

うるまカイロ（促身健美）からのお知らせ① 促身会員コースの料金変更をします。

促身会員の料金及び回数の変更を来年より行います。
現在1万円コースで（7回利用）、5千円コースで（3回利用）
だったのを

1万円コース（6回）のみに変更します。有効期限は今まで通り3ヶ月。
※5千円の2回払いでの分割は可能です。

平均して月に2回くるのが難しいという方には
6千円で（3回分）の回数券をご用意しております。
値上げとなっておりますがご了承をお願いします。

産前、産後骨盤矯正

産後矯正

妊娠をすると女性ホルモンの働いて出産が近づくにつれて骨盤は坐骨部分が開き出産に備えていきます。そして出産時には骨盤まわりの筋肉や骨盤を支えている靭帯はズタズタになります。出産から1ヶ月程はズタズタになった筋肉や靭帯を修復している最中です。

骨盤を矯正するには、出産後1月～3ヶ月の間がベストです。

なぜかという先ほども書きましたが、出産に備えて骨盤はゆるくなっていたので出産後は徐々に元にもどるのですが戻る前がちょうど骨盤のズレを調整しやすい時期になります。

そして、大事な事があります。それは、産後は調整しやすい時期でもありますが、逆に骨盤を歪めやすい時期でもあります。産後は骨盤がゆるい時期なので、逆にこの時期に悪い姿勢をとると歪みは大きくなるので気をつけなければいけません。産後に体の調子が悪いのが続くという方は骨盤が歪むことが原因かもしれません。

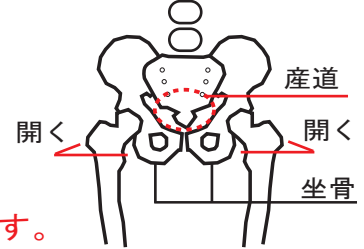
産前矯正

産後について書きましたが、産前も日頃からの骨盤の調整をお勧めします。それは子供が生まれる前に骨盤が歪んだままだと、歪んだ状態で広がっていき次第に腰痛がひどくなってきます。妊娠中の骨盤調整はできませんので自覚されている方は、ぜひ、骨盤調整を受けることをお勧めします。

当院での調整方法

骨盤の歪みの原因となっている脚、お尻、お腹、背中の筋肉や骨盤を固定している靭帯です。いくら筋肉をほぐしても骨盤を固定している靭帯がそのままでは元に戻るだけなので当院では筋肉をほぐすだけではなく矯正を行っています。

産道を広げる為に坐骨間が開く



休日

水曜日、土曜の午後。

営業時間

午前(10:00～14:00)

午後(15:30～19:30)

メールでの問い合わせ:matsukou@urumachiro.com

電話:080-1545-5637



うるまカイロプラクティック
腰痛、肩こり、手足のしびれ/完全予約制!

ブログ	
マッコウの出来事	検索
ホームページ	
促身健美	検索

