

あなたの痛みが楽になる
「3つの理由」

理由
1

身体の土台である骨盤が整い、不調がなくなる。

★日常生活・仕事でしてしまう姿勢での歪み

★年々、筋力が衰え偏る身体

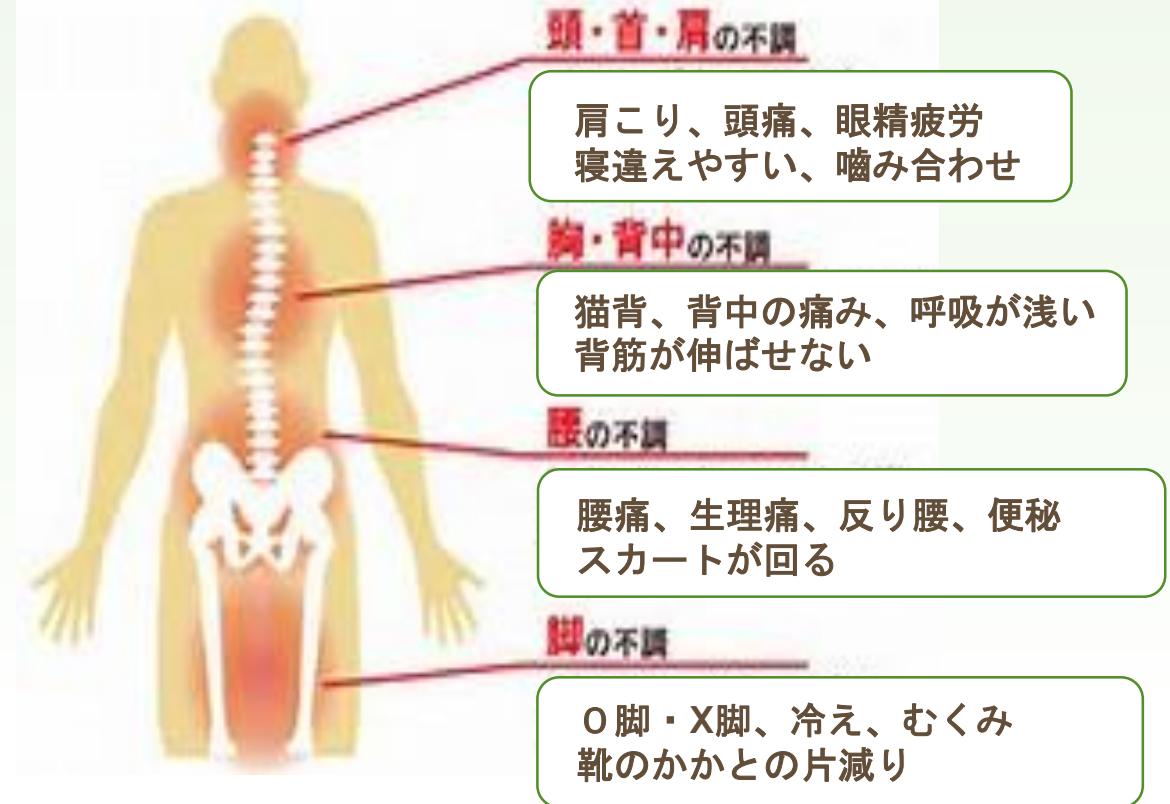
日頃のついつい…が積み重なり、気づかずにいると、さまざまな身体の不調や痛みが現れます。

歪みからの不調は、マッサージでは改善されないのをご存知ですか？

骨盤～骨格全体が整うことで、歪みで引っ張られていた筋肉が根本から緩むので、持続効果があります。

筋肉・関節の可動域が増え、体が柔らかくなり、回復力も向上

骨盤矯正によって、改善される症状



理由
2

医師も注目！トリガーポイント治療 諦めていた痛み、しびれが消える。

押すと鋭い痛みを感じる小さな「しこり」がありませんか。
それが筋肉にできたトリガーポイントです。
その「しこり」が引き金となって
身体各部に痛みを起こすことから
トリガー(引き金)ポイントと呼ばれています。

つまり、痛みがあるからといってその患部に原因があると決め
患部の治療をしているのに痛みが変わらないという方には
ぴったりな治療法です。

★実は、あらゆる慢性痛や急性の痛みの原因です。

頭痛、四十肩、肩・背中・腰・股関節・膝・その他の痛み、ぎっくり腰、寝違い等

★引き起こす症状は多様です。

めまい、筋力低下、睡眠障害、生理痛、下痢、頻尿、手足のしびれ、むくみ等

★これらの診断を受けた方も、その痛みやしびれはトリガーポイント治療で改善できます。

狭窄症、座骨神経痛、胸郭出口症候群 等



理由
3

自宅・職場でもできる30秒の簡単体操を習得 スキマ時間でもできるので、改善が早い。

★どこでもできる？

ヨガマットも何も必要なものではありません。
どんな服でも、立ってでも、座ってでもできます

★普段の生活で30秒だけ再発予防

ひとりひとりに合わせたたった30秒の再発予防体操

★なぜ改善が早いのか？

例えば信号待ち時間、寝てテレビみながら、歩きながら、
デスクに座りながらちょっとしたスキマ時間で30秒なら
ちょこちょこすることができます。

気が付いたときに何度もやると、いづれそれが習慣になります。
姿勢が良くなり、筋肉に負担がかからなくなると、早く改善します。



**骨盤～骨格全体だけを矯正して終わりではなく、<再発しない身体づくり>
10年後、今までよりあなたの動きを超えた動きができる！を目標にしています**