

肩こりや痛みが無くても 定期的なメンテナンスを。

不調が改善！
でも大切なのは
「その後」です。



定期的なメンテナンスのすすめ

1週間に
1回が
おすすめです

より健康的に
毎日を過ごしたい

1週間に1回程度

定期的に
疲れがたまってくる
ので調整したい

10日に1回程度

身体のバランスを維持しながら
不調のある場所をケア
したい

2週間に1回程度

症状にあわせて施術者にご相談ください

何故メンテナンスが必要なの？



人間のカラダは「食事・運動・睡眠」この3つの要素がしっかり整っていれば、ちょっとした不調は寝れば良くなるようにできています。

ただ、現代人である限り、この3つの要素が完璧な人はなかなかいません！

そうした不足部分を補うために、月に1・2回のペースでカラダを整えていくのがメンテナンス！また、健康予防としてメンテナンスや運動を継続されていくことが一番大切です！

いつ来たらいいの？

部位別 来院目安表

朝起きるのが
辛くなったら
サビ取りサイン!

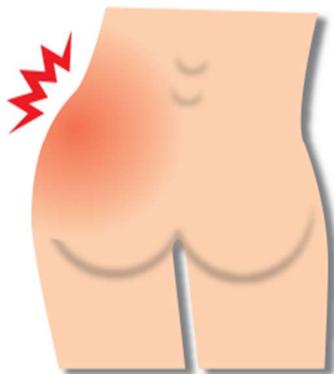


要施術タイミング

リスク&コストUP

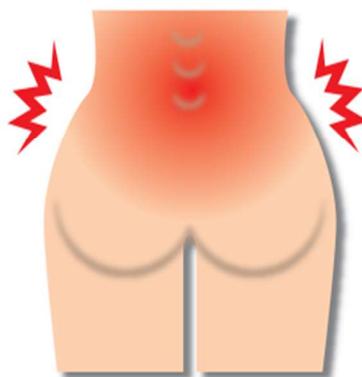
腰

曲げると痛む



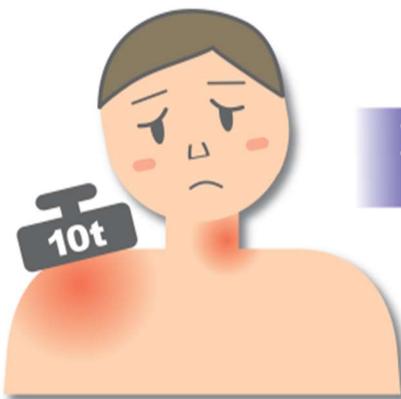
放っておくと

じっとしていても痛む



頭・首・肩

首・肩が重い × 眠い



放っておくと

頭痛 × イライラ・クヨクヨ



全身

朝起きるのがつらい



放っておくと

動くのがつらい



症状の改善が見られた方へ

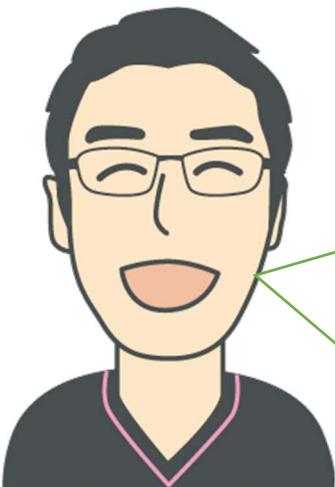
- ①様子見される方は、来院目安表を参考に我慢しない（治りが悪くなる・症状がより酷いものになる前に）でお早目にまた再来院下さい。
- ②もう痛い目に合うのはイヤ！これからは健康予防をしていこうと思われる方はメンテナンスをして定期的に通われると、つらい思いをしなくて済みます。また、痛めたとしても早く回復することが出来るようになります。

メンテナンスの利点は？

一般の方…健康寿命を伸ばす、健康予防、症状の進行を防ぎます。

アスリートの方…ケガの予防、パフォーマンス向上が期待できます。

メンテナンスで通院されている方もたくさん見えますのでお気軽に継続通院下さいね！**メンテナンスは、1・2週間に1回位がおススメ**です。(^^) 運動施設のご利用も是非。



健康寿命を伸ばすためには、
「正しい姿勢+維持」することが大切
です。あの時継続してカラダをケアし
ていたら…。運動していたら…。数年
後によく聞くお言葉です。早め早めの
対処を心がけて下さいね！



未来の医師は薬を処方せず、患者の体のケア、食習慣、病気の原因と予防についての指導を行うようになるだろう。

トーマス・エジソン

患治<根治<予防のステップが大切

患治

従来の医療機関の治療

- ・痛みが和らぐ
- ・症状が緩和される

根治

民間療法の強みを活かした治療

- ・症状の原因部位の改善
- ・中期的に痛みが出ない状態

予防

予防型整骨院(本来一番大切な考え方)

- ・良好な状態を維持
- ・長期的に痛みが出ない状態
- ・進行性症状に移行させない
- ・健康寿命を延ばす
- ・健康予防
- ・免疫力向上



総合情報サイト



健康寿命を伸ばす
7つのエクササイズ



電子書籍
機能的に見る整体とは？



電子書籍
首から整う整体とは？



健康情報ブログ



予約・健康情報配信



インスタグラム

QRコード
読み取って
ね♪

