

**なぜ施術で良くなっても
元に戻る？**



自己紹介



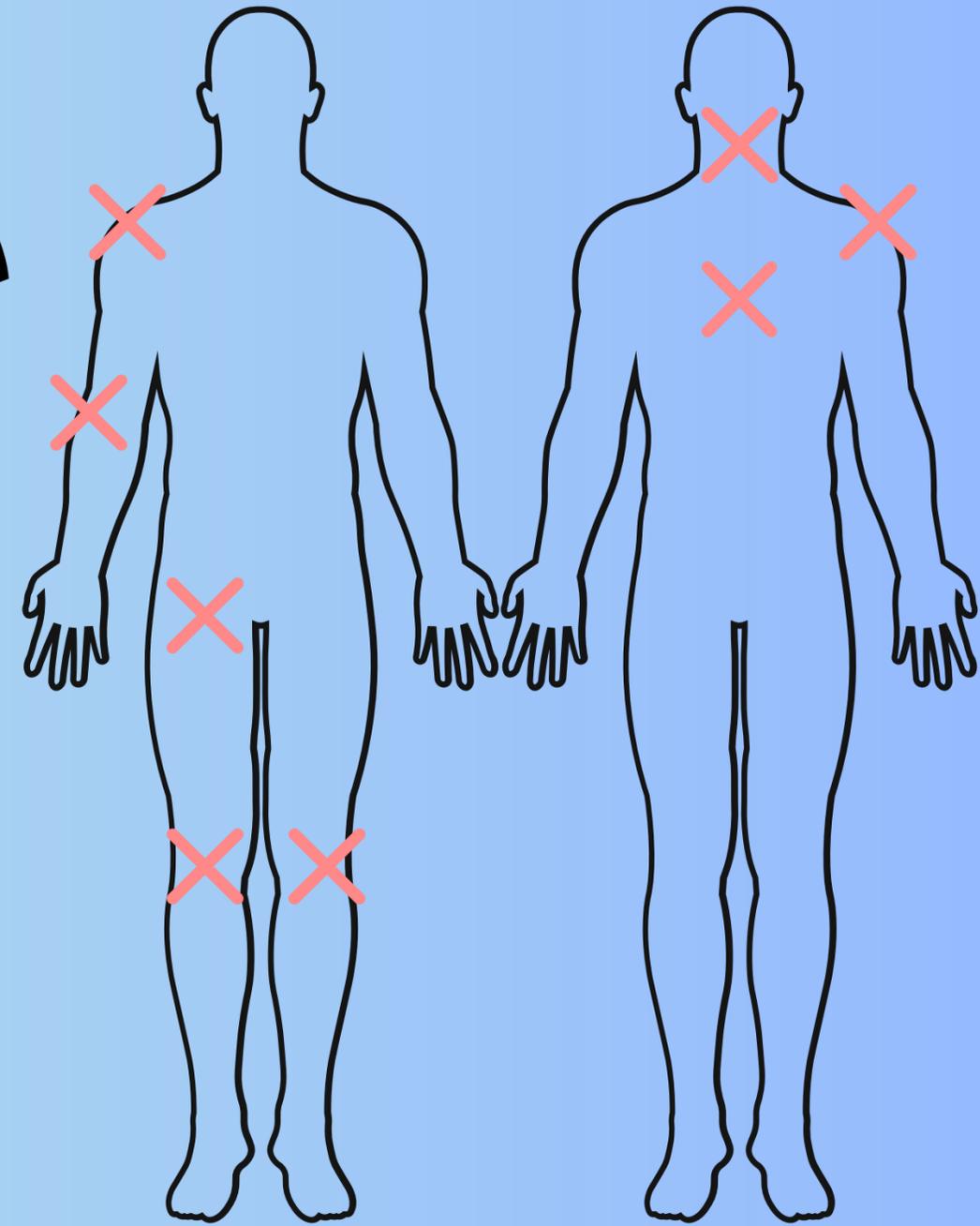
兵庫県西宮市
整体サロン ヴェルデ
岡 尚美



1. 症例紹介：
50代半ば女性患者様

初回来院時の主訴

- 首が何年もずっと痛い
- 右肩が痛くて腕が上がらない
- 右肘が痛い
- 右股関節が痛い
- 右左膝が痛い
- 背中（肩甲骨の間）が痛い



来院のきっかけ



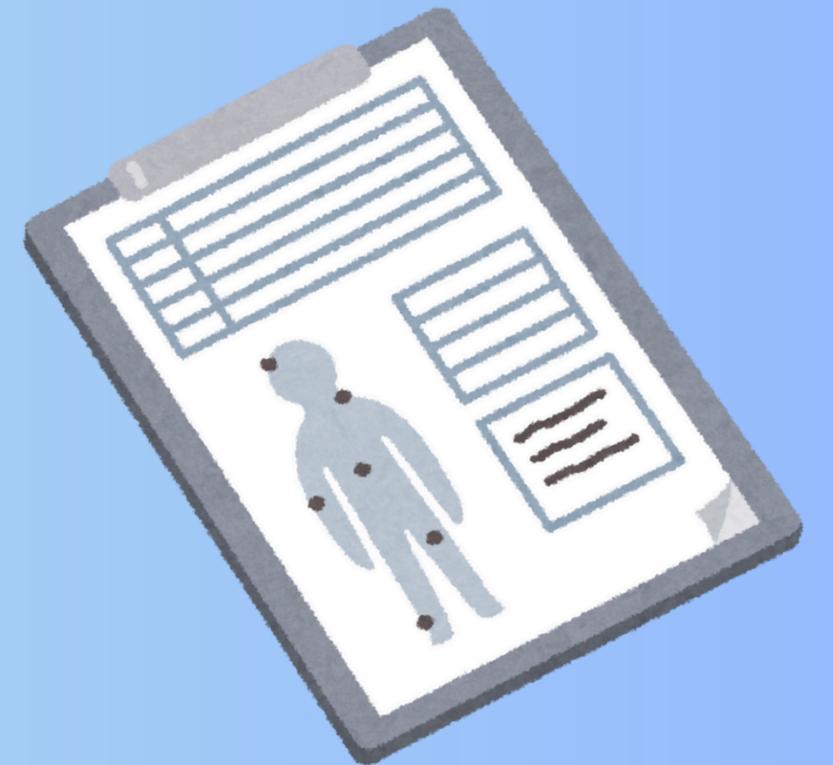
家族に勧められて通っている整骨院でも
右肩がなかなか良くならなかつた



初回施術（感情リリース導入前）

通院計画

- 推奨：週1回通院
- 現実：月1回が限界
- 最優先：首・肩の痛み



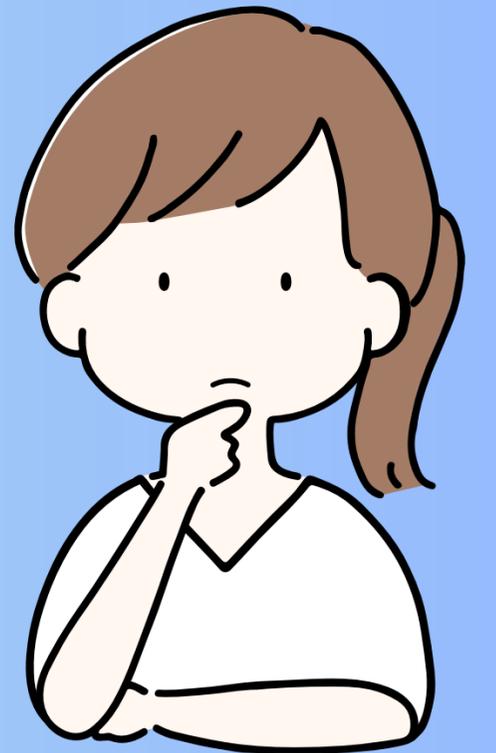
初回施術（感情リリース導入前）

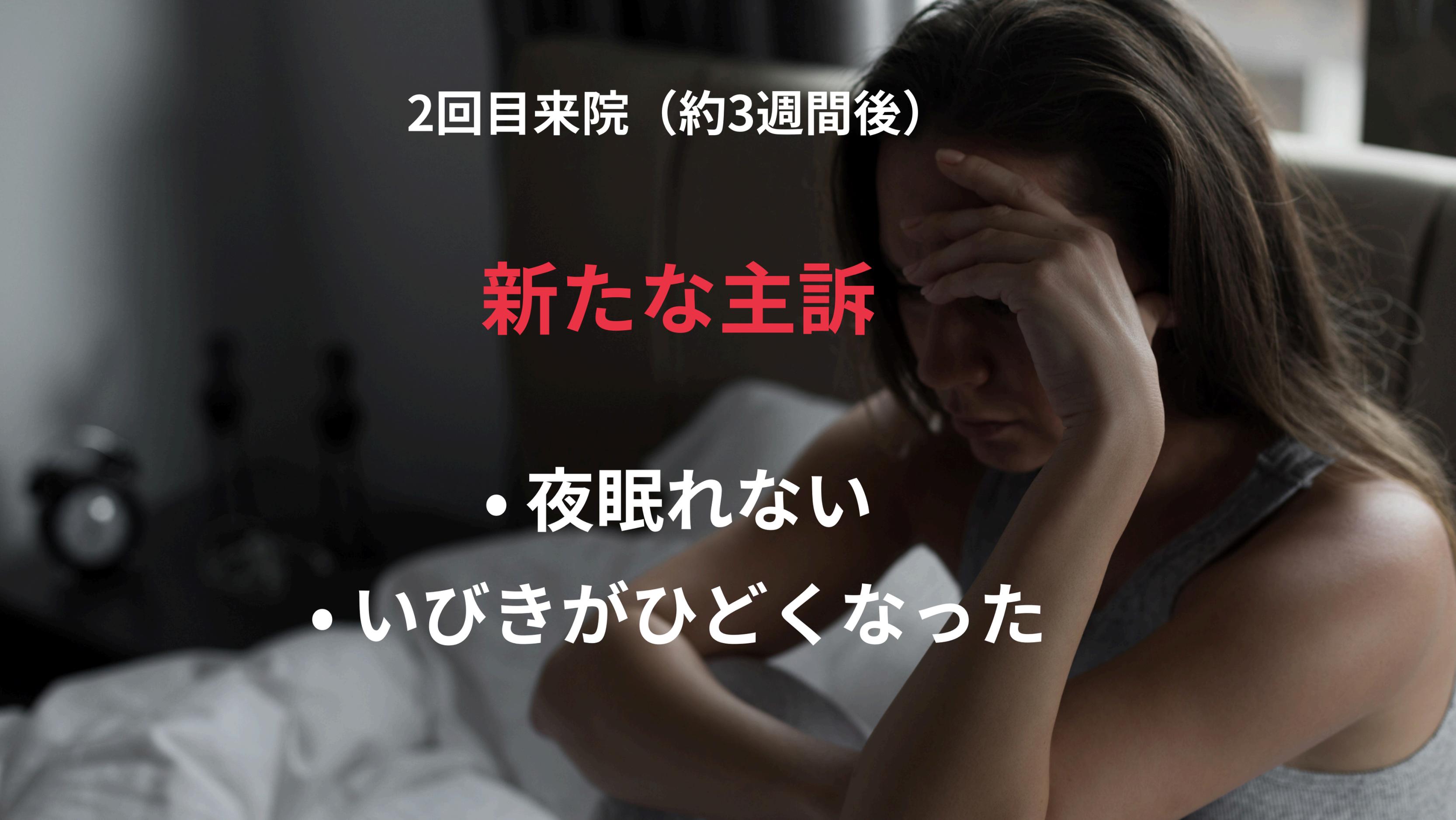
施術内容

- 筋力チェック評価
- 最もつらい部位の特定
- 家でのストレッチ指導
- 股関節の使い方指導

この時点での課題

全身症状のため頻繁な通院が必要だが
患者様の都合で間隔が空いてしまう





2回目来院（約3週間後）

新たな主訴

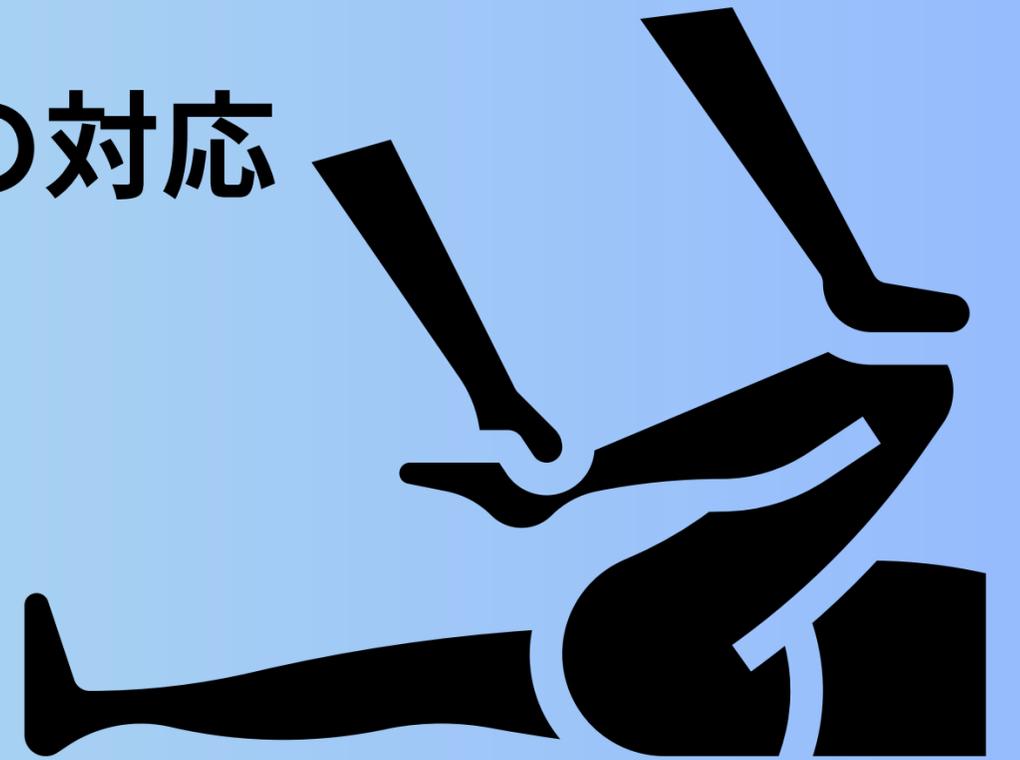
- 夜眠れない
- いびきがひどくなった

- **ストレートバック**
- **頸椎7番が飛び出ている**



施術内容

- 股関節のつまりを解消
- ストレートバック・ネックへの対応
- 家でのセルフケア指導



整体ってセルフケアが大切だと実感✨✨また3月も宜しくお願いします。

先生有り難うございます🙏🙏🙏

2回目来院（約3週間後）

数日後の変化

「指のむくみ改善、腕も上がるように」

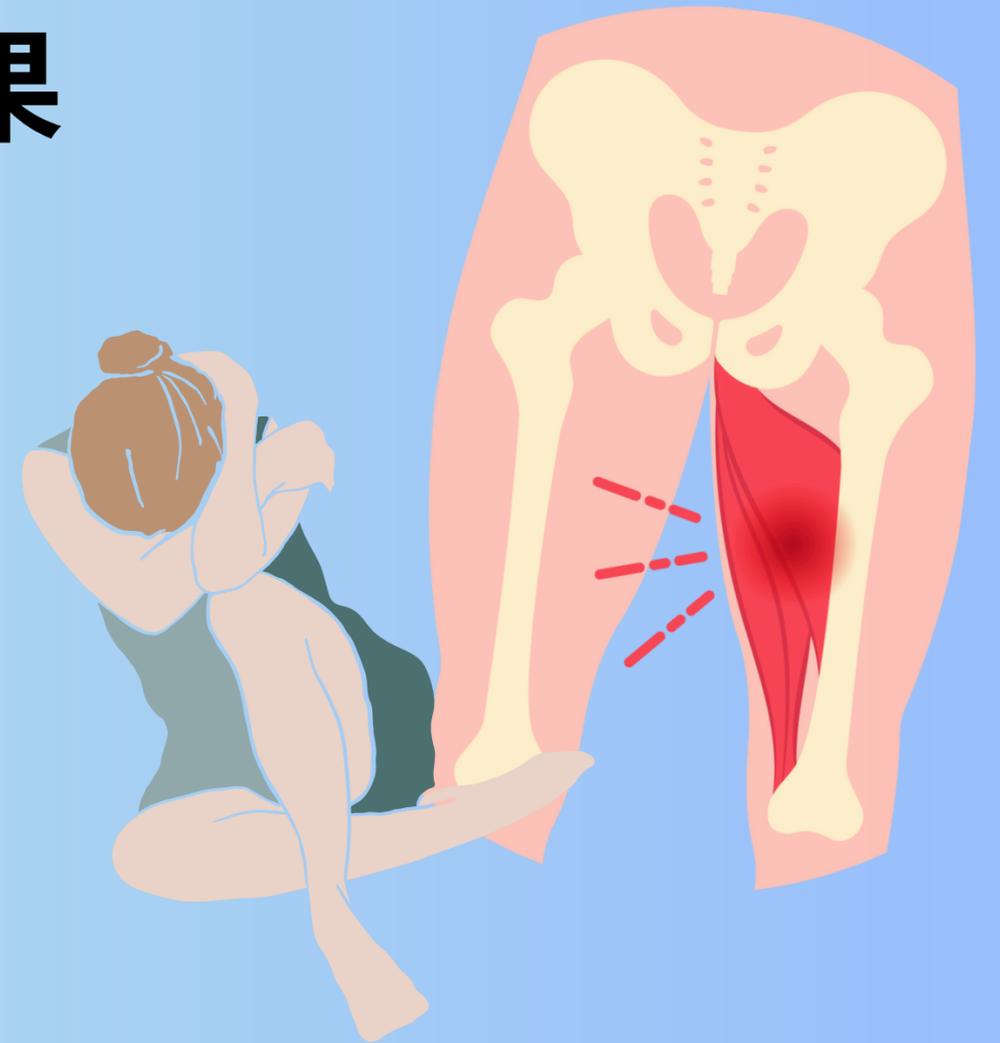
口コミ投稿



3回目（約2週間後） 初回感情リリース

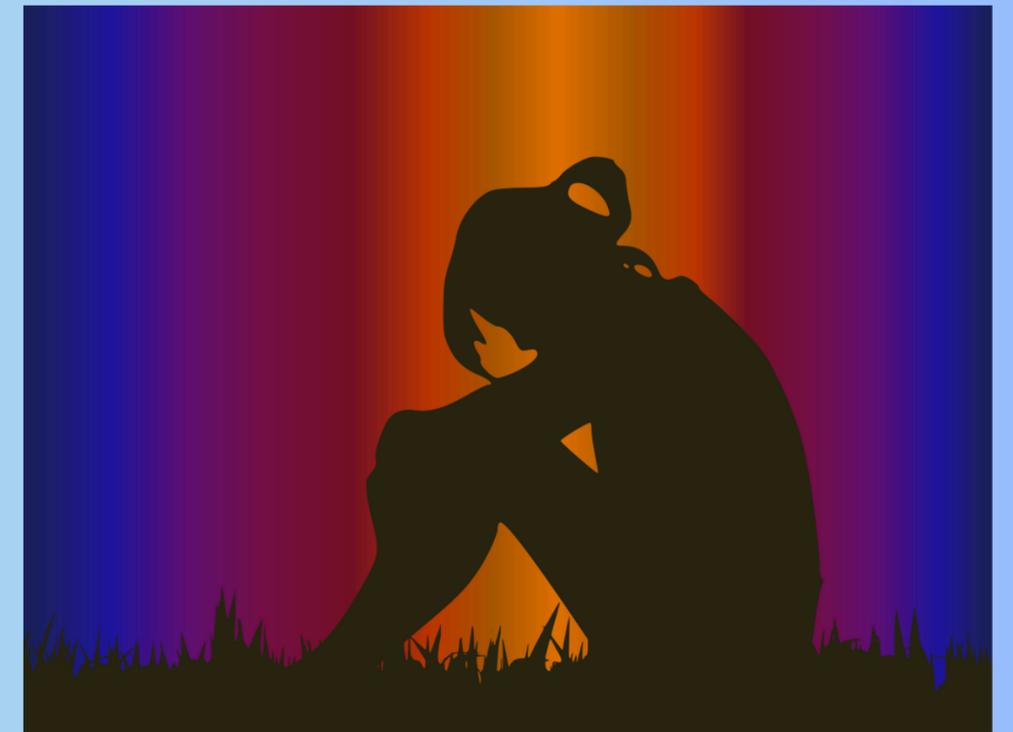
感情リリースの結果

- 場所：左内転筋
- 発見した感情：「寂しさ」



初回感情リリース直後の反応

「去年、母が亡くなりました。
もう、大丈夫だと思っていたけど・・・」



即座の変化

- 首の右回旋つまり解消
- 首の斜め上向きつまり解消
- 首の動きが楽になる
- 体幹に力が入る

感情リリース直後と
体の施術の直後では
大きな変化がない



先生～今日も有り難うございました🙏

肩が後ろに行くようになっていてびっくりです！！

先生～！

おはようございます😊

いや～ほんとに不思議ですね🍡

肩軽いから気分も晴れています♥

昨日は仕事で一日中ウロウロして股関節

やばいです🐰

座り方気をつけますね！！

有り難うございます😊

今日は京都散策行ってきまーす♥

4回目～8回目の経過パターン

繰り返されるサイクル

1. 感情リリース・衝撃リリース実施
2. 一時的に症状改善
3. 数日～数週間後に症状再発
4. 時には前回より悪化



施術前

4回目～8回目の経過パターン

具体的な経過

- 4回目：改善後、仕事で歩いて股関節痛再発
- 5回目：ストレス強、セルフケア不足で元に戻る
- 6回目：イベント前でストレス度強
- 7回目：イベント後の疲労蓄積
- 8回目：重いものを持って坂道でぎっくり腰

4回目～8回目の経過パターン

問題点

毎回施術で改善するが持続しない



なぜ改善が持続しないのか？ 時間の比較



施術時間

月1回 × 1時間 = 1時間/月



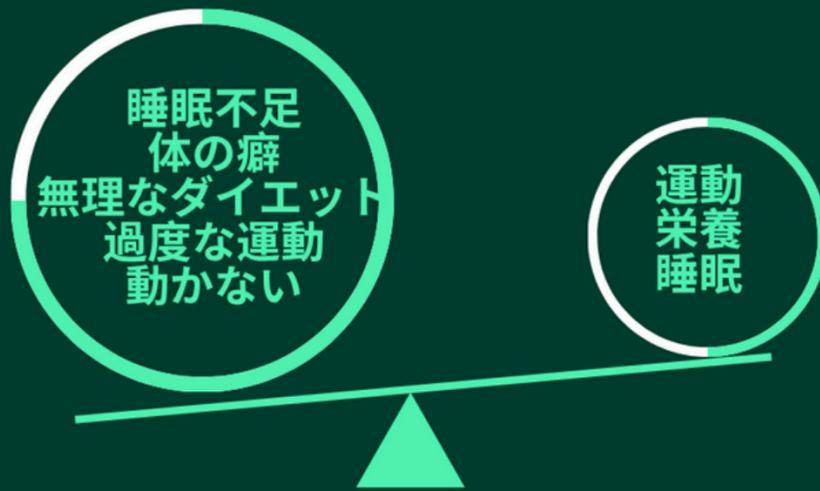
日常生活時間

24時間 × 30日 = 720時間/月

日常生活の癖

痛くなる

あなたにとって
体に悪い行動は何ですか？



あなたの体の痛みが無ならない理由
知らず知らず体の痛みが悪い行動
をしている時間より、
体にとって良い時間が少ない時

結論

体に悪い習慣の継続時間が
施術時間の720倍！

施術効果 < 日常生活の影響力

日常生活問診の重要性

問診の段階的アプローチ

第1段階：24時間の過ごし方

- 起床から就寝までの詳細な行動
- 各行動の時間と姿勢
- 症状との関連性を探る

症状との関連性を探る質問

- 「その時、体はどんな状態ですか？」
- 「何時間くらい続けますか？」
- 「その後、体調はどうですか？」

日常生活問診の重要性

24時間問診でも改善しない場合第

2段階：1週間単位の間診

平日と休日の行動パターン

1週間での体調変化

目的

症状の根本原因となる

日常生活習慣の特定

問診で発見した原因行動

具体的な問題行動

床に横座りしてスマホを毎日寝る前まで長時間使用

この姿勢が与える影響

- 股関節への継続的な負担
- 腰部への不自然な負荷
- 全身バランスの崩れ
- 右側への偏った負担

具体的な指導内容

やめてもらったこと

- 床に座る習慣
- スマホ使用時間の短縮

具体的な指導内容

推奨したこと

- 椅子での正しい姿勢
- 適切な高さでのスマホ使用
- 継続的なセルフケア

患者様の反応

「時間はかかるけど、やってみます」

結 果

- **行動変容により痛みが段階的に軽減**
- **セルフケアとの組み合わせで改善**
- **症状の再発頻度が減少**

4回目～8回目の経過パターン

良くなった点

床に座って（横すわり）して

毎晩寝る前までスマホを何時間も触っている生活



椅子に座る生活に変更

スマホを触る時間を短くした

セルフケア始めた

先生～おはようございます😊

あれから夜やって、今朝は朝もやってみました。

階段降りる時の膝と股関節の痛みが全然違いました！

毎日コツコツ続けます！

歩く時、ふと気づくと浮き指になっていることがほとんどで

それにも気付けるようになりました！

ちょっと無理して重いもの持って砂利の坂道を下ったら、その後から少し腰おかしいなと思っていたら、夕方グキツとなって動けなくなりました😭

あちこち筋肉が弱ってる😭

とりあえず近くの整骨院に主人が連れてって来てくれます。

筋肉つけます（笑）

活発な人の特徴

共通する特徴

- 高いストレスレベル
- 自己修復時間の不足
- 多忙による体調管理の軽視

習慣変容の困難さ

- 一朝一夕では変化できない
- 段階的なアプローチや説明が継続的に必要

指導のポイント

- 完璧を求めすぎない
- 小さな変化を積み重ねる
- 継続的なサポートが重要

生ぬる～く見守る

効果的な指導方法

具体的で実践可能な提案

- 「床に座らない」 → 「椅子を使用」
- 「スマホ時間短縮」 → 「夜寝る前には触らない」
 - 抽象的でなく具体的な行動を提示

段階的な習慣変容

- 一度に全てを変えようとするしない
 - 優先順位をつけて1つずつ
- 小さな成功体験を積み重ねる

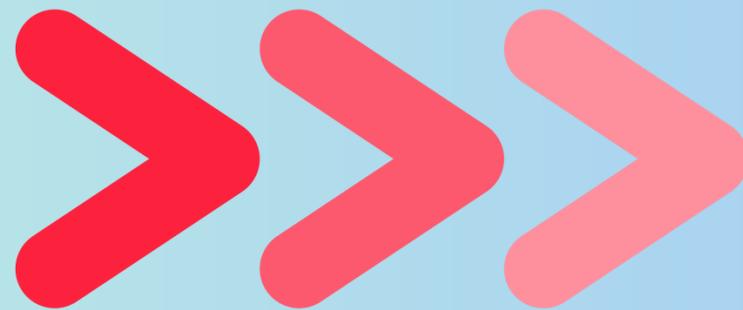
感情リリース効果を最大化するために

感情リリース + 日常生活指導 = 持続的改善

- 施術技術だけでは限界がある
- 日常生活の把握が症状改善の鍵
- 患者さんの生活全体を見る視点が重要



転機は？



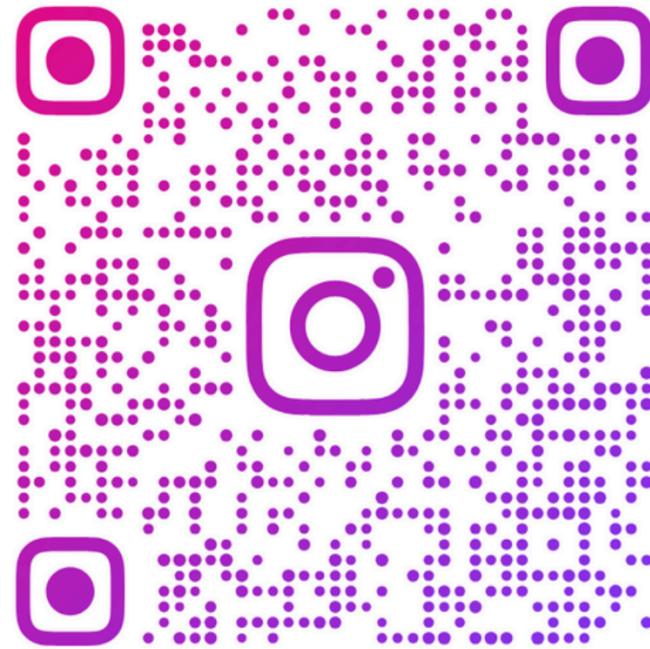
立っているだけで転びそう
右の背中が痛い
いつも頭がぼーっとする
腰椎すべり症

片足立ちが
できるようになった
右の背中痛みがなくなった
頭がぼーっとする時間が減った

ご視聴ありがとうございました。



年男で有名な西宮戎神社まで徒歩5分
甲子園球場まで車で5分
の小さな自宅サロンです



@VERDE.RELAXATION