

# 1ヶ月で首・肩の痛みや不快感の劇的な改善を目指す

## 肩こり改善プログラム

→ **39,800円** (税込)

(オプション有 別料金) 医師の診察・検査等

はり灸  
ウォーターベッド  
カイロプラクティック  
**健美齡**



### 肩こりとは・・・

肩から首の間、肩甲骨と背骨の間におこる【硬くなった感じ】、【張っている感じ】、【痛くなった感じ】です。仕事や勉強などで長時間座ったままの姿勢や、立ち仕事などで同じ姿勢を続けていると重い頭を支えるためにうなじや肩の筋肉がいつも緊張した状態になりこわばってしまいます。同じ肩こりでも中には内臓の病気や血圧の異常、頸椎や脊椎のズレ、強いストレスなどによって生じる場合もあります。

### 1か月の受療スケジュール

① ご相談 問診票の記入

② プログラム確定 施術開始

週2回の施術を  
4週間行います  
期間 1ヶ月  
(延長2か月まで)

### 1日の施術

自然治癒力を引き出し、血流循環を促し、痛みやこりを和らげ、心身のバランスを整えます

3  
種  
類  
の  
療  
法

ウォーターベッド 10分 超水圧&温熱マッサージ

カイロプラクティック 30分

はり灸 30分

通常料金 63,680円  
30分 3,980円  
合計 16回分

今まで悩んできた肩こりが少しでも楽になるように3療法を組み合わせたプログラムとなっています。体調により医師の診察も受けることが可能です。

鍼灸師



### 肩こりの原因

無理な姿勢 不良姿勢	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前かがみでのパソコン作業</li> <li>・うつむいた姿勢でのスマホ操作</li> <li>・足を組んだり、前かがみでのデスクワーク</li> <li>・机と椅子のアンバランス</li> <li>・枕が合わない(高すぎたり柔らかすぎる)</li> <li>・寝転がってテレビを見る</li> <li>・妊娠中・幼児、赤ちゃんの世話をしている</li> <li>・介護をしている</li> </ul>
心因性のストレス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事、家事が忙しすぎる 責任が重い</li> <li>・日常生活での悩み、不安、イライラ</li> <li>・精神的な緊張状態が続いてリラックスできない</li> <li>・完璧主義</li> <li>・内向的な性格・うつ状態</li> </ul>
眼精疲労 目の疲れ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長時間のパソコン作業 スマホ操作</li> <li>・近眼、老眼による視力の低下</li> <li>・眼鏡、コンタクトレンズが合っていない</li> <li>・室内が乾燥している</li> </ul>
身体の異常	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五十肩・高血圧・更年期症状・糖尿病</li> <li>・筋肉、骨、関節、神経の異常</li> <li>・老化、過度のスポーツなどによる頸の骨、椎間板、靭帯の変形が神経を圧迫</li> <li>・内臓(心臓、肺、肝臓、腎臓、大動脈等)の疾患に伴う随伴症状</li> <li>うつ病、心身症などの心の病気</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷え・夏場のクーラーによる冷え</li> <li>・運動不足・過度の運動</li> <li>・重いものを運ぶなどの過度の負荷</li> <li>・なで肩・ストレートネック</li> <li>・歯の噛み合わせ不良</li> <li>・体重の増加</li> </ul>

長時間の肩の筋肉の緊張や過度の運動による一時的な肩こりであれば、それほど心配は無いのですが、慢性的な頑固な肩こりや体のだるさなどの全身症状がある場合には注意が必要です。

◆その他 オプション

◆痛み、こりの自己評価票  
◆毎日のセルフケアシート

医師の診察  
別途 3,000円

ロボスキン、ABI、AGE、サーモなど

お問い合わせ ☎ 047-326-3520

メディカルプラザ市川駅 / 健美齡

千葉県市川市市川 1-4-10 市川ビル9階◆

URL: <https://mpichikawa.jp/kenbirei/>

KEN BI REI

**健美齡**