

3. 骨盤・姿勢矯正とは？

身体は骨・関節・筋肉で構成されています。
『身体の痛み』『身体が重い』などの症状は構造である骨・関節・筋肉の疲労などが主な原因であることが多いです！



屋根
壁

2階

柱

1階

床

基礎

頭
筋
背

背骨

腰

骨盤

脚



人の身体を『家』に例えてみましょう！

『土台』となる『骨盤』

『柱』となる『背骨』

『基礎』となる『脚』

歪んでいると、壊れてしまいますよね…

骨盤(床)、背骨(柱)、脚(基礎)の改善が特に大切です！
当院では特にこの3つを中心に正しい状態へ矯正していきます！