



【腰痛2800万人時代】腰痛の常識が変わる！（その2）

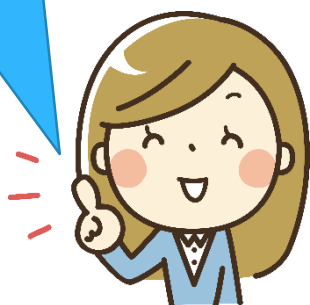
「腰痛になったらどうするか？」

旧常識 ×	→	新常識 ○
まず整形外科へ行く		外科では、 85%の腰痛が原因不明 とされ、治りません。かえって“医原病”になってしまうことがあるので、ひどくなると手術するよと脅かされないこと
安静にしていると良い		動ける範囲で動いたり、仕事をしたりストレッチ運動をするほうが早く治る
腹筋・背筋を鍛えると良い		痛みが少なくなつて、動けるようになったら動くこと、ただし、腹筋・背筋が衰えることと腰痛になることは関係ないです
ブロック注射をすると治る		ブロック注射は単なる痛み止めなので、治りません。一日たつて薬効が切れるころに再発することが多い
腰のけん引をすると治る		けん引では治りません。神経を痛めることがあるのでやってはいけません
医者に治してもらおうと考える		ご自分の 自然治癒力を信じて 自分で治すのだと考えること。そして信頼できる治療家（アドバイザー）を見つけることが大切です
腰痛ベルトで腰を守る		腰痛ベルトをすると回復が遅れます（どうしても動けないときに限りOK）
湿布や痛み止めの薬を飲むと治る		湿布や痛み止めの薬では腰痛は治りません
何年も治らない自分の腰痛は腰が壊れて癖になっているからだと思う		治ってはまた痛くなることをぶり返しているのです。（根本治療ができていないのです。つまり、 痛みの記憶や恐怖心 が取れていないのです）

「腰痛の手術に関して」

旧常識 ×	→	新常識 ○
ヘルニアがあって腰痛がひどいときには手術をすべきだ		ヘルニアは腰痛の原因ではないので、手術では治りません（ただし、 マヒ が出てきたら手術を考えると、 マヒ は腰痛の1～5%）
手術で腰痛が治らなくても「手術は成功」と医者は言うので納得		そもそも腰痛を治すために ヘルニアの手術はやらない 。こんなことを言う医者からは即刻退散してください
医者は再手術を勧めてくるのでやろうと思う		なぜ再手術が必要なのかを確認すべきです。そして、納得できなければしんない。上と同じに、こんな医者からは速攻退散してください
でも、手術をすると早く治ると思う		手術をしても腰痛の改善度合いは変わらないし、危険な手術はするべきではない。なぜなら、ヘルニアなどは腰痛の原因ではないからです

痛みを感じる場所は、**皮膚、粘膜、骨膜、筋膜、腱、関節包**などですよ



発行人よりひとこと

身体の痛みについてまたまた一言申し上げます。椎間板がうすくなったり、ヘルニアになったりすると腰が痛くなるというのが常識ですが、それは間違いです。実は、**椎間板**には痛みを感じる神経がないので、つぶれてもヘルニアになっても痛くないのです。それと同様に、**脊髄や坐骨神経**は痛みを通すが、それ自体に痛みを感じる神経がないのでヘルニアや狭窄症になって、圧迫されても痛くはならないのです。また、膝の軟骨がすり減ったりすると膝が痛くなると考えますが、これも間違いです。なぜなら、**軟骨**には痛みを感じる神経がないからです。身体に生えている毛髪やつめなどは生きていますが、切っても痛くないのと同じです。肝臓などは、沈黙の臓器と言われるように、**内臓**も痛みを感じないです。これらは、お医者さんはよく知っていることです。





○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。

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>

