

# 肩こり・腰痛などの慢性疾患でお悩みの方へ！

## 保険外マッサージのお知らせ

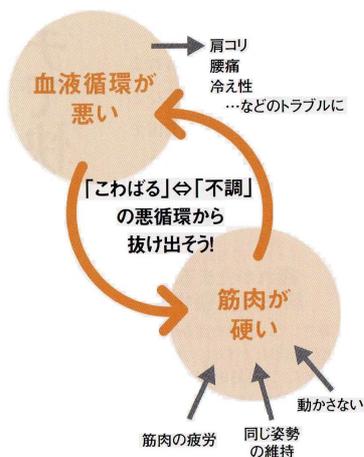
60分 4,500円      30分 2,500円

※平成29年4月30日までは60分4,500円！ご予約はお早めに！

人間は「柔軟性」と「安定性」の両方が備わっていることで、身体を効率的に動かすことができるようになります。

通常保険治療ではできない長い時間の施術により、マッサージ・ストレッチ・トレーニングを組み合わせ、症状の回復を図ります。

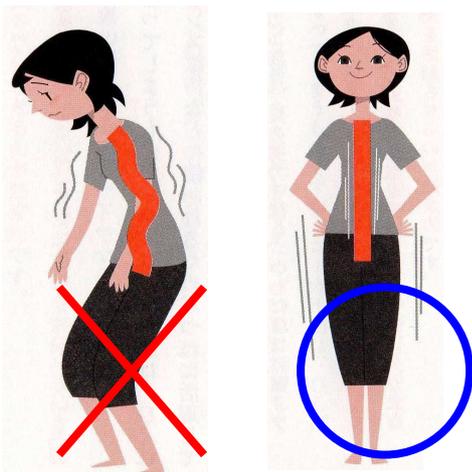
### ①「柔軟性」について



運動不足や長時間の不良姿勢などで起こる筋肉の硬さは、血液循環の低下を引き起こし、肩こり・腰痛など筋肉由来のさまざまな痛みの原因となり、負のスパイラルに陥ってしまいます。

この筋肉の硬さの解消には、マッサージやストレッチが必要です。

### ②「安定性」について



人体の大黒柱である脊柱の周囲の筋肉が衰えて弱くなると「骨だけで身体を支える」ことになってしまい、これでは日常生活の些細な動きでも骨に大きな負担がかかってしまいます。

また脊柱周囲筋の筋力低下は、猫背や反り腰などの不良姿勢の原因にもなり、腰痛だけでなく、肩こり、頭痛などを引き起こしてしまいます。

この脊柱の安定性を高めるためには、主にインナーマッスル（体幹深層筋）とよばれる筋肉を中心にトレーニングが必要です。

月・水・木・金・土

① 9:00～

② 11:00～

③ 13:00～ オススメ！

④ 14:00～ オススメ！

⑤ 21:00～（土曜日は無し）

⑥ 22:00～（土曜日は無し）

火 オススメ！

⑦ 8:00～20:00の間  
でお受けいたします

日・祝日

⑧ 応相談

前日までに要予約  
（⑤・⑥は当日夕方まで）  
詳細は窓口 or TELにて  
048-299-4263