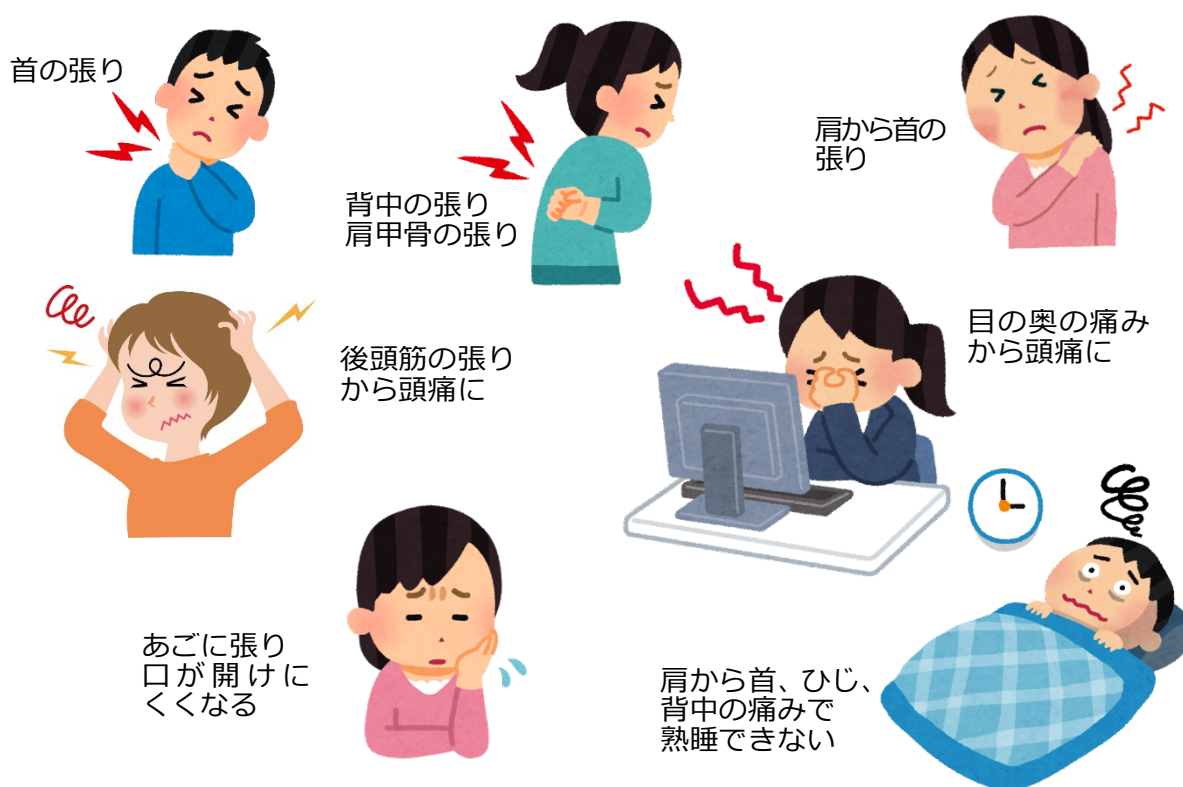


4月 頑固な『肩こり』

肩こりは、仕事柄パソコンを使うことが多い方や自動車等の運転、家事など日常的な動作で、肩がパンパンに張り、肩を叩く、首を回す、肩の上げ下げをするなどして、じっとしていることが辛くなります。


放っておくと、頭痛や痛みを伴う様々な症状が出てきます。



肩こりが慢性化して

- 痛み止め薬を服用
- お風呂に入りながら、肩をもむ
- マッサージをする
- 湿布薬などの貼り薬を使う

いろいろ試したけれど、改善しない方へ

スポーツフィジカルでは、カラダのゆがみを取り除く
手技  により **肩こりの原因(元)から改善**しています。

「肩こり」の原因はいろいろ

- ◆ 頰椎のズレ
- ◆ 肩関節のズレ
- ◆ あごのズレ
- ◆ 視力・聴力のアンバランス
- ◆ 肩関節の使い過ぎ
- ◆ 薬による場合
- ◆ 心のアンバランス など

～ 注意事項 ～

すべてのズレは、風呂で湯船につかりながら、マッサージやストレッチなどをすると、とても楽になったように感じますが、**風呂上がりに腫れや痛みを誘発**します。
湯船につかりながら、マッサージやストレッチはしないでください。

～ 施術の流れ ～

患者様から症状を伺い、原因を調べて体の状態をご説明いたします。

その後、ご納得いただいてから施術いたします。また、施術後にも、どの部位を施術したのか説明いたします。患者様の症状によっては、張り返し（だるさ）が翌日以降に出る場合もあります。

患者様から質問があれば、その都度お答えし、次回の予約日についてお話しします。予約は受付にて空き状況を見ながら決定します。

何度か通院され、卒業が近くなったら、同じ症状で困らないように、ご自宅などで簡単に出来るストレッチをご説明します。