

はじめまして!  
走る院長 木下です。



## 痛みの原因を根本から解決へ

一人ひとり個性があるように、十人十色の生活習慣、人体構造があると考えています。ですので「この症状だからこの施術法」という訳にはいきません。

お客様の身体と相談をしながら症状に応じた丁寧な施術をリフレでは行っています。

## 当院の3つの特長

### 1、丁寧な施術を行っています

痛みの原因とトコト向き合いお客様の身体の症状に応じた施術を行っていきます。骨をバキバキ鳴らさないので、身体に余計な緊張感を与えることはありません。また施術後のモミ返しもありますので、安心して施術を受けていただけます。



### 2、専門性の高いスポーツカイロプラクティック院です

長年、高校野球、ゴルファー、自転車競技などのスポーツ障害と戦ってきたカイロプラクターです。

#### 事例の一部です

野球の投球障害、ゴルファーの腰痛、首痛、ヘルニア、サッカー選手の腰痛、半月板、靭帯損傷、ダンサーの股関節痛、足底腱膜炎、アキレス腱炎など

### 3、マラソンランナーをサポート

院長自身もウルトラマラソンに参加するほどのマラソン好きです。お客様を痛みから解放するための施術だけでなく、自身の身体を使って、短期間で成果が出るトレーニング方法を研究し、お客様へフィードバックしています。また選手のコンディショニングサポートも行っています。



首が痛い

#### 考えられる原因

首痛の場合は日常生活における姿勢が原因になることが多いです。特に、PCやスマホを使うことが多い方は、覗き込むような姿勢になりやすく、集中することで呼吸も浅くなります。その結果、首痛からの頭痛に悩むこともあります。当院では施術の際に正しい呼吸法もお伝えしています。

#### Q&A

肩が痛い

#### 考えられる原因

肩痛は肩甲骨の周囲の筋肉のバランスが悪く、それにより痛みや痺れが出る場合が多いです。改善方法として、鎖骨と肋骨を正常な位置に持っていくことで肩甲骨がスムーズに動くようになり痛みから解放されると考えられます。

#### Q&A

肘が痛い

#### 考えられる原因

球技などで肘を使う人に多い症状ではありますが、仕事でPCに向き合う時間の多い方にも多くみられます。人間の正常な姿勢は、手を伸ばした際に掌が見える状態です。キーボードを打ち込む姿勢は肘がねじれた状態で動作をしていることになり、その関係で痛みが出てくることが考えられます。

#### Q&A

腰が痛い

#### 考えられる原因

腰の痛みは身体のクセが大きな要因になる場合が多いです。まずは正しい姿勢に調整していくことから始めます。クセによっては腰の筋肉が固くて、その分負担がかかっている場合、別の箇所が悪く、それをかばう形で腰に負担がかかっていることが考えられます。

#### Q&A

膝が痛い

#### 考えられる原因

膝痛の多くは半月板が関係しています。半月板は病院でないと改善しないと考えている方も多いと思いますが、当院では筋肉を調整することで半月板を正しい位置に戻す施術を通じ改善を行っています。膝を悪くして、リタイヤするランナーは多いです。ぜひ早めにご相談ください。

#### Q&A

足が痛い

#### 考えられる原因

足裏のカタチが要因になることが多く、足底筋に負荷がかかることで痛みが伴います。足底筋が固くなることで動きが小さくなり、足裏から膝痛になる方が多いのも特長です。ぜひ早めの施術をおすすめします。

#### Q&A

## 当院の施術は『肩甲骨』と『股関節』の調整が基本です。

当院では検査としてやさしい力で関節の動きを触診し(モーション・パルペーション)やさしい力で関節の動きをつける(モービリゼーション)ことを施術の主軸として行っております。

簡潔にまとめると、歪んだことで負荷のかかった身体を正しい状態にするために、骨と筋肉を正常になるよう調整する施術を行います。それにより、神経の働きを正常にし、症状を改善へと導きます。また、身体に負担のかかるような強い骨格調整(ボキボキ、バキバキ)やもみほぐしは行わず、身体と相談しながら安心安全な施術を行うことを大事にしています。

## 施術の流れと様子



カウンセリングにて痛み・こり・歪みの追究診断問診、視診検査、整形外科検査、神経学検査、可動性検査を行い、原因となる機能障害などについて医学的に鑑別診断していきます。



手技テクニック(背骨・骨盤矯正+こりほぐし)東洋医学の経絡(ツボ)と器具(アクティベーター、ドロップテーブル、ブロック)や筋肉の反射などを使い、骨格のねじれや関節の動きのバランスを調整します。



最新治療機械による施術科学的に痛みを緩和させ、細胞レベルの修復・再生をより早く行います。



身体を健康的な状態で維持していく為の栄養やストレッチなどのアドバイス、今後の施術計画などを一緒に考えていきます。

Step 5 軟部組織テクニック(リンパドレナージュ)は、身体の緊張を緩和させます。

## しゃもじで筋膜リリース 動きの固い筋肉を正常な状態へ



人間の筋肉は固くなると逆立ったような状態になります。それをしゃもじで揃えるように撫で、柔らかくします。筋肉を柔らかくすることはケガをしない身体づくりにはとても大切です。

広島カーブの現役トレーナー直伝!