

## 予防意識を高める

自分の身体に興味を持っていただくことで、再発、怪我のリスクをある程度未然に防ぐことができていると思っています。痛みが出てしまう前に、自分で感じる能力が上手にできるようになることが重要であり、そういった意識の変化でも身体は変わると思います。

ちょっとした変化に自身で気づいていただけるようにどうやって伝えるかは、伝える側次第だと思っています。目の前に人に適した変化や、変わる事の楽しさを伝えることができれば身体は変わります。楽しさを伝える上で、伝える側が経験しているかどうかは大切だと思っています。経験から出る感情や想いが込められた言葉には、相手の心に響く力があるのではないかと思います。

## 手段は何であっても良い

治療方法や考え方は、担当する先生によって様々あると思います。重要なのは、目の前の患者さんにとってどういった改善が必要かということ、私たち医療従事者が深く理解していることだと思っています。しっかりと理解ができていれば、改善するための手段は何であってもよいと思っています。

私自身、動作改善をするということに関して、マシンを使うというのは一つ重要なポイントだったと思っています。マシンの中でもホグレルは、細かい感覚的な部分を見ても、とても良いものだと感じています。

ホグレルマシン一つ一つの特徴、意味をしっかりと理解して活用することで、スポーツ障害のあらゆる動作改善ができるということを伝えていけたらと思っています。



ホームページ

影山鍼灸整骨院

兵庫県西宮市上鳴尾町1-11

tel. 0798-78-3647

