

「気づいたら、知らないうちに良くなってたの♪」

「不思議だけどスゴイ！」

「何されたのか分からないうちに、良くなってきたのよね～」

\*\*\*\*\*

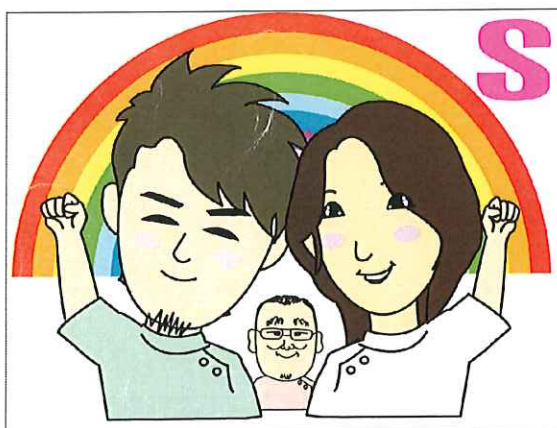
なぜ、“不思議な整体” 回復プログラムは、  
これほどまで違いを感じることができるのか？

\*\*\*\*\*

岡崎で、年間のべ約 5000 名の方が実践し、  
その回復実績に裏付けられた独自の、“不思議な整体”  
回復プログラムの秘密を教えます…

＊施術を受けた後で「何かよう分かんかった…」と、ならないための

## 痛み改善ガイドブック



セルフケアサポート S

[www.yugamitori.net](http://www.yugamitori.net)

〒444-0821

岡崎市庄司田 1 丁目 3-16TYビルD号

0564-73-6363

## <ごあいさつ>



こんにちは！代表の鈴木章生（すずきあきお）と申します。  
この度は、数ある整体院の中で、当院をお選び頂きありがとうございます。

岡崎市近隣を始め、県外など遠方からも、大変多くの方にご支持頂いている  
当院独自の回復プログラムは、施術や指導を、他の整体やマッサージ、カイロプラ  
クティックとは、全く違う考え方と、方法で行っています。

そのため、まずは、**回復プログラムについて、しっかりとご理解頂くことが、大変重要になります。**  
**回復プログラムについて、ご理解頂くことで、あなたの回復は、約3倍早くなります。**（当院比較）

逆に、ご理解頂いていないと、「何だか分からなかった」で、終わってしまうような、一見とても効果があるようには感じられないほどの、負担の少ない方法です。

しかし、しっかりとご理解頂き、継続さえすれば、あなたの人生は、痛みを抱えたままの毎日から、  
健やかで、エネルギッシュで、やる気に満ち溢れた毎日に、変えることができるでしょう。  
ここではその回復プログラムの成り立ちと、私たちの思いについて、お話させて頂きたいと思います。

私は、大学時代、ラグビーの日本一を争うトップチームでプレーしていました。  
当然の如く、多くの大怪我を経験しました。腰椎ヘルニア、頸椎ヘルニア、右膝前十字靱帯断裂…。  
中でも、右膝は、ちょっと気を抜くと、関節が外れてしまうほどゆるんでしまい、卒業して社会人  
になってからでも、時折右膝に激痛が走っていました。

そんな中で、数多くの治療を試しました。鍼灸、マッサージ、スポ  
ーツリハビリ、足つぼ、気功、怪しい整体…などなど。しかしなが  
ら、その場では多少良くなった感じがするものの、改善まではどれ  
も至りませんでした。



ありとあらゆる方法を探していた時、今の師匠と出会いました。  
ある時、師匠は私の右膝を、今までに見たこともない方法で、外れなくしてしまったのです。あれ  
だけ痛いリハビリやマッサージまで、我慢してきたのに…

その手法は、全く痛みも、つらさもないものでした。

**「痛い方が、効いてる感じがする」という私の常識は、その瞬間、音を立てて崩れました。**

それからは、その技や理論を習得すべく突っ走りました。  
その甲斐あってか、非常に多くの患者さんが駆け込まれるようになり、整体学校の校長や講師を依  
頼されるようにもなりました。

その後も「体の真実」を探し求め、様々な整体、古武術、自律神経研究など、年間に何百万も費や  
し、ようやく辿りついた「あなたにとって最適な回復法」こそ、当院の回復プログラムなのです。  
当院の痛みや不調の改善に対するこだわり、考えを是非知って下さい。



## はじめてご来院の方へ

少しでも早く痛み、歪みから回復するために。

さらには、再発を防ぎ、あなたが忘れていたかもしれない、  
歪みの無い、軽い、快適な体を思い出して頂くために…

当院では、はじめに以下のようなことを、皆様にお伝えしています。

※ 今お悩みの痛みには、必ず、原因があります。

体を歪めるような姿勢、動きが習慣となって、筋肉、関節の疲労が蓄積してしまい、結果、痛みとして表れていることが多いです。

その原因を探るため、施術中など、いろいろと生活のご様子、痛みの具合など細かく確認させていただきます。

今の痛みは、「これまでの体の使い方が間違っているよ」というサインだと捉えてください。

この機会に、しっかりと歪みを取り、自分の体の状態を知り、正しい体の使い方を覚えて頂くと、これからの生活の中で、健康に自信を持つことができるようになります。

※ 施術中はリラックスして、ゆっくりと呼吸してください。

少しでもつらい動作、姿勢があれば、我慢せずにすぐに伝えて下さい。

※ 施術中、痛みや不調が、楽なとき、軽いとき、気持ち良く感じる時も、必ず伝えて下さい。  
良い状態を、体に記憶させる上で、とてもヒントになります。

※ 施術後、痛みが取れたときこそ、動きすぎに注意してください。

これまで使っていなかった筋肉を急に使ってしまった、別の痛みが出る場合があります。

※ 施術後、当日、翌日などだるさ、疲れを感じる場合がありますが、これまでガチガチに緊張していた体が緩められた結果ですのでご安心ください。

※ 押さない、揉まない、叩かないようにしましょう。

刺激で痛みが薄らいだように感じて、根本的な治療にはなりません。

むしろ、体の組織を傷つけ、回復が遅れる原因になります。

(痛い部位は、かるーく擦る、撫でてあげるのがとてもいいです[軽擦法])。

- ※ 寝転がる、お風呂（湯船に入る）は、自分でできる、手軽で効果の高い回復法です。
- ※ 歪みのくせが見えた時点で、自己療法（回復ストレッチ）をお伝えします。  
ご自宅でもご自身でケアを行っていただくことで、より早い回復が望めます。
- ※ 歪みを取りきれる前に、先に痛みが消えることもあります。  
再発防止のためには、最後まで歪みを取りきって集中施術を終えることをお勧めします。
- ※ これまでの体の癖を取り除くために、最初は、できるだけ詰めた日程で施術を行うことをお勧めします。

結果として効果が高くなり、施術回数、期間について、最短とすることにつながります。  
症状が軽くなっていくほど、施術日の間が空いていきます。

お体の状態を見て、また生活のご様子を伺いながら、  
あなたにとっての、最適な回復プランをオーダーメイドしたいと考えていますので、  
施術者の指示通りにご来院ください。

どんな些細と思われることでも、遠慮なくご相談下さい。

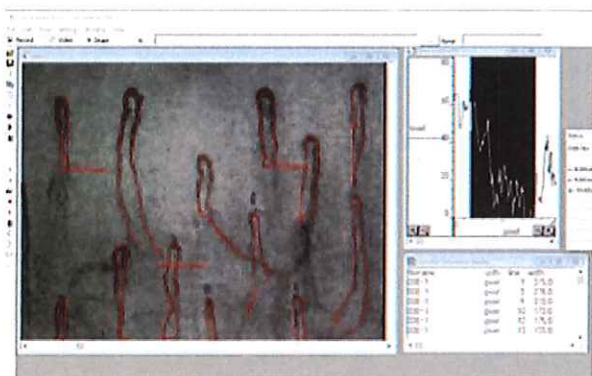
**施術に関して、その他、何でも、疑問なこと、  
不安なことがあれば、お気軽にご相談ください。**

**不安なく施術を受けて頂くことが、何よりも、  
よりよい回復へとつながります！**

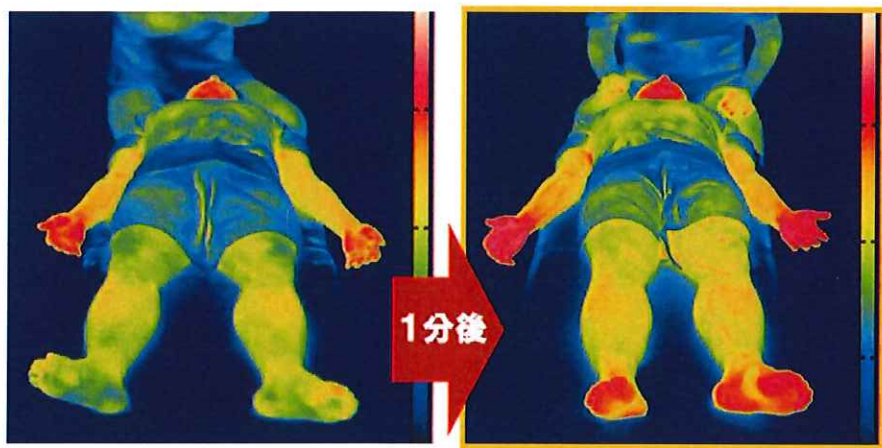


## 繊細な施術なのではじめは「受けた感」を感じなくても 体に変化していることを、科学的に証明しています。

東京大、大阪大など世界的研究機関や一部上場企業のエビデンス研究に使用されている、毛細血管の血流測定器を使用し、施術中の血流量を測定。大学での分析など、当院の整体施術の科学的検証を行っています。



専門の研究グループの先生から、当院の施術によって、体の良い影響が「一定の変化が認められる」と、分析結果を頂いております。



手技施術中の体温をサーモグラフィーで測定した画像です。  
効果には個人差があり効果を保証するものではありません。

## 全国の院長クラスの**治療家、医療関係者**が学ばれています



日本全国からのべ 6000 名以上が学ばれている手技です。  
プロの治療家、医療関係者、医師なども学ばれています。



また、病院のリハビリ施設など医療関係でも導入されているところや、研究論文の発表など、導入事例もますます増えている注目の手技です。



☆痛いところを、揉んだり・押したり・叩いたり しないで下さい。

筋線維が傷つき、慢性化する要因となります。回復も遅くなります。強い刺激は、頭では気持ち良く感じても、脳の深い部分では、筋肉を萎縮させる信号が出ています。

犬や猫は、強く叩いたり揉んだりしたら、逃げ出すはずで。それが動物本来の反応です。

逆にやさしくなでたり、擦ったりすると、「ごろにゃーン」となりますよね。人間も同じです。

痛い部位やその周辺を、広めに、かるーくさすってあげるのが、とても良いです（軽擦法）

☆無理に痛みを探さないで下さい。

せっかく自己治癒力が働きはじめようとしているときに、無理に痛覚を刺激することで、最後に脳の記憶として「やっぱり痛い」というのが残ってしまい治りが遅くなってしまいます。

傷口にできたばかりの「かさぶたを剥がす」のに似ています。もし「痛みを確認したくて仕方がない方」は、次回施術前に教えてください。そこにも改善のヒントがあります。

☆動きすぎないで下さい。

楽になると、つい無意識のうちに動きすぎてしまいます。（動けるようになってしまいます）

「ちょっと草取りしただけなのに」「みんなはもっとやってるでしょ」「昔はこれくらい何てことなかったのに」これは、痛くなる方が、みなさんよくおっしゃることです。

痛みと言うのは、「今の体の使い方は、まちがっているよ～」というサインです。それは、

「今のあなただけ」のサインです。他人とサインの感度は比較できるものではありませんし、以前と今では、その感度も変わってきます。痛くなってしまったら、何で動きすぎてしまったのか、ちょっと立ち止まって考えてみてください。

☆座りすぎにもご注意ください。

休んでいるつもりでも、「ただ座っていただけ」「車に乗ってただけ」で痛くなるということがよくあります。座るという動作は、ボーリング玉くらいの重さの頭を支え、重力が、かかりつづけている動作を、ずっとし続けていることになります。

「座る」ことは、腰、膝、背中、肩、首、足首にとって、とても負荷の強い「動作」です。

テレビやパソコンをしていると、あっという間に2～3時間すぎてしまうこともありますよね。あなたが休もうとして過ごしたその2～3時間は、痛いところを酷使していたことになります。

15分に一度は、寝転がる、立ち上がる、自己療法をするなど、一度リセットしてください。

☆自己療法はゆっくりとしてください。

自己療法は、痛くない範囲だけでやって下さい。痛いところまでやった方が良くなると思われている方もいますが、少しの動きでも効果的ですので、痛くない動きだけでやって下さい。

私たちがアドバイスした体操以外のこと（体操、スポーツ、エクササイズなど）をされている場合は、必ずお伝え下さい。動きすぎて回復が遅れる場合があったり、症状に対して、間違ったことをしているケースが多々あります。

\*\*\*\*\*

シャワーだけでなく、ゆっくりぬるめの湯船につかり、なるべく寝ころがる時間を取るように心がけて下さい。翌日や日がたつにつれて、施術の効果を実感される方も多いです。



## ◇施術後のよくある質問◇

### Q. 眠い(だるい)ような感じがしたのですが？

#### A. それは、副交感神経の働きによるリラックス効果ですので、ご心配ありません。

副交感神経が優位になると、リラックスし、眠気を感じます。その眠い感じを「だるい」と感じられる方もいらっしゃいます。ゆっくり休んで頂ければ、すぐに良くなりますので、ご心配ありません。

### Q. 筋肉痛のような感じがしたのですが？

#### A. 施術後は「無意識に」関節や筋肉を動かせる幅が大きくなっています。

施術後、今まで動かなかったところも、自然といつも以上に動くようになっています。

今まで動かなかった筋肉が動くことで、筋肉痛のような状態になることがあります。すぐ良くなります。

また、注意しているのに、筋肉痛のような状態になったら、あなたの生活や動作に、

「自分では動かしすぎてないと思っけていても、身体にとっては動かしすぎている状態」

が、あるかも知れないという改善へのヒントです。次回、必ず施術前にお伝え下さい。

### Q. 別のところに痛みが移った感じがしたのですが？

#### A. 「痛みが移る感じ」の正体は、「元々あった、隠れていた痛みが、出てきた」ということです。

人間はたくさんの痛みを、いくつも同時には感じないように、脳の仕組みができています。

ひとつの所の痛みが取れてくると、また、隠れていた痛みが出てきます。

つまり、ひとつの痛みや、ゆがみが取れてきているという良いサインでもあります。

主訴と、全く関係ないと思われる場所の痛みや不調も、必ず全部教えて下さい。全部取っていきます。

### Q. どれくらい通えば良くなりますか？

#### A. どんなペースでも、続ければ良くなります。はじめは、間隔を詰めるほど効果的です。

これまでの体の癖を取り除くために、最初はできるだけ、日程を詰めると、結果として効果が高くなり、施術回数、期間について最短とすることにつながります。症状が軽くなるほど、間隔が開いてきます。

自転車でも、こぎ初めが一番重いですよね。そこで、しっかり漕ぐほどスピードがつくのと似てます。

ただ、詰めて施術を受けることができないからと言って、効果が出ないわけではありません。

継続すれば、どんなペースでも、良くなります。あなたのお体の状態、また生活のご様子を伺いながら、最適な回復をオーダーメイドします。どんなことでもご相談下さい。

また、よく「何回で良くなりますか」とも聞かれます。もちろん、これも人によりますが、

症状が重くても、まずは、3か月続けると、98.7%以上の方が変化を感じられています。

まずは、続けてみてください。身体は必ず変化します。

### Q. いつ歪まなくなりますか？

#### A. 歪みにくはなりますが、歪まなくはなりません。

人間は動物です。しかし、現代の生活は、動物のものとはかけ離れています。ジャングルで生活をしているなら別ですが、車、テレビ、パソコン、ストレス、…などなど、現代生活では、体は必ず歪んできます。

だからこそ、「正しいクセづけ」を定期的に継続して、「歪みにくい身体づくり」をすることが大切なのです。

ゆっくりのペースでも、続けることこそ、痛みや不調のない健やかな生活を送るためのポイントです。



## セルフケアサポートは、あなたにお約束します

### ①結果にこだわります。

私たちは、痛みを改善することに特化したコーチングのプロであり職人です。  
あなたに貴重な時間やお金を無駄に使わせたくありません。  
時間制ではないので、時間が来て、「はいおしまい」とことはありません。

症状に関して、毎回しっかりお聞きし、数字に表わして頂いたりします。  
改善していない場合は、また、別の角度からのアプローチをしていきます。  
自覚症状だけでなく、体の変化に対しても、しっかりお伝えします。

### ②最短で回復できる方法を提案します。

あなたに一秒でも早く回復してほしいと考えています。  
スポーツでも勉強でも、成果を出そうとするときは、ダラダラやるのではなく、  
集中してやるのが秘訣です。そのためには、患者さんの真剣な姿勢と、「絶対に治る」という気  
持ちが、とても大切です。あなたの真剣なお気持ちに、私たちは真剣にお応えします。

### ③できないことは「できない」とはっきり言います。

私たちは、神様ではありません。  
来院される方の中には、民間療法の範囲を超えてしまっている方も中にはいます。  
そういう方には、はっきりお伝えします。  
治せもしないのに、無駄に引っ張って、あなたの時間やお金を使わせません。

### ④予約、物販の強要はしません

予約は、あなたの体の状態、症状を、膨大なデータに照らし合わせ、最短で回復できる間隔を  
ご提案させて頂きます。現実的に、それが難しければ、断って頂いて結構です。  
次にあなたの条件や、生活状況を考慮しながら、「最適」に、回復できるプランを提案します。  
常に、無理強いすることはありません。物販も同様です。  
あなたが今できる「最適」なプログラムを、全てカウンセリングしながらつくっていきます。

### ⑤安売りせず、既存の方を大切にします。

当院で、皆様に実践して頂いている回復プログラムは、痛み・不調の改善や、健康増進に関して、  
日本でもトップレベルであると自負しています。  
ですから、料金の設定は、「どうしても受けない」と思って下さる方しか来れない設定であり、  
「受けない人が受けられない」料金にはしないように決めています。

また、予約に関して、大変混み合っており、取りにくい状況で、新規の方は、制限させて頂くこと  
もあります。その分、既存の方とのつながりを大切に考えています。

回復プログラムを順調に消化するために、予約に際しては、候補日を、2～3つはご用意頂くよう、  
ご協力頂いています。



○50 代女性



＜腰痛（腰椎椎間板ヘルニア、腰椎すべり症）＞

若い時から長いです。整形外科へ行ってましたが、リハビリと薬、電気です。あまり変化はありませんでした。

最初は、体が軽い感じがしましたが、又、もどに戻ってしまい、良くなるのかなーと思い通い続けて先生の教えてくださった体操を、枕を使って毎日続けて頑張りました。気がづいたらだいぶ楽になっていました。

続けて良かったです。回数も減りました。これからも続けていきたいです。

施術のたび、先生がいろいろアドバイスして下さいます。

その事を自分でもできるだけ実行することが回復につながるんだと思います。

これからも体操や先生のアドバイスを取り入れて頑張ります

○20 代女性



＜産後 抜けるように腰が痛い＞

産後、腰が痛くなり、整体に行きたかったが、赤ちゃんがいるためなかなか行けないと思っていた。あおむけで寝ると腰の骨がぬける？ような痛さがあった。自分でマッサージしたり夫にもんでももらったり2ヵ月ほど全く改善されず。

1度目からすぐ痛みがなくなり、次の日つい痛くないので無理な姿勢で赤ちゃんを抱っこするまで痛くなく、教わった体操をすれば、また痛みも引いていった。産後は骨盤が開くとか腰痛になるとか聞いてこわかったので、託児もしてもらえるし安心です。

○10 代男性



＜膝痛（成長痛、ジャンパー膝）、アキレス腱痛＞

僕は足の痛みでここに通い初め、初日は不安と期待が交っていたけど、驚くほど回復して、治療前、足は歩くのにも負担がかかっていたのに、とても軽く、痛みは全くといっていいほどに減りました。

当日は減っても、間をおいたら、少しずつ痛み出しました。それでも定期的に通い続けていくうちに、部活動に復帰できました。

僕は卓球部ですが、ランニングやフットワークなどが多いので、これからも気をつけて部活をしたいと思います

○30 代男性



＜肩痛（四十肩五十肩）＞

数年前より左肩と左腕に痛みがあり、最近になって車のハンドル等の日常生活や睡眠中にも痛くて安眠ができなくなりました。自分では運動不足のせいだと思い、水泳に通うなどしてストレッチに努めたり、自宅でマッサージ等試みましたがかえって悪くしてしまったのではないかと今では思っています。

6月の初めに通院し、最初の1ヵ月は効果があるのか分からない状態でした。いわゆる肩をボキボキする等の強圧的な整体ではない為、効いているのか分からない状態でした。ところが、1ヵ月を経た頃から肩が徐々に挙がるようになり見違える様に体が楽になっていくのが分かるようになりました。

目先の楽さにとらわれず、根本から治癒させる事が大事だと思います。

プロの目で見てもらい無理せず継続することが大事だと思います。

「なんで、他では良くならなかったのが、ここで良くなったのか？」

と、皆さんから

疑問の声をたくさん頂いたので、お答えします。

## 当院で 痛み・不調がよくなる9つの理由

### <良くなる理由その①>

「痛いと感じる場所」と、「原因の場所」は違います。

その原因を見極めているからです。

カラダは、全身つながっていて部分部分が役割を持って助け合っています。  
(人間は、1歩踏み出すのに200以上の筋肉を動かしています)

【肩こり】の原因が、【骨盤】であったり、【指】であったり…

【腰痛】の原因が、【足首】であったり、【肩】であったり…

【膝の痛み】の原因が、【股関節】であったり、【首】であったり…

部分的なコリや痛みであっても、実は他のところに原因があることが多いんです！

『あなたが痛いと感じている場所』と、『痛みの原因となっている場所』は違います。  
痛いと感じる場所だけを、叩いたり、押したりしても、改善しません。

ぶりかえしたり、「やった後はいいんだけど…」というように、  
その場しのぎになってしまいます。

現代生活では、パソコン、車、携帯、ストレスと、歪みがとても発生しやすく、複雑です。

いくつかの原因が、こんがらがった、糸のようになっています。

それを、叩いてしまったら、余計に結び目は固くなってしまいます。

根本をひもとき、整えることが大切です。



## <良くなる理由その②>

最長でも 20 分。

長時間の施術をしないからです。

人間は、扇風機の風でも、当たり続ければ疲労します。

実は、どんなにやさしいマッサージでも、長時間他人が触れていたら、

それだけで体にとって負担になります。

さらに、自律神経はそれを異常と認識し、体を防御するため、緊張状態にします。

だから、極力短時間で施術を行います。

それが、もっとも効果的に体を変化させることができます。

もちろん、他のマッサージ店のように長くやってほしいという方の声も十分分かりますが、ただでさえ、長い施術は疲労させられるのに、

弱っている状態や疲労の蓄積した状態でのマッサージとなれば、

胃腸が弱っている人に、焼肉やケーキを詰め込むようなものです。

完全に消化不良で、戻してしまいますよね。

それでは、かえって回復を遅らせてしまいます。

ここでも、当院は単なる、その場のリラクゼーションではなく、皆様に、根本から改善してほしいという想いを一番に考えさせて頂き、このような施術をさせて頂いています。

## <良くなる理由その③>

お一人お一人、プログラム内容を  
オーダーメイドしているからです。

当院にはコースはありません。

なぜなら同じ症状でも 100 人いれば 100 通りの状態があります。  
同じ人でも、日によって、時間によっても違います。

その時の状態に合わせて、あなただけの、最適な方法を選ぶオーダーメイドの施術です。

症状とそれぞれの生活のバランスを見極め、あなたにとって、「最適」な改善を目指し、  
あなただけの、施術内容と、回復プランをオーダーメイドしていきます。

ですから、皆様がほんの些細だと思われることでも、ご相談に乗っています。

とにかく、全ての面で、安心して続けられる。そして、どんな事情があっても、  
あなたにとって、最適なプログラムがあります。

それをあなたと作り上げていきますので、どんなことでも、相談して下さい。

## <良くなる理由その④>

**年間6000 件以上の来院実績、  
症例に裏付けられているからです。**

当院の回復プログラムは、年間のべ6000 名に及び実践者の回復実績と症例に基づいています。

これは、通常一般的な整体院の 4~5 倍程度の来院数です。

それだけの症例や、改善データをしっかりと検証した上で、あなたにとって、  
最適な改善プランをご提案させて頂いております。

症例数、データの蓄積数が多いということは、それだけ、  
様々な角度からのアプローチが可能だということです。

一つの視点からだけでなく、多角的な視点から、あなたの痛みや不調の、  
今まで見つからなかったような、原因を掘り当てていきます。



## ＜良くなる理由その⑤＞

**自律神経の調整、知識、実績は、専門院として  
県内トップクラスの認定を受けているからです。**

骨格のゆがみは、骨が曲がっているわけではありません。

筋肉の異常な緊張が原因です。

緊張を解くため当院では、筋肉をコントロールしている「自律神経の調整」を最優先に行います。

自律神経のバランスが乱れると、筋肉だけでなく、  
体液の循環や免疫力、毒素の排出、栄養素の吸収までが妨げられます。

頭痛、肩痛や腰痛などの痛み、冷え、しびれ、むくみなどの不調、美容障害などの、  
根本的な原因は、この自律神経のバランスが乱れていることから起こっています。

これを放っておくと、疲れは取れず、体液は滞り、コリ・ハリはどんどん頑固になり、  
最後には一番負担のかかっているところに悪影響があらわれはじめます。

一般的な自律神経のイメージとは、少し違うかもしれませんが、  
腰痛や、肩痛、首痛、膝痛、しびれ、関節痛なども、自律神経の乱れが原因となって、  
起きていることが、かなり多いです。

自律神経のバランスが改善することで、ゆがみ・体液の流れ・毒素排出・バランスも  
改善して、本来の自然治癒力（自分でよくなるチカラ）を高めることができます。

体全体のバランスが整うことで、腰や肩、首、膝などといった、関節も正しく  
動くようになり、痛みがいつのまにか、なくなっていくのです。

これこそが、ぶり返さないカラダを手に入れる根本改善です。

当院は、この重要な自律神経の調整に関し、日本自律神経研究会で、  
専門的な研修、指導を受け、愛知県内では、トップクラスの実績、認定を受けております。

頭蓋骨調整、腹部内臓調整、仙骨調整、顎関節調整、骨盤調整など  
症状やカラダの状態に応じて使い分けて、改善させます。

## ＜良くなる理由その⑥＞

**揉まない、押さない、叩かない。**

**無意識の本能に 働きかけているからです。**

当院では、リラクゼーション目的で、強く揉んだり、押したり、叩いたりしません。

日頃、溢れている健康情報や、みんなが当たり前だと思っていることは、実は「当たり前」ではありません。

「痛い時は揉んでほぐす」「叩いて紛らわせる」「動かさないと固まってしまう」など、本来、動物としてもっている本能とは、かけ離れた健康情報が氾濫しています。

犬や猫などの動物を思い浮かべて下さい。

強く揉んだり、叩いたりしたらどうなるでしょうか。  
キャンキャン！と体を硬直させたり、逃げたりしますよね。

それを繰り返していると、近づくだけで、「もう壊されないぞ！」とばかりに防御反応が働いてしまうようになります。

つまり、硬直した状態（＝カんだ状態）が、習慣化してしまいます。

そうすると、自分は力を抜いていると思っているのに、  
力が入っている状態になってしまい、これが痛みや不調の原因となります。

反対に、優しくさすったり、撫でてあげると、犬や猫もゴローンとなりますよね。  
それが動物の本能です。

人間が持つ、「動物としての身体」と、「現代社会の習慣（車、パソコン、仕事、ストレスなどなど）」が、かけ離れてしまっているために、多くの症状を引き起こしてしまっているのです。

「安心させる」「自然な動きをさせる」など、動物としての本能に働きかける方法で、無意識の部分に働きかけているため、

はじめのうちは、実感しにくい方もいますが、私たちは、リラクゼーションではなく、体の根本的な改善を目指しているので、この方法を採用しています。



## ＜良くなる理由その⑦＞

「施術だけ」「整体だけ」では ないからです。

なぜ、痛みが出たり、不調になったりするのでしょうか？

痛みや不調は、決して悪いものではありません。

痛みは体の警報装置です。

カラダの警報装置が、サイレンを鳴らしてしまう原因があります。

それは、仕事やお金などを自分の健康よりも優先した結果なのです。

あなたの体は、無理をしすぎているあなたに対して  
気づかせるために痛みを出して教えてくれているのです。

まず、あなたはそのことを理解する必要があります。  
ただ、「施術をする」「整体をする」だけでは、あなたの症状は改善できません。

そして、「まあまあ」というレベルではなく、エネルギーに満ちあふれる  
元気な状態で人生を楽しんでもらいたいのです。

私たちが24時間あなたに付き添ってご指導できればよいのですが、 そうもいかないので  
施術で整ったカラダをキープしていただけるように 自宅ケアの指導をいたします。

痛みに対する考え方、カラダの使い方はもちろん、

食事、運動、睡眠、呼吸法、ココロのケア、感情のコントロールなどを

トータルにコーチング、アドバイスしていくのが私たちの使命と考えています。

## ＜良くなる理由その⑧＞

「何歳でも」「どんな体勢でも」「服を着たままでも」  
施術を受けられるからです

当院は、今までにお伝えしたきたように、あなたの状態に合わせた、  
数多くのアプローチ方法があります。

痛みや症状に応じて、あなたが楽な、どんな姿勢、体勢でも 施術することができます。  
痛みを我慢して、仰向けでなければ、とか、うつ伏せができなければ、とかはありません。

ですから、当院には、生後まもない赤ちゃんから、妊婦さん、  
93 歳のおばあちゃんから、プロアスリートまで通われています。

小学生のお子さんも、妊婦さんも、トップアスリートの選手も、  
それぞれに効果的なプログラムを準備しています。

## ＜良くなる理由その⑨＞

施術者も皆、実践者です。

不調の気持ちが分かるからです。

私たち、当院の施術者は皆、元々、痛みや不調を抱えていた者ばかりです。

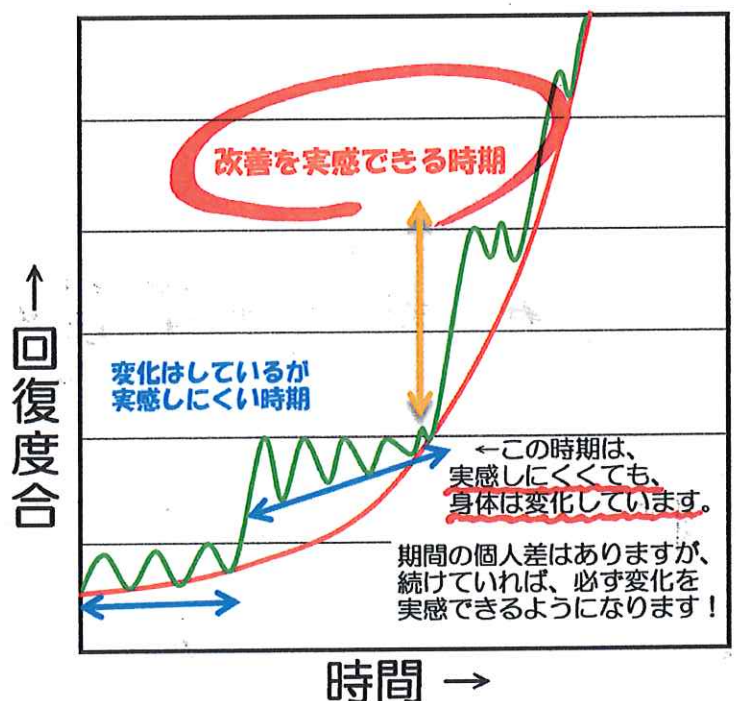
私ももちろん、最初にお話したように、多くの怪我を抱えていましたし、  
スタッフも皆、腰痛や、自律神経失調症など、さまざまな痛みや不調を抱えていました。

そして今は、その痛みや不調を克服しました。  
もちろん人間ですから、時に体調を崩すこともあります。

しかし、毎日このプログラムを実践することによって、以前とは比べ物にならないほど、エネルギーで、活力にあふれ、楽しい毎日を送っています。

経験者だからこそ、あなたが今、どこのステップにいるのか。  
どこで伸び悩んでいるのか、分かるのです。

例えば、自転車で漕ぎ初めのペダルが重い時なのか、勢いが出過ぎて注意が必要なのか…。



あなたのお気持ちのどんな些細なことでも、ご相談下さい。  
分かるからこそ、あなただけの、オーダーメイドのプランをご提案します



## ■施術を受けられた方へ

### ～痛みや不調が軽減された方へ～

今は、ゆがみが改善されて、身体が正しい状態にあり、痛みや不調が軽減されています。。

~~~~~

当院の施術では、「痛みで痛みをごまかす」ようなことをしていないため、

「痛みがない（軽減された）状態」は、

正真正銘「あなたの身体に痛みがない」という状態です。

ただ、当たり前ですが、ゆがみが戻ると痛みも戻ります。

それでも、「ゆがみがない状態ならば、痛みがない状態がある」ということが非常に重要です。

この「痛くない状態が少しでもある」ということをしっかり覚えておいて下さい。

あとは、痛みがないその状態を身体が覚えてしまえばよいだけなのです。

ゆがみが戻って、痛みや不調が戻ってしまった時は、

その時「何をしていたか」を特に覚えておいてください。

この後、当院を出てすぐ、車に乗っている時に痛くなっているかもしれません。

この場合も、「すぐ」かどうかは、それほど重要ではありません。

たとえすぐでも、それまでに「歩いている」「階段を降りる」「車にのる」「運転をする」などなど、  
たくさんのことを行っているはずです。

家で「テレビを見ていた」「ソファに座っていた」「洗濯をしていた」

どんな些細なことでもよいので、覚えておいて教えてください。

生きて生活している以上、「何もしていなかった」ということは絶対にありませんよね。

自分では「何もしてない」と思いながら、知らず知らずのうちに、

身体に負担をかけ続けてしまったからこそ、今の不調があるはずです。

「何もしていない」と思っている時こそが、不調の原因になっていたり、  
そこに改善のカギが隠されていることが多いです。

こういったお話を足掛かりに、劇的に改善するケースが少なくありません。

## ■施術を受けられた方へ

### ～痛みや不調が、戻ってしまうなあとお悩みの方へ～

「施術後は良いんだけど、戻ってしまうんだよなあ」と悩まれている方。

今、どのような状態かと言うと、

あなたの身体が、一定の状態（今で言えばゆがんだ状態）を保とうとしているのです。

これは、人間の本能の持つ、恒常性（ホメオスタシス）という機能の働きです。

どのような機能かと言うと、元々は、

気温が上下しても、体温を一定に保とうとするように、外的な変化から、身を守るための機能です。

その機能は、変化することに対して、良い悪いは関係なく、一定を保とうとするのです。

つまり、歪んでいる状態が、良いとか悪いとかは全く関係なく、今のあなたの身体の状態を保とうとしているのです。

今の状態が、歪んでいる状態で、それが痛みや不調の原因になっていようが、お構いなしです。  
今の「歪んでいる状態」を、保とう、保とうとしているのです。

ですから、施術や自己療法で、ゆがみのない状態になっても、  
慣れ親しんだ、歪んだ状態に戻ろうという力が、綱引きで勝っている状態です。

この綱引きを、逆に「ゆがみのない正しい状態」で、恒常性が働くところまで持って行ければ、  
今とは反対に、いくら歪めようと思っても、歪まない状態になります。

「そんな風になるの？」と、疑問を思われると思いますが、必ずなります。

これは、身体の使い方の問題なので、「自転車や、車の運転を身につける」のと同じです。  
自転車も、乗れるようになる前は、補助なしで乗れるようになるのか、不安なものです。

車の運転にしても、初めは、考えながら、緊張しながら運転していても、  
知らないうちに、鼻歌を歌いながらでも、運転できるようになりますよね。  
つまり、頭ではなく、身体で覚えてしまう、「身につく」という状態になります。

それと、全く同じです。今は、間違ったフォームが身についてしまっているだけです。  
少しの時間でも痛みのない状態があるのであれば、必ずその状態を身につけることはできます。

この状態までこれば、ゴールは、ほんのすぐそこに見えているところです。  
ここであきらめてしまうのが、一番もったいないです。

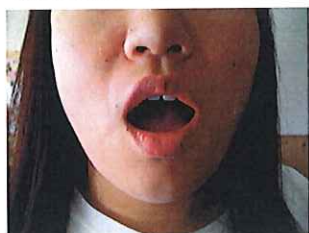


## <回復プログラムによる結果の一部です>

### <顎関節症（30代女性）>

Before

顎の痛みで口が開かない…



After

開くようになりました。



### <膝関節症（30代女性）>

Before

膝が痛くて正座できない…



After

正座できて笑顔になりました。



### <腰痛（30代女性）>

Before

腰の痛みで背中が丸い…



After

キレイなカーブができました。



### <成長痛（10代男性）>

Before

膝の痛みで曲げられない…



After

屈伸できるようになりました。



### <頸椎ヘルニア（40代女性）>

Before

首が痛くて後ろが向けない…



After

向こうが見えて嬉しそう。



### <腰痛（70代女性）>

Before

背中が丸まってしまう…



After

背中が伸びてきました。



## <こんな症状でお困りの方が来院されています>

頭痛、吐き気、めまい、不眠（寝れない・目が覚める・朝早く起きてしまう）、手足のしびれ、

顎関節症、自律神経失調症、のどの異物感、ほてり、お腹のはり、うつ、

肩こり、四十肩五十肩、首痛、頸椎ヘルニア、ストレートネック、腱鞘炎、野球（テニス）肘

関節痛、リウマチ、パーキンソン病、膠原病、自律神経失調症、うつ、

腰痛、ぎっくり腰、ヘルニア、脊柱管狭窄症、すべり症、分離症、坐骨神経痛、梨状筋症候群、

股関節痛、変形性股関節症、足底筋膜炎、かかとが痛い、足のイライラ感、アキレス腱炎、

膝痛、成長痛（オスグッドシュラッター氏病）、変形性膝関節症、半月板損傷、シンスプリント、  
ジャンパー膝、鵠足炎、ふくらはぎの痛み、

産前産後の不調や痛み、不妊、生理痛、便秘、各手術後の張りや痛み

などなど、他にも、病院で診断されない症状でお悩みの方も多いです。

悩む前に、一度ご相談下さい。

セルフケアサポート S（0564-73-6363）

### （当院について）

当院は、ゆがみを取る、体の使い方を指導する事を目的とした整体院です。

医療機関ではありませんので、保険の適用、診断、治療行為は、できません。

また、器質的疾患につきましても、適切な医療機関での診察をお勧めしています。

病名や診断名についても、あくまで医学的な名称ですので、病名や診断名が、治る、治らないということについては、申し上げられません。

痛みの原因も、病院などの機関での診断とは、違ったことを申し上げることもあります。

それらは、医学的な視点とは、違う角度からのアドバイスだということをご了承ください。

体の歪みやバランスの崩れを改善すると、結果として痛みが取れることはかなり多いです。

### （保険・領収書について）

当院は、医療機関ではありませんので、保険の適用はできませんし、基本的には、医療費の対象にはなりません。ただ、症状や、場合によっては、認められる方もいるようです。

「領収書の発行」はしておりますので、ご自身の責任の下、それらの申請は行って下さい。



当院には、不快な症状に悩む、たくさんの方がご来院されています。

みなさん、お一人ずつが、ストレスなく施術を受けられるために、

以下のことだけは守って施術を受けてください！

- 当院は、**禁煙**とします。
- **予約時間に遅れてご来院した場合**には、順番待ち頂いている最後尾の方の後の施術となることがあります。また、混んでいる場合は後日の予約になります。
- **予約のキャンセル、変更の際は必ず前もって連絡してください。**  
可能なかぎり、予約をしている日の2日前までにご連絡頂けると、痛みに悩む他の方が助かることになります。  
また、予約時間を忘れてしまった場合は、後日でも必ず連絡して下さい。
- **予約の際、第2～第3希望くらいまで日程を考えておきましょう。**  
おかげさまで大変予約が混み合っており、  
既存の方を優先して、予約をお取りしています。  
次回の予約が取れないと、回復プランに影響します。  
どうしてもスケジュールの分からない場合は、一旦、（仮）で良いですので  
お時間を確保して下さい。  
その後、早めに変更して頂ければ結構です。
- 施術中に他の患者さんに話しかけたり、噂話をしないで下さい。  
（自分の症状を噂されるのは、嫌ですからね。）
- 当院は、**完全予約制**です。  
**無断キャンセルをした場合は、私の整体院では予約を受付ません。**  
（施術者にとっても、痛みに悩む他の方にとっても、とても困ることです。  
一度目は理由があれば受付ますが、二度目からは基本的に予約を受付ません。）
- **携帯電話の電源は切るか、マナーモード**にして下さい。  
**院内での携帯電話での会話は禁止**とします。

# 岡崎整体院セルフケアサポートについて

当院は、

**「カラダの歪みの整え方、カラダの使い方を指導する」ことを  
目的とした整体院** です。

医療機関ではありませんので、診断、投薬、鍼灸、柔道整復、  
あんまマッサージなど、治療行為と保険適用は行っておりません。

脱臼、骨折など器質的疾患につきましても、適切な医療機関での  
診察をお薦めしております。

病名や診断名は、あくまで医学的な名称です。病名や診断名について  
当院から「治る／治らない」ということは申し上げておりません。

ですが、

**体の歪みや、バランスの崩れ、日常生活のクセや動作を  
整えていくことで、結果としてほとんどの場合  
痛みや不調に関する悩みを、解決できると考えています。**

痛みや不調についても、医療機関での診断や解釈とは違ったことを  
申し上げることもあります。これらは西洋医学的な視点とは  
別の確度からのアドバイスだということをご了承ください。

## 保険の取扱いと医療費控除について

当院は、医療機関ではありませんので基本的には年末の  
医療費控除や損害保険などに関しては対象外となります。

ただ、場合によっては、状況や解釈により認められる場合も  
あるようです。当院としては**「領収証の発行」はしておりますので、**  
ご自身の責任の下で、それらの申請は行ってくださいませ。



## 問診票を書く前に、必ずご確認ください

- 当院は医療機関ではありません。「**身体の整え方、身体の使い方を指導すること**」を目的とした整体院です。結果として「痛みや不調が楽になった」と皆さん言われていますが、個人の感想であり効果を保証するものではありません。「治る／治らない」という診断や医療行為、治療行為はしておりませんのでご了承下さい。
- 当院では、痛みや不調の「根本的な原因」は、“**生活の動作、姿勢、習慣**”だと考えています。統計上 10 回前後では**約9割の方が何らかの変化を感じられています**ので、10 回を1クールとし、全身のバランス・自律神経の働き・姿勢と動作を整えながらチェック&ケアしていきます。最終的には「**痛みからの回復**」→「**再発させない体（習慣）**」での**自立**をゴール（目的）としています。
- 通院ペースは、その方の生活の状況や負荷に合わせて指導できますので、悩まず事情をご相談ください。  
＜通院間隔の目安＞  
「**とにかく早く改善したい**」週2～3回。「**改善したい**」週1～2回。「**ゆっくりやりたい**」2～3週に1回。  
「**チェック&メンテナンス**」1ヶ月に1回～2ヶ月に1回。
- マッサージやリラクゼーションとは違い「**自立**」を目的にしていますので**継続的な整体指導**が前提です。「とりあえず揉んでくれ」とか「**1回だけやってほしい**」「**1回で治してほしい**」という方はお断りします。お互い大切なお金とお時間が無駄になってしまいますので、この段階でご遠慮ください。
- 互いの**信頼関係を大切にしています**。住所、電話番号は、緊急の連絡を取らせて頂くこともありますので**住所は必ず番地までご記入下さい**。仕事内容や家族構成など整体指導に必要と思われることはお聞きします。住所、電話番号を正しくお答え頂けない方は、信頼関係が構築できないと判断し、お断りしています。
- 痛みや不調が**一時的に良くなる**ことと、**根本改善**は違います。できる限り早く結果や変化を出るように、施術・セルフケア・生活の動作を指導していますが、根本改善と自立を目的としています。一時的に楽になっても、まだ**蓄積された疲労やゆがみ**が残っています。一時的にも、楽になったり調子が良くなりますが、施術やケアを自己判断で急にやめないで下さい。「楽になったから」と**自己判断**でやめてしまうと**再発の原因**になることもあります。必ずご相談下さい。
- 当院は「複数の施術者で一人の方を担当」する「複眼カンファレンス」を採用しています。現在病院など医療機関も一人ではなく**複数で担当し話し合う**ことが主流です。施術者が変わることもあります、引き継ぎは万全にしておりますし、適性や体の状態を考慮して進めておりますのでご理解下さい。
- 当院は、様々な状態で体調の悪い方も多く、皆様のご協力とご理解で成り立っています。
  - ・ 予約時間の**5～10分前**に来院して下さい。予約時間に無断の遅刻はお断りする場合もあります。
  - ・ 前の方が重症だったり高齢な場合、時間通りに終わらないことがあります。長いと**20分前後まで開始時間が遅くなることもあります**が、そのような場合は、暖かい気持ちでお待ちください。
  - ・ 臭いが苦手な方もいます。**タバコ**は車の中で吸って来られても院内で臭います。**香水**もご遠慮下さい。
  - ・ 時間の変更、遅れる場合や、遅れてしまった場合も、**必ず電話にてご連絡**ください。

※ 上記の内容にご理解頂き施術を希望される方は、  
ご署名頂き問診票にご記入ください

名前\_\_\_\_\_



# お得な回数券のご案内！

ご家族共用でご利用頂けます (^o^)/

痛みや不調がきつい方、再発防止したい方はコチラ

【20回】×6,000円＝ ~~120,000~~ 円分の施術が



**【3万円】**のお得です！

【30,000 円割引】 **90,000円**（1回あたり 4,500 円）

しっかり全身バランスを整える、痛みが出ない土台づくり

【10回】×6,000円＝ ~~60,000~~ 円分の施術が



**【1万円】**のお得です！

【10,000 円割引】 **50,000円**（1回あたり 5,000 円）

まずは試してみたい。身体をメンテナンスしたい方へ。

【5回】×6,000円＝ ~~30,000~~ 円分の施術が



**【3千円】**のお得です！

【3,000 円割引】 **27,000円**（1回あたり 5,400 円）



## 【回数券使用上の注意点と免責事項】

- ご家族に関しては、共用でご利用できます。共用の方の初回だけは、現金での支払い、もしくは券2回分となります。2回目以降は共用でご使用いただけます。
- 当回数券は業種目上クーリングオフの対象外となります。理由は問わず、払い戻しは対応致しかねます。どうしてもという場合は、ご家族やお知り合いなどにお譲り頂くことは認めていますので、ご連絡頂ければ対応いたします。
- 有効期限は【最終来院日】から  
＜5回券＞3ヵ月、＜10回券＞6ヵ月、＜20回券＞1年間とさせていただきます。  
2017年5月8日以前にご購入の方はこれまで通りです。
- **当院は医療機関ではありません。**身体のバランスを整えることで、痛みや不調を改善できるという理論に基づき、**身体を整える方法や、生活の仕方を指導することを目的とした整体院です。**あくまで個人の統計データと臨床研究に基づくものです。


当院で行われている説明と施術は、医療行為ではありませんので、効果効能を医学的に保証するものではありません。個人の見解と統計データに基づいています。医療に基づく治療行為、診断、保険適用、投薬指導は致しておりませんのでご了承下さい。

- 当院の施術、体操、生活指導は、無理な動きなどの我慢を強いるものではありません。施術自体は軽い運動量ですが、施術後、運動後のような疲労を感じる場合があります。

一般的に、好転反応と呼ばれます。運動としての負荷と、自律神経のバランスの変化の2種類の疲労が考えられます。施術で痛めてしまう、壊してしまうようなバキボキ（スラスト/アジャスト）や、強いストレッチをしているわけではないので、身体を休めて頂ければ回復致します。ご心配なされないようにして下さい。

以上の点をご理解頂き、健康で痛みや不調のない生活を目指していきましょう！  
スタッフ一同、精一杯サポートさせていただきます！

岡崎整体院セルフケアサポート スタッフ一同

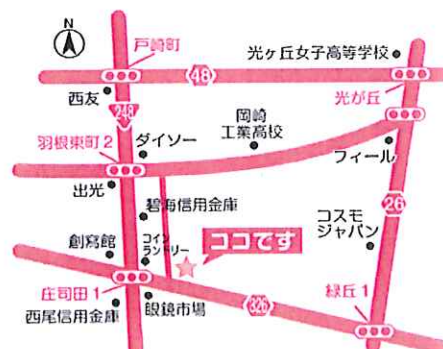


「こんな悩みでもよくなりますか？」  
「長年つらくてあきらめてるんですが」  
「他では良くならなかったのですが？」

もう大丈夫ですよ  
悩む前に、まずはお電話でご相談下さい！！

**☎(0564) 73-6363**

予約受付時間 9:00~20:00



# 「回復」の次は、「回福」をしてください

「福を回す」と、書いて回福（かいふく）です。

あなたが、不調や痛みから改善されたら、是非つぎは、その喜びを  
次の、痛みや不調でお困りの方に、回してあげて下さい。

「いっぺん相談してみたら？」と、そっと背中を押してあげて下さい。

「痛くないよ」「いつの間にか良くなるよ」と、  
全体のイメージを伝えてあげてください。

この冊子を、渡してあげて頂いても結構です。

当院は、皆様のそのお気持ちで成り立っています。

自分の受けた福を、次の人へ回す。  
その人がまた、次の人へ福を回す。

そんな自分の喜びが伝わる社会になればいいな

私たちはそんなことを考えています。

## セルフケアサポート S

(住所)

岡崎市庄司田1丁目3-1 6TYビルD号

(ホームページ)

[www.yugamitori.net](http://www.yugamitori.net)

(電話&FAX)

0564-73-6363



—— (キリトリ) ——

この用紙をご持参頂ければ、  
初検料の¥2,000をサービスさせていただきます。

ご名前

様

ご紹介者

様