姿勢改善サロン Roots

vol.3

Roots later

健康に関する知りたい情報をお届けします

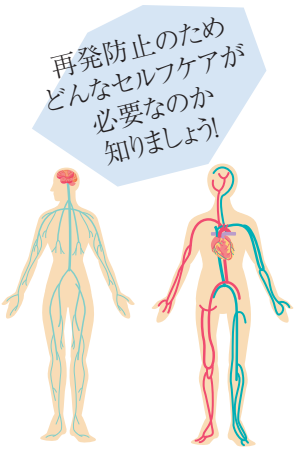
「セルフケアの重要性」と「私の想い」

こんにちは。お身体の調子はいかがですか?ストレッチやセルフケアは続いているでしょうか?3週間もたつと、初めのうちは頑張って続けていても徐々に頻度が減っていってしまう方もいるのではないでしょうか。毎日5分でも良いので、セルフケアを続けてみてくださいね。

ここで1つ質問です。「今の症状が、一回の治療で完全に良くなると思いますか?」

今の痛みや痺れ、姿勢の悪さは1日でできたものでしょうか。きっと長年のクセや習慣によって今の症状が出てきたのではないかと思います。
例え1ヶ月前から感じている痛みであっても「痛み」として体の表面に現れたのは1ヶ月前ですが、それ以前にも何かしらの体が発するサインがあったと思います。それが徐々に体に蓄積され、結果として今の症状が出ています。

当サロンでは表面的な痛みの治療ではなく、根本的な部分に目を向けております。仮に表面的な「痛み」などの症状が一時的になくなったとしても、今までと同じような体の使い方や習慣を続けていれば、また同じような症状が再発してしまいます。



メンテナンス・セルフケアの重要性

当サロンではお客様一人ひとりに合わせたセルフケアの指導をおこなっております。これをしっかりやっていただくことによって、症状の改善から良い状態の維持ができるようになってきます。セルフケアにかける時間は5分です。日々続けることで、快適な生活が送れるなら続けてみる価値はありますよね?
また、「痛くなってから行く」ではなく、特に症状は出ていなくても、体のメンテナンスとして隔週～月1回のペースで通院いただくことでより生活が楽におくれるようになります。(2～3週間に1回の方が多いです)

姿勢改善サロンRoots

〒158-0097 東京都世田谷区用賀4-5-7-3A
営業時間:平日10:00～20:00(木曜定休)
土日祝:10:00 ～18:00
03-3700-6881
info@roots-tokyo.jp
ホームページは 姿勢改善サロンRoots で検索

特典アリ
LINE
LINE@で友達追加すると**セルフケア動画**が見れます!
PC/スマホからいつでもアクセス
予約サイトで**24時間**受付中

院長・高品の想い

私は、この仕事が大好きです。様々な病院や整骨院などに行っても良くならず、藁をもすがる思いでご来院された方が「かなり楽になった」「良くなる兆しがみえた」「もう良くなることはないと思っていたけど良くなった」そう言って頂けることがこの仕事のやりがいです。

最近ではセミナーの講師として活動しており、もっと多くの方の「痛み」や「辛さ」を考えられる治療家が増えることを願っております。余談になりますが、普段何気なく歩いていて、杖をついて辛そうに歩いている方や、腰が痛そうにしている方などを見かけると、「少しでも楽になってほしいな」といつも思います。

自分の力は微力ですが、「痛みで辛い思いをされている方の役に立ちたい」。そんな想いで日々治療をしております。実際に私の母親がひどい腰痛で悩んでおりますが、治療ができるのは実家（銚子）に帰る年に数回のみ。ただ、母親のように腰痛や肩の痛み、膝の痛みなどで悩んでいる方はたくさんいます。

そんな方が少しでも楽になるお手伝いをしていきますので、姿勢改善サロンRootsをよろしくお願い致します。

「患者さまとの新年会」

最後にメッセージ

初診のプリントを含め3回のお手紙をお渡しさせていただきました。
納得した点や、疑問に思った点などいろいろあるかと思います。
感じたことや思ったことがあれば、聞かせて下さい。
最後に、当サロンでお使いいただける特別ご優待券を1000円分プレゼントさせていただきます。ぜひ、この機会にご利用ください。

キリトリ

特別ご優待券

¥1,000

有効期限:　　年　月　日

※有効期限内にお使いください。全てのメニュー（治療・回数券・年会費）にお使いいただけます。
※ご不明な点は、表面にあるお電話やメールでお問合せ下さい。