私たちは、心と身体の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
実感してください！！

●日々、増える不安・・・・

・なかなか良くならない・・・
・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!?

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・・・」
「痛いのは筋肉がない・・・」など、
話しを多く聞きます。

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つながります。**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!!