



「よくなる！」新聞

2025年 10月

こんにちは。暑かった日々がどこか遠くに行ってしまったようですね。秋らしい毎日を楽しみたいものです。秋と言えば衣替えの季節になります。みんなの衣服をしまったり、出したり一日でやろうとするととても大変です。しゃがんだり、重いものを運んだりする中で手が痛く成ったり腰が痛くなりがちです。無理せずできる範囲のものから進めていきたいものですね。

人によって違う治り方

痛くなると、「**何回で治りますか？**」と質問を受けます。この質問は 1～2 回目に来られた人に多い質問です。私は一回で治せるなら治そうと頑張りますが、ここにたどり着いた方は結構困って来られることが多いです。何軒か行ってみて、芳しくなかったら知り合いに勧められてきたという方もいます。この質問をされる方に多いのが、とっても忙しかったりしてなかなか来院できなかったりするのです。

週に 2 回来る時間のある方と、2 週間に一度くるのがやっとの人では、答えが変わってきます。日常の仕事が大変で重いものを持たないといけない方、同じ動きが続く方など人によって条件が違うので一概には言えないのです。捻挫やぎっくり腰のような最近に始まったものは何回で良くなるとははっきりわかるケースもありますが、数年前から始まったという方の中に案外早く治る人もいたり、回数かかる人もいて言い当てることはまず難しいのです。

28 年間手技治療を行って今でも、トップレベルの勉強を続けている僕が言うから間違いのないと思っていただいて結構です。**一回でも早くになっていただけるように学んで工夫して進歩していきますね。**

からだの向き合い方

若い人と人生経験を経た方では、からだとの向き合い方が違います。若いときは寝てしまえば回復してることが良くあります。ところが、うまく行かないこともある。そういうことを何回か経験しているのが 40 歳以降の人です。人間は無理がききますが、ひとたび壊してしまうと回復までに結構大変だと言うことを知るからでしょう。この場面になるとからだの向き合い方でその人らしさが出てきます。

若くても、からだは壊してしまうとちょっと大変だな。自分のからだだから無理をしないでおこう。と考える人。思ったように早く治らない体にいら立ちを覚えて不安になってしまう方。自分のからだに対してできることをやって行けば、今より快適に過ごすことが出来るはず…。と楽観的に考える方。

長年整体をやってきて、**楽観的な人ほど早く良くなっていくことを知っているわたしだから言えることがあります。からだの向き合い方や考え方が回復のスピードに強く影響しているようです。**うまく行かない時ほどうまく自分と向き合えると得をするようです。

あおりいかを釣りに行ったはずだが…

9 月も終わりにアオリイカを釣りに行ってきました。イカを釣るはずでもなぜか最初の二匹は**マゴチ**がかかりました。重いな～と思って引きあげると魚です。こんなことは初めての経験です。50 cmはあると思われ身は唐揚げにしてもらい、あらは炊いていただきました。**美味でした！**

大切な方をご紹介します。心を込めて施術いたします。

会社の後輩に是非と奨められました。

娘に教えてもらってきました。



Y さん談

N さん談

大切なひとには心を込めて整体します。紹介された方初見料 2000 円引き

あいば院の駐車場は 2 台です。東へ 100M と整体院の前に一台

兵庫県西宮市高松町 18-1 阪急西宮北口駅 東出口から徒歩 3 分

休院日 日曜日・祝日 ☎ 0798-66-0099