

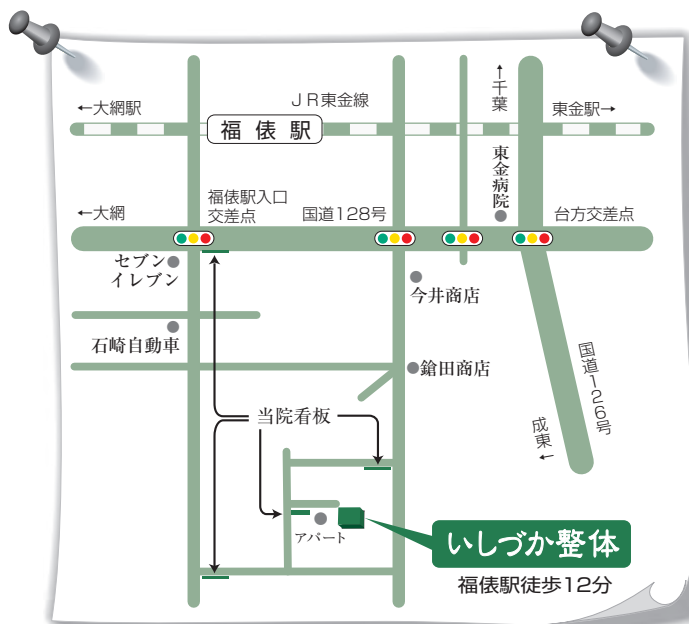
て い ね い ・ 即 効 ・ ア フ タ ケ ア

# 無 痛 整 体

からだは頭から足先までのつながり。痛い部分だけの治療では治りません。

当院では全身を気持ちよくほぐしながら連動操体法(そうたい法)により歪みを正し、からだや気のバランスを整えます。

ご高齢、妊娠中の方にも  
安心な施術です。



ムチ打ちの後遺症

頭痛や肩コリ

ギックリ腰や神経痛



何でも  
ご相談  
ください

- 料 金 / 60分4,000円(初診料なし)
- キネシオテーピング / 500円
- 営 業 / 午前9時～午後6時
- 出 張 / 応相談
- 定休日 / 水曜日
- 完全予約制
- 全行程手技療法



歪みを予防  
するために

せっかく治っても数日たつと元通り。そんな方はいませんか？  
ご希望の方には施術後一人で簡単にできるそうたい法(操体法)をお教えしています。

## そうたい法

その1 腰痛・背中のコリにはこの方法を。

### あおむけヒザ倒し

- ①あおむけになり、両ヒザを自然に立てます。
- ②両ヒザをゆっくり右へ倒したり、左へ倒したり。  
どちらへ倒すと**快**ですか？  
どちらへ倒すと**不快**ですか？  
膝、腰、胸、肩、首に聴いてみてください。
- ③**快** だったほうのヒザの横へクッションを置きます。
- ④息を吐きながら両ヒザでクッションをゆっくりつぶしてゆきます。(呼吸が苦しい人は自然呼吸で)
- ⑤力まず、気持ちよいくらいの力で背骨をねじるつもりでさらにヒジで床を押し、クッションをつぶしてゆきます。(頭はできればヒザと反対方向へ向けて)
- ⑥ねじりの気持ち良さを充分味わったら3秒程タメをつかってからフーツと力を全身から抜いてガラ～ツとなり、深呼吸を2～3回。



例 この人は左へ倒すと気持ち良いそうです。



気功、自力整体・そうたい法の講習や教室も行っています。  
お問い合わせは下記までお問い合わせください。

気功、自力整体の講習や教室もおこなっています。詳細は下記までお問い合わせください。

# いしづか整体

整体師 石 塚 澄 子

☎0475-52-6017  
携 090-3003-3129  
〒283-0812 千葉県東金市福俵1402-15  
e-mai:sumiko@i-seitai.jp http://i-seitai.jp/