

# Relief の『身体の治し方』

病気や怪我の治し方、及び健康増進・維持の基本原則は身体の構造に基づき、身体のしくみに従うことです。

具体的には、身体構造のどこがどのようにどの程度、変化（損傷・破綻・悪化）したのかを正確に把握し、治療施術の効果を考慮しながら身体のしくみに従い回復の見込みを付けていきます。

その際、身体構造の変化は解剖学的事実と照らし合わせて理解・把握すると良く、回復の予測は身体構造の回復の程度やその後の可能性を見込んでいくことが大切です。

例えば、頸椎障害の場合、頸椎や肩甲骨の動きを確認し、可動域の制限やそれに伴う症状（痛み、しびれ、姿勢不良など）を把握します。

可動域の制限や症状を引き起こしている骨格筋を特定し、骨格筋の異常の程度を把握します。

特定された骨格筋の異常の程度に応じて、筋徒手療法の方法（さすり・圧迫・揉捏）を適切に選択しながら治療施術を進めます。

治療施術の効果判定は、特定された骨格筋と関連する他の骨格筋の状態の変化（正常化）と併せて、症状の軽減や関節可動域の改善、筋機能の改善を確認して判定します。

さらに、上記の改善に伴う運動機能や姿勢の改善・動作能力の向上・行為活動の改善も判断基準に入れて判定します。

すなわち、治療施術により骨格筋が正常化されると症状（痛みやしびれなど）や所見（可動域制限や姿勢不良）の改善とともに日常生活上の姿勢や活動状態も改善していくことが確認できます。

症状や所見の回復の見込みは 1 回の治療施術の効果の程度とその持続期間によって予測することができます。

したがって、治療施術の時間や頻度は、自覚症状や他覚的所見の改善と骨格筋の変化、姿勢・動作・活動の変化に応じて判断していくことになります。

整体室 Relief（リリース）では、上記の『身体の治し方』に沿ったプログラムを以下のように設定しています。該当する症状や不具合をお感じの方はお気軽にご連絡下さい。

1. 触診・検査測定（症状・所見の把握）
2. 筋徒手療法（筋筋膜リリース）
3. 筋の促通（代謝促進・活性化）
4. 筋の強化（収縮・弛緩・伸長の正常化）
5. 自主トレーニングの指導・実施（効果の持続）
6. 日常生活動作の指導（再発の予防）

※ご不明な点は遠慮なく、お気軽にお尋ね下さい。

