

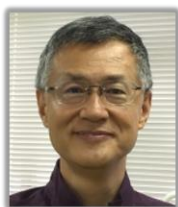
**【腰痛2800万人時代】腰痛の常識が変わる！**

**「腰痛はなぜ起きるか」の旧常識と新常識**

旧常識 ×	→	新常識 ○
太っていて、運動不足だから		太っていても、運動不足でもそれが腰痛の原因ではない
腹筋や背筋などが衰えてきたから		腹筋や背筋などの筋肉の衰えは腰痛の原因ではない
加齢だから		30～50歳の若い人ほど腰痛になる人が多い
椎間板ヘルニアがあるから		ヘルニアは腰痛の原因ではない。中高年で腰痛のない人の76%にヘルニアがあるのです
脊柱管狭窄症があるから		脊柱管狭窄症があっても腰は痛くならない
腰椎すべり症があるから		腰椎すべり症があっても腰は痛くならない
骨盤のずれや背骨の曲がりがあるから		骨盤のずれや背骨の曲がり腰痛の原因ではない。筋肉が固くなって骨を引っ張った結果として、ずれたり曲がったりするのです
腰に何らかの問題があるから		急性期は、腰に問題がある場合が多いが、慢性期になると腰に問題がなくても、精神的ストレスによって、いつでも腰痛が発生する状態になる
二足歩行の宿命だから		二足歩行だからと言って腰痛になる理由はない

**「坐骨神経痛に関して」の旧常識と新常識**

旧常識 ×	→	新常識 ○
坐骨神経痛とは、坐骨神経が圧迫されて痛むこと		坐骨神経痛とは、坐骨神経に沿ったあたりの筋肉が痛むこと（坐骨神経は痛まない。なぜなら、坐骨神経には痛みを感じる神経がないから）
ヘルニアや狭窄症などによって坐骨神経痛になる		ヘルニアや狭窄症などによって坐骨神経痛にはならない。
坐骨神経痛になったら、あまり動かさず安静にしている		安静にしているのは治りが遅くなる。動ける範囲で動くことが良い
坐骨神経痛を治すにはブロック注射をするのが良い		ブロック注射をしても、単なる痛み止めなので治らない。腰や臀部にある筋肉の固まっているところを施術するのが良い。



**発行人よりひとこと**

身体の痛みについて一言申し上げます。身体の痛み、つまり腰痛や膝痛、足痛、肩痛などの痛みはすべて“**頭**”で感じているのです。人間の身体の素晴らしいところは、痛みの感じ方を自らコントロールできるということです。**プラシーボ効果**というのがあり、信頼できるお医者さんから痛み止めの薬を処方され、それを飲んだらすぐ痛みがなくなったり。腰痛の原因ではないのにヘルニアの手術をしたら腰痛がなくなった、など。また、プラス思考で痛みを忘れることができる。楽しいことを夢中になってやっている時は痛みを感じないことなどです。反対に、痛いところに気持ちを集中すると、もっと痛くなります。





## ○まこと整体院の施術メニュー一覧 <すべて税込みです>

- 慢性腰痛でお困りの「湘南市民」特別ご優待（必要時間120分）
  - ・温熱療法30分+新リンパ整体40分+ホグレル20分 4,700円（オンライン予約のみ）
- 腰痛のための、症状に合わせた新リンパ整体（必要時間90分）
  - ・新リンパ整体30分+ホグレル40分 4,000円（ホグレル会員は3,000円）
  - ・新リンパ整体50分+ホグレル20分 5,000円
- 体温を上げる温熱療法
  - ・温熱療法30分+ホグレル20分 3,000円（ホグレル会員は2,000円）
- 「仕事の疲れ」を取るための疲れ回復メニュー（必要時間90分）
  - ・【ドライ・ヘッドスパ】脳の疲れを取る新リンパ整体50分+ホグレル20分 5,000円
  - ・【肩や腰の疲れ回復】身体の疲れを取る新リンパ整体50分+ホグレル20分 5,000円
- 慢性腰痛でお困りの方へ、温熱療法と組み合わせお得セット（必要時間120分）
  - ・温熱療法30分+新リンパ整体40分+ホグレル20分 5,000円
- 部分的なお疲れの解消
  - ・クイック施術10分+ホグレル20分 2,000円（ホグレル会員は1,000円）
  - ・クイック施術20分+ホグレル20分 3,000円（ホグレル会員は2,000円）
  - ・クイック施術30分+ホグレル20分 4,000円（ホグレル会員は3,000円）
- 【出張施術】腰や膝が痛くて当院に来れない方のためのメニュー  
 <車で30分以内くらい、ご自宅へ出張いたします>
  - ・出張費（9,000円）+新リンパ整体50分（一人@5,000円） 合計14,000円

## ○料金についてのお知らせ

ホグレルジムの月額会員料金 月額4,000円（※1）  
 ホグレルジムのゲスト会員利用料金 一回1,000円（※1）  
 新リンパ整体（腰痛・肩痛などの施術）の料金は、10分で1,000円です  
 ・部分施術（約30分）3,000円／・全体施術（約60分）6,000円  
 温熱療法（30分）の料金 一回2,000円

ただし、温熱療法は整体施術と同時にご利用の場合は半額とさせていただきます。

（※1）ホグレルジムの会員になるときにのみ、「初回登録料」として、別途1,200円が必要です。



## ○営業日についてのお知らせ

○は営業、×は休業	月	火	水	木	金	土	日（注2）	祝祭（日曜日を除く）
10:00~13:00	○	○	×	○	○	○	○	×
13:00~14:00	お昼休み							
14:00~18:00	○	○	×	○	○	○	○	×
18:00~20:00	○	○	×	○	○	○	×	×

（注2）日曜日は祝祭日に当たっても営業します。代わりに翌日の振替休日を休業いたします。

年末年始は、通常12月28日から1月4日までをお休みします。

<5月の連休（ゴールデンウィーク）は1, 3, 4, 6日をお休みいたします>

## まこと整体院<ホグレルジム藤沢>

院長・ホグレルトレーナー 眞杉幸市

〒251-0052 藤沢市藤沢1049 大矢ビル2F

<TEL予約：0466-51-9215> <オンライン予約 <https://makoto-backpain.jp>>

