



こんにちは~ 皆様お元気ですか? 九電からこの冬も節電のお達し、すごく迷ったけど寒い夕方の暗さ、整体に来られる方、前を通られる方の気持ちが少しでも「ホッ!」として、もらえたらと今年も**イルミネーション**飾りました(ささやかながら!)
風邪の季節になりましたオバマ整体も部屋の雑菌を殺す**空気清浄機**と手の**消毒液**が置いてありますので遠慮なくお使いください。



膝の痛み



Tさんの場合



施術風景

なんでもですが膝の痛みも経験した人しか分からない**激痛**です!! 動きたくても痛みで**行動範囲が狭まり**...オーバーに言ったら鎖につながれているようなものです。今回ご紹介する**Tさん(女性・79歳)**は自分の周りの人が次々膝痛になられる中、膝だけは自信が有ったそうです。ところが同じ所で二度転んだり大好きな茶道の立ち振る舞いに**膝痛**で支障がおき正座もできなくなり、お友達のYさんのご紹介で「ワラにすがの思いで来ました」と治療にたいへん期待されて来られました。大方の膝痛を解りやすく説明すると**膝のかみ合わせがズレた状態**で何年もかかって軟骨がすり減り、ある日突然痛みが出て治まったり、また痛みが出たりを繰り返して最終的には常に痛い状態になります。時々「痛いのは運動不足のせいかも?」とウオーキングなどされ益々悪くなる方もおられます(**膝は悲鳴をあげています**)Tさんへの施術はまず全身のバランスと膝のかみ合わせ正しい位置に整え**サラン包帯**で巻く事をしました。ここで大事なポイントは人は歩くのに癖があり膝のかみ合わせがズレやすいので治療始めは週一回の施術で膝のかみ合わせを正しい位置に戻し、毎日サラン包帯を朝起きてすぐ巻き、夜寝る時ははずす(起きて体重がかかっている時が大事です)Tさんは私達の**指導を良く守ってくださり**、一週間ぐらいで痛みが取れ(**まずは痛みが無くなるのを目指します**)4ヶ月たった今正座がもう少しで出来るところまでできました。以上本当はもっともっと詳しくお伝えしたいのですが紙面の関係上詳しくは気軽に
お尋ねください



ヒザが痛くて、
立ったり座ったり、
階段が大変...



携帯電話から
ホームページ
見れます

プレゼント券はいかがですか?

オバマ整体では整体のプレゼント券をご用意しております。お世話になった方、おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さんご兄弟、姉妹、etc...



オバマ ニュース

年末・年始のお知らせ

早いですね! 今年もこんなお知らせする時期になりました。年末は**31日午後4時まで**、明けて年始は**4日から平常どおり**です。

変な?おじさん応援中

10月23日**サンマリスタジアム**(宮崎市)にプロ野球**全球団二軍**が来て**試合**があるとの事で日本ハム**榎下陽大君**の応援に行ってきました。残念ながら前日登板して当日は**出番ナシ**でした。



榎下陽大くん

オバマ整体鍼灸院
〒890-0005 NO 20
鹿児島市下伊敷一丁目26-6
TEL 099-228-9313
受付時間 AM9:00~PM8:00
休診日 第2、第4日曜日

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!
出会いに♡感謝します!!

ホームページも見てネ!!

オバマ整体研究所

検索





腸脛靭帯のほぐし
大腿外側にある腸脛靭帯を棒などでほぐす



大腿四頭筋のほぐし
大腿四頭筋の中央から外側の筋肉をほぐす

ハムストリングスのほぐし
大腿後面にあるハムストリングスをほぐす



大腿四頭筋セッティング
特に内側の筋肉を意識して、膝を真っ直ぐ伸ばす





腸脛靭帯のほぐし
大腿外側にある腸脛靭帯を棒などでほぐす



大腿四頭筋のほぐし
大腿四頭筋の中央から外側の筋肉をほぐす

ハムストリングのほぐし
大腿後面にあるハムストリングをほぐす



大腿四頭筋セッティング
特に内側の筋肉を意識して、膝を真っ直ぐ伸ばす

