



まこと整体院＜ホグレルジム藤沢＞で対応できる“腰痛の四段階”

第一段階：誰もが感じる腰の違和感

腰の回りの筋肉の持続的酷使により、だんだん筋肉が固くなっていく。まだ痛みを感じることは少ないが、腰回りが固くなっている感じがある。例えば、自宅でのソファでの座る姿勢が長い、自宅で身体をねじった姿勢での長時間のテレビ視聴、仕事での、PC作業などで前かがみの座り姿勢が長い、喫茶店・カフェなどでの談話で、低い椅子での前かがみの姿勢が長い。この段階で、適当なストレッチや、運動などを行うと、筋肉の痛みや固さは回復することが多いです。



第二段階：最初のぎっくり腰の発生

腰回りの筋肉の固い状態が長期間続いた結果、筋肉の中にある血管やリンパ管の流れが滞り、神経なども機能しなくなってきた状態。この状態になると、筋肉の中に痛み物質が作られそれが排出されずにたまっていく。ある時、何かの拍子（靴を履こうとしたとか、地面にある荷物を持つとしたなどの場合）に腰の筋肉の痛みが突然発生する。これがいわゆるぎっくり腰です。ぎっくり腰の程度は、人さまざまです。まったく動けなくなってしまう方から、しばらく安静にしていると回復する方までおられます。このようなぎっくり腰の時に、固くなっている筋肉を柔らかくするために“正しく治療”すると慢性腰痛化することを防ぐことができます。



第三段階：腰痛が慢性化へ進む

ある程度ひどいぎっくり腰の場合、痛みが少し引くまでの数日間はとっても痛い経験をします。そして、歩けるようになったら自力で整形外科へ行きます。レントゲンやCTまたはMRIなどを撮ります。そしてヘルニアや狭窄症、すべり症などが見つかることがあります。医者からは「ヘルニアがありますね」などと言われ、「もっと悪くなると手術しなければいけないかもしれません」などとも言われます。会社を突然休む羽目になったうえに、腰にはヘルニアという爆弾を抱えてしまった！と思います。極端な方は、これからの人生がとても悲観的なものに思えてきます。腰痛持ちのために好きな運動もできなくなってしまうかもしれないと思います。それゆえにもう二度と腰痛を起こさないようにしなければいけないと思ってしまうと思います。腰痛への恐怖と腰への敏感度が徐々にアップしていきます。



第四段階：ストレスによって腰痛の“記憶”が再現される、完全なる慢性腰痛状態

二回以上のぎっくり腰を起こした方などは、腰痛が少し改善しても毎日生活しながら、二度と腰痛になってはいけなく注意するようになり、再度起こるかもしれない腰痛への恐怖が高まっています。腰の敏感度も高まっているので、普通に生活しているだけで腰の違和感を大なり小なり“毎日”感じるようになります。この状態が続くことが、慢性腰痛の状態ということです。慢性腰痛になると、腰が痛い状態を身体の“常（つね）の状態”として脳が記憶していきます。つまり、腰に違和感（痛み）があることが“普通の状態”であるとして脳が思ってしまうのです。それが、健康な状態なのか不健康な状態なのかの区別は、脳はしないのです。だから、もし、腰の筋肉の状態が改善しても、腰に痛みの原因がなくなっても、ストレスなどが加わると脳が昔の痛みを脳内で発生させることがあるのです。脳は、そのとき身体を“常の状態”へ戻そうとするのです。“常の状態”とは「腰に痛みを感じている状態」であるということです。つまり、「幻肢痛（切断してしまった腕や下肢が痛むという現象。鏡療法“という治療方法がある。）と同じ状況になっているということです。この場合の痛みは、脳内だけで感じているので時によっては、とても耐え難いほどの痛みとして感じる場合があるものです。この状態になると、どの病院へ行っても、どこの治療院や整体院に行ってもなかなか治せません。なぜなら、身体（腰）には痛みを出す原因がないのですから。



結論：【新リンパ整体の施術】と【ホグレル・ストレッチジム】を併設した、まこと整体院＜ホグレルジム藤沢＞では、この第四段階の状態の慢性腰痛でも、もちろん1～3のどの段階でも改善することができますので、ご安心ください。





○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。

7月15日は海の日で祝日ですのでお休みです。

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>>

