



新常識・・・腰が痛いときや首が痛いだけでは整形外科に行ってはいけない！

ある時、まこと整体院にかかってきた電話に出てみると。

いきなり、『そちらで首のけん引できますか？』との質問。

「うちではやってないです。どうなさったのですか？」とお聞きすると。

『首が痛いんです』

「お医者さんでは、どんな診断を言われたんですか？」とお聞きすると。

『整形で、首の椎間板が狭くなっていると言われたんで』

「そうですか・・・首のけん引は、かえって首を痛めてしまうこともあるので、けん引はやらないほうがいいですよ」と言ったとたん、無言で『ガチャン！ツー』で切れてしまいました。

この方のように、腰や首が痛いときに、どうして無条件に整形や治療院へ行くんでしょうか？ それは常識でしょうか？

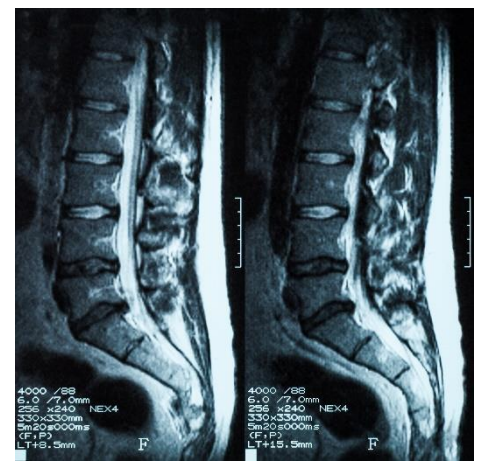
実は、その常識は、いまは違っています。では、**どういうときに整形へ行くべき**なのでしょう？それは、

- ・転落や交通事故で腰や首を痛めた時
- ・絶え間ない痛みが、24時間続き、だんだん強くなっている時
- ・同時に胸も痛くなってきた時
- ・もともと糖尿病がある時
- ・特別な薬を使っている時
- ・尿が出ない、便失禁がある、肛門あたりの感覚がない時

などの状態が一つでもあれば、**重大な病気の恐れ**があるので、必ず整形外科へ行ってください。

それ以外の場合は、椎間板が狭くなっても、ヘルニアが出ても、狭窄症があってもこのような状態でなければ、整形へ行く必要ありません。なぜなら、椎間板が狭くなっても、ヘルニアが出ても、狭窄症があっても通常、首や腰に痛みが出ないからです。今のあなたの腰痛、坐骨神経痛や首痛は、ほとんどが筋肉の“コリ”からくる、血流不足による痛みなのです。整形や治療院へ行くと、患者が希望すれば、けん引や薬や注射をしてくれます。そして、安静にして様子を見てくださいと言われることが多いです。しかし、薬を飲んで安静にしても、筋肉のコリはとれないのです。

お医者様に限らず、誰かの言うことが本当に正しいのかを判断する“知識”を持たなければ、身体が良くなるどころかもっと悪くなってしまうことがありますのでお気を付けください。



発行人よりひとこと



疑問1：インフルエンザが猛威を振っています。多くの方が、ワクチンの接種をしているのにも関わらず、どうしてインフルエンザがこうも流行するのでしょうか？それは、ワクチンが効かないからです。

疑問2：インフルエンザ治療薬である**タミフル**はウイルスが細胞外へ出ないようにするもの、**ゾフルーザ**はウイルスが細胞内で増えないようにするもの。どちらの薬を飲んでも、ウイルスを退治するのは免疫力です。自己免疫力、治癒力を高めましょう。

※まこと整体院からのお知らせ

先月から、**アロマオイル**による香りのサービスを始めました。大体一週間ごとに、以下の4種類の違う香りを使っています。

レモン

：シャッキリ、てきぱき、きびきび

ティーツリー

：風邪予防に最適！ 抜群の抗菌作用

ローズマリーカンフー

：若返り、五感に訴える

ユーカリ

：風邪やインフルエンザ、花粉症



○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
 - ・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)
- 腰痛のための新リンパ整体
 - ・新リンパ整体30分+ホグレル50分 4,000円 (初回のみ)
 - ・新リンパ整体50分+ホグレル30分 5,000円
- 体温を上げる温熱療法
 - ・温熱療法30分+ホグレル30分 3,000円 (初回のみ)、2,000 (2回目以降)
- 「仕事の疲れ」を取るための疲れ回復メニュー (たっぷり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
 - ・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30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30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30分 4,000円 (ホグレル会員は3,000円)
- 【出張施術】腰や膝が痛くて歩け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

・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られたときにのみ、「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

★営業日と営業時間

月～土曜日 10:00～20:00 (ただし、休業日は除く)

日曜日 10:00～18:00

* 13:00～14:00はお昼休みとさせていただきます。

★休業日

水曜日と祝祭日 <3月21日 (木) は春分の日でお休みです>

(日曜日が祝祭日の場合は営業します。代わりに翌日の振替休日を休業日といたします)

* 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>

