

慢性的な腰痛
日常生活もツライ

ぎっくり腰
頻繁になってしまふ

妊娠・出産
腰に負担が多くて…

坐骨神経痛
常に痛みがある

腰の痛みは どうしたら解消する？

しぜんけいたい
自然形体
療法とは？

ボキボキゴリゴリといったことを全く
しない痛みのない施術で、慢性的な痛み
や体調不良を快方へと導く療法です。



「腰が痛い」が口ぐせになっている
方、いませんか？ 仕事や妊娠・出産、坐骨
神経痛など、腰痛に悩む方はぜひご一読
を。先月号で「痛みのない施術」として魅力
を紹介したコスモス自然形体院で、腰痛
の方の多くが効果を実感しているという
「自然形体療法」の施術や効果の秘密に
ついて、院長の小松さんに伺いました。

痛みはどこから来る？

「腰痛の原因は主に①筋肉の緊張②体の
歪み③椎間板のつぶれの3つに分けられ
ます。一般的な腰痛や肩こりは①に含ま

れますが、これは脳が筋肉に常に力を入
れるよう命令してい
る状態です。自然形
体療法では、やさし
く筋肉に触れ心地良
い刺激を脳に送るこ
とで、脳の「力を入
れなさい」という命令を解除します。す



ると筋肉の力が抜けて
柔らかくなり、痛みが
和らぎます。施術は全
身を揺すったりさっ
たりするだけなので、

施術後に痛みがとれることに「不思議！」
と仰る方が多いんですよ。」

回復までの時間

筋肉が原因の腰痛は、よほど重症でない
限り1~2回の施術でかなり効果が出る
のだそう。椎間板が原因の場合も諦めず施
術を続けること、生活習慣を見直すことで
確実に回復へ向かいます。自然形体院が秋
田にあることを知り、県外から来院する方
も多いとか。腰痛はもちろん肩こりや慢性
的な痛みを感じている方、「自然形体療法」
が回復への近道かもしれません。

施術後の感想

■30代男性 椎間板ヘルニア(夜勤で重労働) 夜も寝られ
ないほど痛かったのですが、1日おきぐらいの治療と安静で、
今ではかなりの労働をしても痛みがありません。

■70代女性 数ヶ月で急激に腰が曲がり歩くのも立ち上がる
のもやっとな。「歳だから仕方ない」と言われていましたが、施
術を受けたら曲がっていた腰を伸ばすことができました。

■50代男性 ここ数年腰痛がひどくて施術を受けてみまし
た。初回から腰の痛みがだいぶ減り、4回目でもう痛みがほ
んどなくなりました。こんなに良くなるとは！

コスモス自然形体院
090-5596-4792 予約制



診療時間 09:00 ~ 19:00
年末年始は12/31 ~ 1/2 までお休み

◆初診料:1,000円
◆施術料:大人4,000円 小中高校生3,000円
湯沢市関口字関口15-2
<http://www.cosmos-shizen.jp>



12/25~1/10まで初診でご来院の方に、抽選で **お得なプレゼント**

A.次回半額 B.次回1,000円引き
C.次回500円引き または 頸椎枕(首にいい枕)半額のどちらか選択

ハズレなし!

自然形体療法の本を
もれなくプレゼント!