

私たちは、心と身体健康増進に

力を注いでいます!!



～治療効果を追求したリハビリ・痛みを軽減するリハビリ～
医療法人社団 仁誠会 南平台リハビリステーション

まずは、体験して下さい！

●体験を勧める理由は……

南平台リハビリステーションは治療効果の追求の為、身体問題の原因を評価・検査し原因治療に集中的施術が信念。

治療後すぐ本人にわかる良い変化が実感できるので、体験にて変化を実感してから判断して欲しいのです。

体験して
実感して下さい！！



●日々、増える不安……

- ・なかなか良ならない……
- ・夜に痛くて、よく寝れない……
- ・痛くて生活もままならない……
- ・病気をしてから、動くことが困難……
- ・年齢を重ねるたびに体力に不安……



諦めていませんか?!

全力であなたの悩みをサポートします。
一緒にリハビリを！！



どんな運動がいいの!?

●歩く事は、本当に身体にいいの!?

近年、健康ブームからテレビ番組で歩く事が多く取り上げられ、散歩をしている人を多く見かける。しかし歩く時間や速さ・頻度の情報は曖昧で、関節・筋力に負担をかけ状態悪化をまねいている方も多い。

●筋力訓練は必要なの!?

「筋力がないから転ぶのよ・・・」
「痛いのは筋力がない・・・」など、
話を多く聞きます。

本当にそうですか？



よく歩き筋力があれば、健康で長寿になるのであれば、健康な人は元陸上選手か筋肉モリモリの方なはず・・・？



●筋肉の柔軟性は大丈夫・・・？

関節が痛い・動きが悪いは、筋力だけが問題ではありません。関節の滑らかな動きやバランス能力・反応も関与します。

筋肉は、万能ではないので
「痛みの解消など」皆さんの悩み
を解決できるとは限りません!!

原因は筋肉の柔軟性ではありませんか？
関節の周りの筋肉が固いと関節に負担がかかり痛みに繋がります。また反応が鈍くなりバランスに影響を与えます。

早く気づいてください!!



南平台リハビリステーション
は、柔軟性に着目しリハビリ
を実施しています。

当施設のリハビリ特徴

●施設の特徴

当施設は、**脳と心のクリニック(脳外科)**に併設し**阿見第一クリニックと連携、ドクター指示のもとに適切かつ安心したリハビリテーション**を提供。



●リハビリ手順

理学療法士が検査・評価(筋肉を動かし触診・関節を動かす等)を行い原因を確かめた上で、リハビリを実施します。



●物理療法

温熱治療・低周波治療

けん引療法で筋肉や関節等の原因の**治療効果を向上**に補助治療として使用します。



●南平台リハビリステーションの特徴

当施設では、柔軟性の改善訓練に着目し、**正しい姿勢**(関節が動きやすく・痛みが軽減している姿勢)で日常生活を送る事が目標。

ですから、今やるべき事は...

動きが悪い状態や痛みの強い状態の**悪い姿勢・無理な運動**は、健康状態の悪化を招きます。積極的な運動の前に準備が必要。

まずは正しい姿勢で日常生活の活動量を増やすことが必要で、無理な運動を増やすことではありません。

正しい姿勢で生活を送ることが、悩み解決の近道です。

まずは、御電話にて体験を!!

