傾向であり、類似した全てのケースで、同じ効果を保障できるものではありませんので、予めご了承下さい。

『健悠館』で用いる手技の方法と特徴…

「どんな方法か…？」と言いますと…

- ☆受けている方は、ただじっとすわっているか、寝ているだけで、何もしていただく必要はありません。
- ☆その方の症状に合わせて、関節の角度や筋肉の張り具合を最適な位置に設定して脱力していただき、私がおの姿勢を支えるだけという、皆さんには、まだあまりなじみのない方法です。見かけ上は、ただそれだけのことなのですが、あたたかまかなりの運動をしたかのように、代謝や血流が活発になります。
- ☆関節や筋肉の痛みやしびれなども自然に緩和されてきます。
- ☆更年期障害による諸症状全般にも効果的です。
- ☆関節をねじったり、急激に強い外力を加えるようなことはいたしません（痛みを伴うような処置は全くありません）。あまりにソフトすぎて、何をされているのか分からないぐらいのタッチです。

…正式には『神経筋整合手技法』と言う、ややこしい名称の手法ですが、この方法は、平成5年の日本内科学会近畿地方会において、その有効性がすでに実証されています。『健悠館』では、全体の9割ぐらいのケースで、この『神経筋整合手技法』を用いています。

ご予約は今すぐ 090-4334-8053 渡部までどうぞ！

手技療法 **健悠館**

◎オステオパシー療法 ◎PNF療法・神経筋療法

〒799-1522 愛媛県今治市桜井4丁目2-23