



本日はご来院ありがとうございます。
この書類に書かれていることは最も重要ですので大事に保管してください。

【当院の方針】

**「構造・運動・栄養」の改善で目指すのは、
痛みやしびれの出ない体づくりです。**

「構造」「運動」「栄養」

これから3つのアプローチで体の正常化を目指します。
特に構造については、筋トレしても筋肉が少し付くまで
3ヶ月くらいかかるように、体に変化するにはそれなりの
時間と労力が必要です。
産後や若い柔らかい体だと数ヶ月程度と比較的早く
高齢の方や年季の入った方は時間がかかる事が多いです。

そこで構造をよくするためにも、
毎日の運動(仕事・スポーツ・生活上の体の動かし方)や
毎日の栄養(口に入れるもの全て)が重要なファクターと
なります。

毎日の栄養と、今の症状・原因は必ず関連があります。
まずは今日から水をたくさん(1日2ℓ)飲みましょう。

【今後の流れ】

《1ヶ月目》**症状改善期**(目安・根本改善コース4回、プチ整体8回)

1. 痛みの50%以上を減少
(しびれは痛みより時間がかかることが多いです)
2. 正しいセルフケアの習慣化

《2ヶ月目》**根本治療期**

(栄養カウンセリング実施)

1. 痛みの80~100%
2. 歪みの50%程度改善
3. 食習慣の改善スタート・ファスティング実施

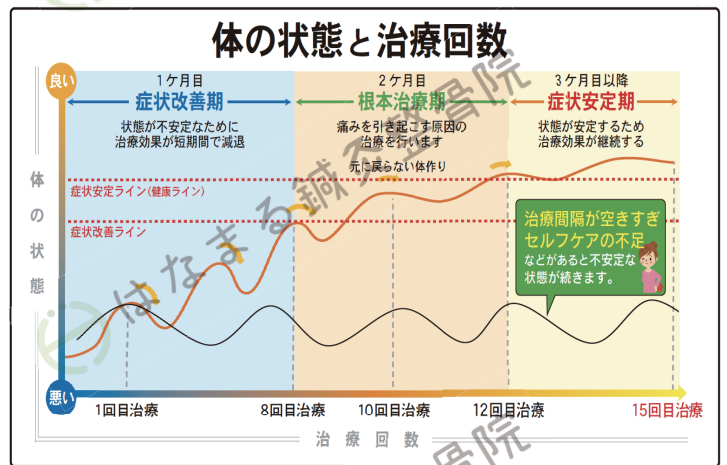
《3ヶ月目》**症状安定期**

(中間カウンセリング実施)

1. 痛みの解消、歪みの安定化
2. EMSトレーニングスタート

《4ヶ月目》**メンテナンス期**

1. 痛み・しびれ・歪みの再発防止。
メンテナンス



**あなたが本来持っている働きが弱まっているだけでなく、
ヘルニアや関節の変形や軟骨のすり減り・手術歴など問題がある深刻な場合は、
長期化することは避けられません。**

【治療効果を最大化させるホームケアの基礎】

【NG】

1. ストレッチ(筋肉伸びるけど、関節がゆるくなる。)
2. 温熱(時期によっては気持ちが良いけど、組織が劣化します。)
3. YouTubeやテレビでやってる体操のマネ。
4. 炎症を助長させる食品の摂取は避けましょう。
(お菓子・砂糖・小麦粉・乳製品・酸化した油(オメガ6)・コンビニ・ファストフードなど)
逆にお野菜・まめ類・たね類・きのこ・くだもの・魚類は炎症を抑える(オメガ3)