



まずはご自分の腰痛の種類をご確認下さい。

腰痛はいくつかの種類に分けることができます。

-腰痛の種類-

①筋肉が原因の腰痛（腰痛症）・・・慢性的な痛み・鈍痛  
長時間の同じ姿勢など→筋肉の緊張→血行不良→老廃物の蓄積→痛み

②神経が圧迫されておきる腰痛・・・激痛が多い  
つぶれた椎間板が神経を圧迫（椎間板ヘルニア・ぎっくり腰）  
骨を取り巻く靭帯が肥厚して神経を圧迫（脊柱管狭窄症）  
変形した脊椎が神経を圧迫（脊椎分離症・すべり症）

③靭帯が原因の腰痛・・・激痛が多い  
靭帯が伸びすぎて捻挫の様な状態になっている（ぎっくり腰）

④内臓疾患、腫瘍などが原因の場合

フォーセラピーの効果が期待できるのは①の腰痛です。

②～④の可能性のあるお客様は医師の診察をお勧めします。

②、③と診断された方でも、現在炎症を起こしている状態ではなく、医師からマッサージ等を勧められている場合は改善が期待できます。

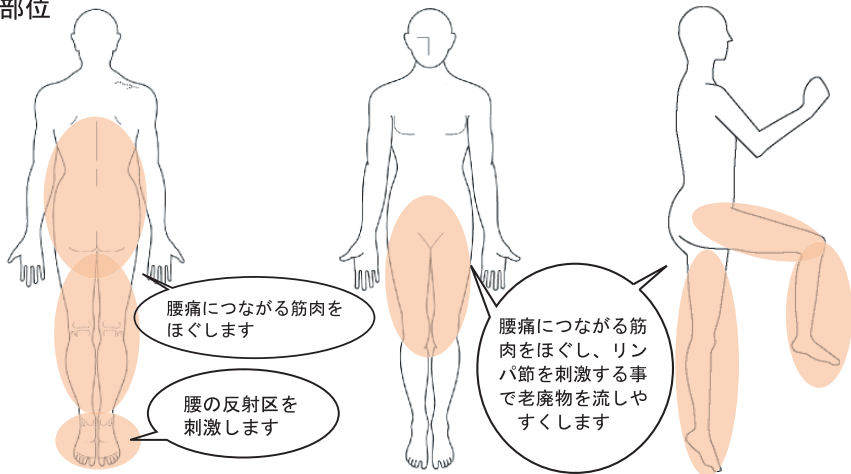
-フォーセラピーでは-

- ・マッサージ効果で緊張した筋肉をほぐします
- ・血行を良くすることで筋肉の疲労を解消
- ・リンパ液の流れを良くする事により、老廃物の排出を促します

①の状態を放っておくと、緊張した筋肉が骨を引っ張り、骨格のゆがみを生じさせかねません。  
定期的に筋肉の緊張を解きほぐし、老廃物を貯めないことが大切です。

理想は一週間に1～2回の施術ですが、一ヶ月に一度でも続けられることをお勧めします。

主な施術部位



足には多くの血管とリンパ管があります。下半身を施術することで全身の血行とリンパの流れを良くし、腰痛の緩和につなげます。