

身体の不快・痛み・疲れを  
ゆがみの根本から整えます

コンディショニングで手に入る自由なカラダ



# BODY CARE STUDIO

ボディケアスタジオは、理学療法士が施術するスタジオです。理学療法士がカウンセリングから、姿勢、ゆがみ分析を行い、体に不調を引き起こしている原因を見極めます。

完全予約制



経験豊富な理学療法士、鍼灸師がマンツーマンならではの一人一人に合ったプログラムを作成し、自分でも家で出来るトレーニング方法をアドバイスいたします。

理学療法士 澤村 亮

料 金	コンディショニング <b>60分 6,000円</b>
※指名料：500～1,000円（担当により異なります）	

営業日 毎週土曜日（祝日休み）

時 間 8:45～13:00 14:00～16:00



静岡市駿河区南八幡町25-24  
ホノホノ南八幡デイサービス内

電話でご予約下さい

☎ 090-7675-8361 担当：澤村

電話は何時でも構いません。留守電になる際は予約の件とお伝えください、折り返しご連絡いたします

# ○本気で身体を整えませんか？ ～最高のコンディションをつくるために～

長年の身体のくせは身体の歪みを大きくし不調を生じさせます。

- ・日常で繰り返される生活は、自身が気づかないうちに姿勢を崩し、慢性痛や動きにくい身体等の様々な不調を生じさせます。



自身のコンディションを最高に保つためには自身を知ることが大切。

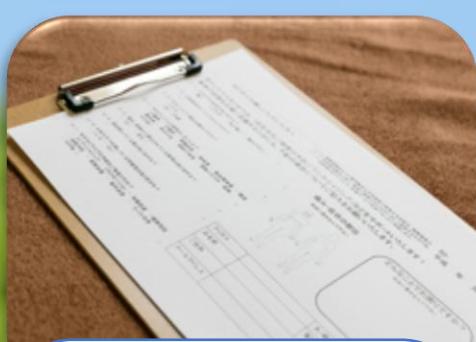
- ・不調には何らかの原因が必ずあります。あきらめず自身の身体を知り、対処方法を学び実施することが大切です。また、**理想的な身体機能は見た目の美しさも兼ね備えております。**



科学的な根拠に基づいたアプローチを提供します。

- ・セラピストの専門分野である解剖学、運動学、病理学、正常発達学を駆使して原因を追究し、必要な柔軟性、筋力をバランスよく整えることで不調の軽減と再発しにくい身体づくりを行います。
- ・柔軟性がないと運動範囲が狭くなり必要な筋力の効果も期待できません。まずは筋膜リリース、ストレッチ等のテクニックを用いて柔らかくします。
- ・筋力増強も選択的に行わなければ代償と呼ばれる不必要的筋ばかりの強化となります。本当に必要な筋が収縮できているのか確認しながら**質の高い運動方法**をお伝えさせていただきます。

## ○施術の流れ



**カウンセリング**  
身体の不調に対して原因追究を目的とした問診を行います



**評価**  
不調の原因を詳細に評価していきます。姿勢評価や身体・運動機能評価等



**アプローチ**  
徒手療法を用いて柔軟性、筋力、姿勢を整えます



**アドバイス**  
日常生活、自主トレーニング等、身体の改善計画をお伝えします

※医療機関と提携しておりますので医療処置が必要な方はご紹介させていただきます