

リハビリとは？

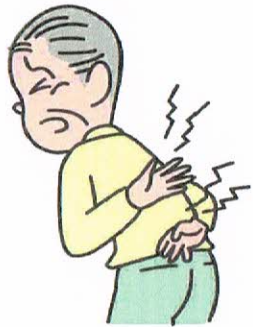


肩や腰、膝など、**身体の痛み**で悩んでいませんか？

リハビリでは、それらの痛みを引き起こした根本の原因である機能障害を探っていく、その機能障害に対してアプローチしていきます。



例えば、不良姿勢が原因で痛みが出現している場合、痛みのある部位のみではなく、**姿勢改善に向けたアプローチ**も併せて行っていきます。



アプローチの方法は様々ですが、硬くなった筋肉や関節を柔らかくしたり、身体のバランスを整えるように運動をしたりします。



また、痛みの改善だけでなく、**痛みの予防や転倒予防**、**身体のコンディショニング**のための運動なども行っていきます。

野球やバスケ、バレーボールなどスポーツの動作チェックや動作指導も行っています。



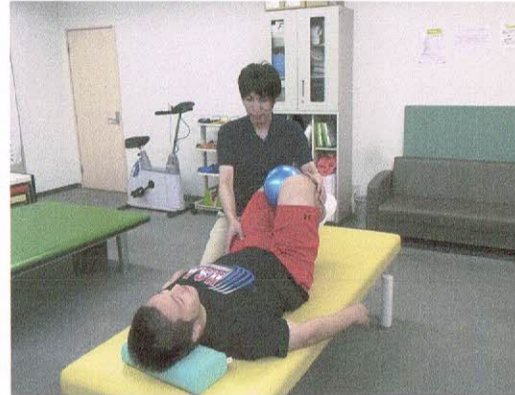
リハビリってこんな感じです！

◇関節系アプローチ◇



脊柱や骨盤、その他各関節に硬さやズレがある場合、関節を適切な位置関係に修正したり、動きが出るようにしていくことでそれらを改善させていきます。

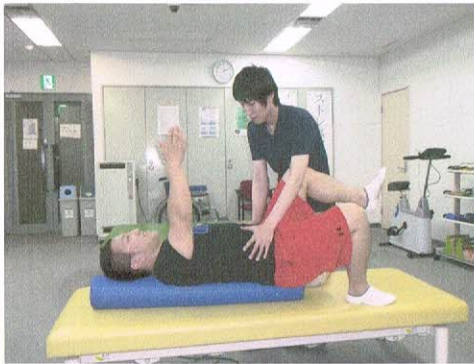
◇筋力増強運動◇



筋肉に力が入りにくくなっている場合、その筋肉を使った運動をすることで筋肉の働きを改善させていきます。



◇バランス調整運動◇



各関節や筋肉を効率良く動かしていけるように全身のバランスを調整していきます。

◇姿勢・動作・フォーム指導◇



普段の生活の中でとっている姿勢や動作、スポーツのフォームなどに問題がある場合、それらを修正・指導していきます。

