

目的に沿った動作

みやた整骨院では、初診時に「目的」を確認させて頂いています。

「痛み」を解消する事が目的なのか？

「痛み」が再発しない様になる事が目的なのか？☒「したい事」をする事が目的なのか？

などなど、さまざまな目的があってそれによって治療プランも変わってきます。

また「動作」という範囲でも「目的」は重要です。

簡単な所では、「移動する（前・横・後）」も目的です。

歩く事も「前に進む」事が目的で、その目的に沿った身体の使い方ができているか？

そこに矛盾があると効率の悪い動作になり、痛みを強調したり、痛み自体の原因にもなります。

膝や爪先が開いているのも「前に進む」目的からは外れています。後ろ脚や左右極端に体重が乗ってしまうのも「前に進む」目的からは外れています。

日常動作の中で、特に意識していない動作の中にも目的に沿わない「動作の矛盾」がたくさんあります。

その動作の目的を見失わず、「動作の矛盾」を減らす事で、痛みや不調を改善できます。

目的に沿った動作を身につけましょう！

いんちょうの独り言

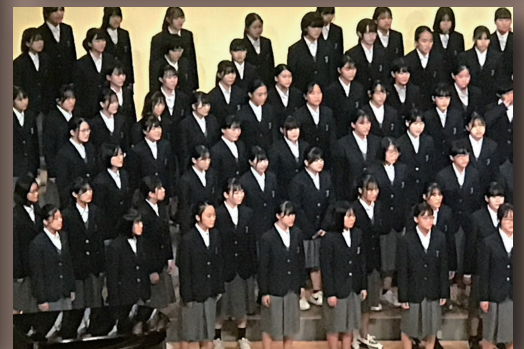
受験生ってこんなに忙しかったかな？と自分の事を思い返してみてもそんな忙しかった気はしませんが、10月に中間テストと実力テストがあり、その間に合唱コンクールがあって、11月には期末テストで、その結果で受験の志望校が決まっていく。怒涛の2学期ですね。

いまだに、志望校を決めきれていない長女ですが、彼女なりにのんびり頑張っていると信じましょう！

頑張れ受験生！

次女もクラブが休みの日でもラケットを持って遊びに行ったり委員活動やクラスでの活動も含めてりと全力で中学生生活を満喫しています。

頑張れ一年生！



10月の活動報告

大学での授業も基本的なエクササイズがそれぞれの競技の中でどの様に生きるのか？という部分を感じてもらえる様になっています。意識の高い生徒とそうでない生徒で結果が違う段階になっていきます。少しでも多くの生徒を巻き込んで意識を上げていきたいと思えます。高校サッカーも選手権の代表を決める大会が終盤に入っています。残り少ない時間を悔いなく過ごせる様にサポートしていきます。

10
2023
October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 講師活動	2	3	4	5 講師活動 午後休診	6	7
8 講師活動	9	10	11	12 講師活動 午後休診	13	14
15	16	17	18	19 午後休診	20	21
22 講師活動	23	24	25	26 午後休診	27	28
29 講師活動	30	31				

施術時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●
13:00~19:30	●	●	●	×	●	●

休み：日・祝日・木曜午後

午前8時から、夜は9時まで予約可能です。

(078) 451-7877