

# スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第6弾 スポーツ障害

Copyright © Spinal Care. All rights reserved.

カイロプラクティック脊椎ケアセンター



スパイナルケア

# 🔍 も く じ

<a href="#">ご挨拶</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">スポーツ障害を未然に防ごう！</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">スポーツ障害を未然に防ぐセルフチェック</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">管理栄養士が考えるアスリートに必要な不可欠な栄養素</a>	<a href="#">15</a>
<a href="#">ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住いの方へ</a>	<a href="#">34</a>
<a href="#">スパイナルケアのご紹介</a>	<a href="#">35</a>
<a href="#">著作権・免責事項</a>	<a href="#">36</a>



## ご挨拶 10周年の感謝をこめて

カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」は、今年で開院10周年を迎えることとなりました。皆様への感謝の気持ちをこめてこの資料を作成しました。グループ全体で14万人をこえる患者様よりいただいた声をもとに、毎月1部を1年間、計12の症状をとりあげる予定です。

皆様の症状の改善を保証するものではありませんが、より快適な毎日のためのヒントとして、症状の改善・緩和に向けた取り組みの第一歩として、ご活用いただければ幸いです。

2016年4月吉日

スパイナルケア代表 柴田泰之

## スポーツ障害を未然に防ごう！

現代社会では、多くの方がスポーツを楽しんでいます。

職業としてプロフェッショナルな立場でスポーツをされる方、健康維持のためジムで体を動かす方、大切な趣味として熱い情熱を注いでいる方など、たくさんいらっしゃいます。

本誌では、スポーツをする上で知っておいていただきたい「スポーツ障害」について説明します。

**いかに怪我をしにくい身体をつくるか、準備ができているか、そのためにはどうしたら良いかを**  
**予防的観点**から次の2つの切り口でご紹介します。

**I 筋骨格** [P5～P14](#)

**II 栄養** [P24～P33](#)

# I 筋骨格の立場から



Life is a Trail Run Towards the Guiding Light

## 📋 スポーツ障害を未然に防ぐセルフチェック

【スポーツによるケガ】大きく2つに分けられます。

- 1 転ぶ・衝突するなど、明らかな外傷によるケガ ➤ 整形外科による手術や固定などが必要なタイプ。
- 2 特別なきっかけはなく、徐々に特定の部位の負担が高まり、ある時に「痛いな・・・」と気づくケガ  
➤ 予防も可能。症状が出てもカイロプラクティックなどの治療で改善するタイプ。

▼スポーツ障害を未然に防ぐという観点から、**2** を予防するチェック&エクササイズをご紹介します。

【代表的な痛みやすい筋肉7種類】

①SCM（胸鎖乳突筋）	P7	⑤ハムストリング	P11
②腹斜筋・肋間筋	P8	⑥大腿四頭筋	P12
③腱板（肩甲骨周辺の筋）	P9	⑦下腿三頭筋（ふくらはぎ）	P13
④前腕の伸筋・屈筋	P10		

## スポーツ障害を未然に防ぐセルフチェック&エクササイズ

### はじめる前に

①から⑦のエクササイズにかかるべき時間は、スポーツの「前」と「後」の、どちらに行くかで異なります。  
**7つのエクササイズすべてに共通するポイント**です。よくご確認の上、ご活用ください。

### スポーツの「前」にエクササイズするなら

ストレッチしすぎると筋肉が伸びきって収縮しにくくなる（パフォーマンスが低下しやすくなる）ため、直前のストレッチは、リズミカルに数秒間を数回繰り返し行うようにしましょう。

### スポーツの「後」にエクササイズするなら

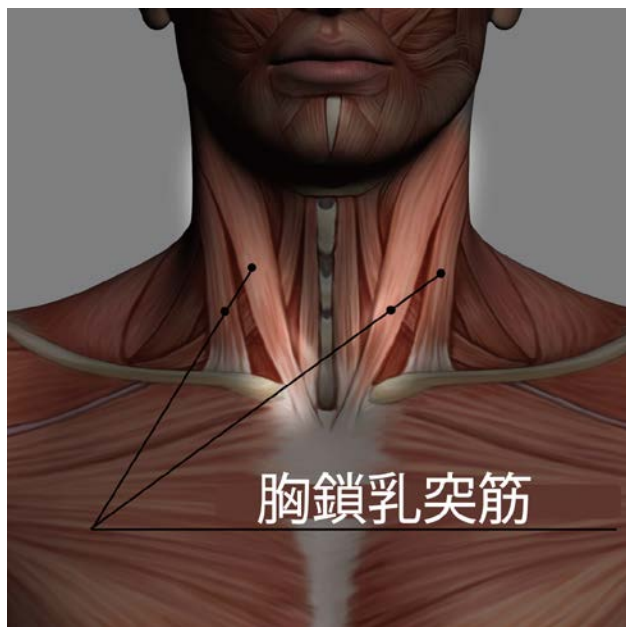
スポーツ後は疲労物質を流し、疲労改善とスポーツ障害の予防を目的とします。25秒～30秒くらいを目安に実施しましょう。

 いよいよ、セルフチェック&エクササイズです！

## 📋 セルフチェック① SCM (胸鎖乳突筋)

### 関連するスポーツ

- 格闘技全般 (ボクシングetc.)
- サッカー
- ラグビー
- アメリカンフットボール



### セルフチェック

首を左右にゆっくり回す、横にたおす。



うごかしにくい

頸に痛みが生じる



上記の症状あり

関連するスポーツで損傷する可能性  
があるためお早めにスパイナルケアにご  
相談ください。



上記の症状なし

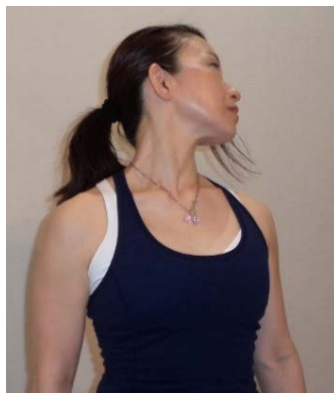
予防のためのエクササイズをおす  
すすめします。→P8へ



## 📋 エクササイズ① SCM（胸鎖乳突筋）

### エクササイズ

SCMはとても緊張しやすい筋肉です。ここが固まると、頸部全体から背中にかけて筋肉が緊張しやすくなりスポーツのパフォーマンスが低下しやすくなります。また呼吸が浅くなる要因の一つでもありますので、スポーツの種類を問わずしっかりとストレッチすることをおすすめします。



注意：エクササイズ中に気持ち悪くなったり、首に痛みを感じる場合は無理をしないでください。

首を左に倒し、そのまま少し上を向きます。  
右のSCMが気持ちよく伸びていることを確認します。



首を右に倒し、左のSCMが気持ちよく伸びていることを確認します。左も同様に行います。

※エクササイズにかかる時間は、スポーツの前か後かにより異なります。P7を参照ください。

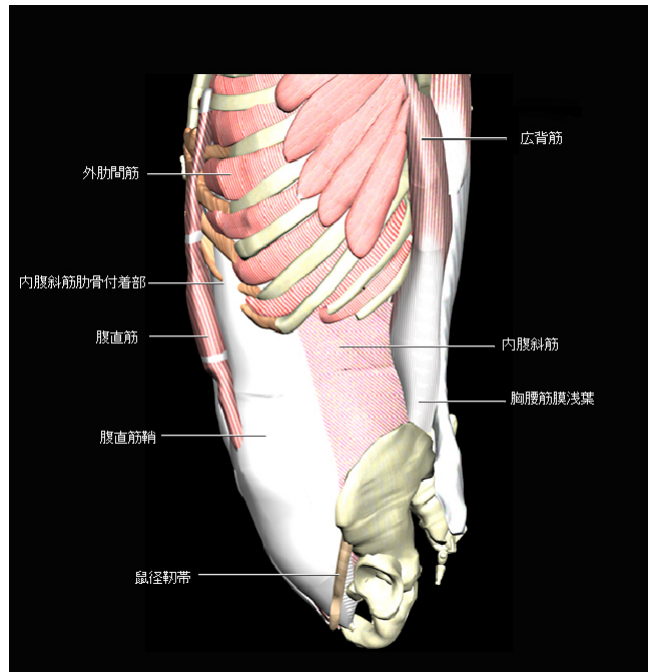


## セルフチェック②腹斜筋・肋間筋

2016年の錦織圭選手の  
左脇腹の肉離れは、この腹斜筋のこと

### 関連するスポーツ

- テニス・バドミントン
- 野球・ゴルフ
- ダンス
- ボクシング



### セルフチェック

手を胸の前でクロスさせて上体を左右に回す（左）、倒す（右）



うごかしにくい  
脇腹に痛みを感じる

#### 上記の症状あり

関連するスポーツで**損傷する可能性**  
があるためお早めに**スパイナルケア**にご  
相談ください。

#### 上記の症状なし

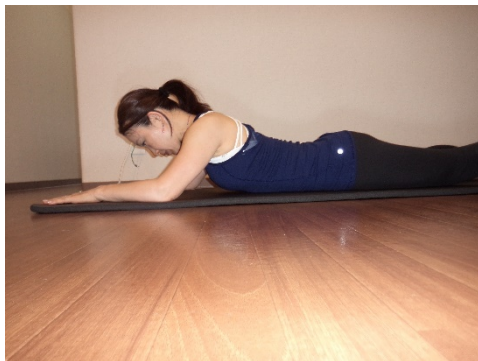
**予防のためのエクササイズ**をおす  
すすめします。→P11

## 📖 セルフチェック&エクササイズ ②腹斜筋・肋間筋

### エクササイズ

腹斜筋は体幹を安定させ腰痛防止にもつながる非常に重要な筋肉です。また肋間筋は胸郭の運動に関わり、呼吸をする上では欠かせない大切な働きをします。ともにスポーツする上でパフォーマンスに直結する筋肉です。

1.



2.



1. うつぶせになり、肘をつけます。
2. ひじをつけたまま体を起こします。

**注意：肘を伸ばしきらないようにしてください。腰と骨盤のに負荷がかかります。**

(座った状態でも)



↑椅子に座った状態でも行えます。伸ばしたい側の手で椅子をささえてください。

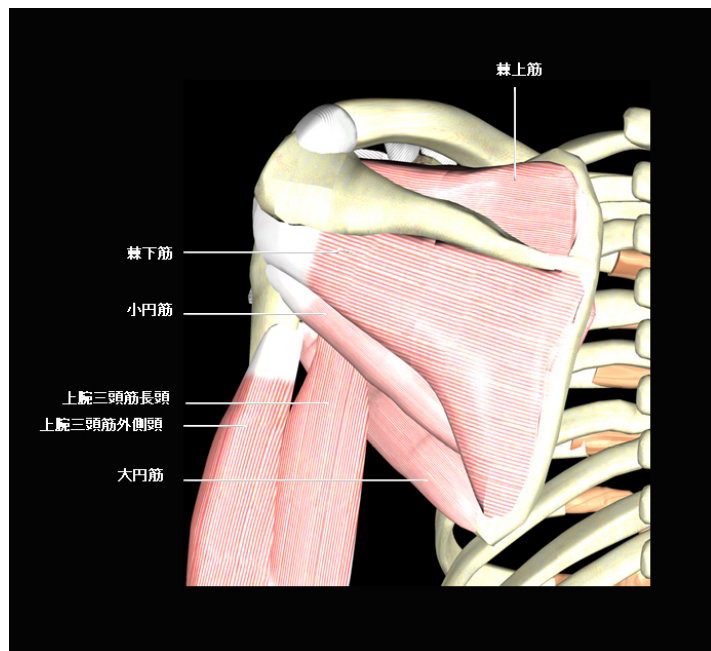
※エクササイズにかかる時間は、スポーツの前か後かによって異なります。P7を参照ください。

## 📋 セルフチェック③ ローテーターカフ（腱板）

棘上筋、棘下筋、小円筋、肩甲下筋

### 関連するスポーツ

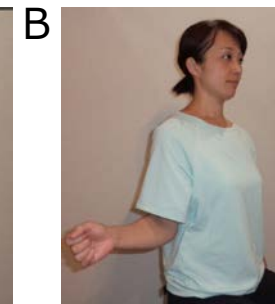
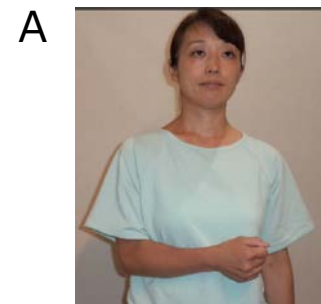
- 野球などの投球動作
- バドミントン
- 水泳
- パドリング（サーフィン、カヤック、etc.）



### セルフチェック



腕が耳につくところまで挙げる



Aの状態から  
Bのように腕を外に開いていく

うごかしにくい・肩や肩甲骨周辺に痛みを感じる

上記の症状あり

関連するスポーツで**損傷する可能性**があるためお早めに**スパイナルケア**にご相談ください。

上記の症状なし

**予防のためのエクササイズ**をおすすめします。→P13へ

## 📖 エクササイズ ③ローテーターカフ（腱板）

### エクササイズ

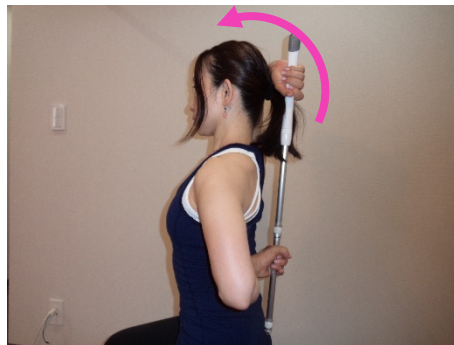
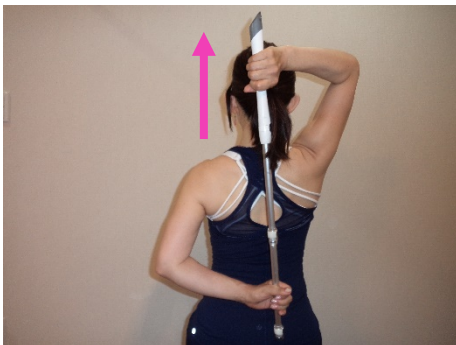
ローテーターカフは肩甲骨を安定かつスムーズに動かすための筋肉です。肩甲骨は他の関節のように固定されておらず、代りに複数の筋肉が“固定”と“動き”の両方を担っています。自由度が大きいため損傷しやすく、特に棘上筋（画面右上の赤丸）は損傷すると治癒しにくい筋肉ですので注意しましょう。

1. 肩関節外旋筋（小円筋、棘下筋）のエクササイズです。

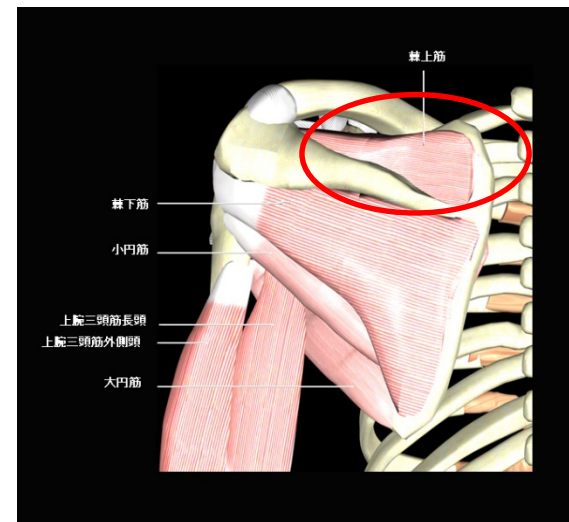


写真のように伸ばしたい側の腕を反対側でささえます。

2. 肩関節内旋筋（肩甲下筋）のエクササイズです。



伸ばしたい側を下にして棒を持ちます。棒を上で支えている方の手を写真のように前方にむけてストレッチしてください。

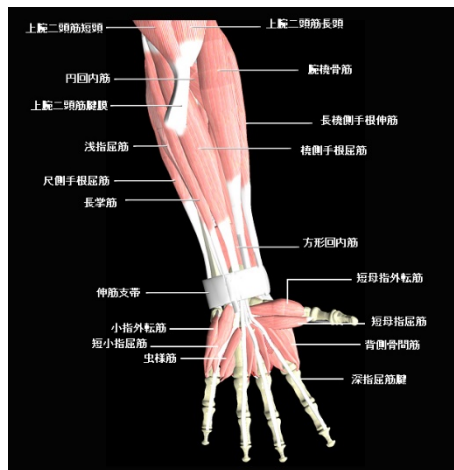
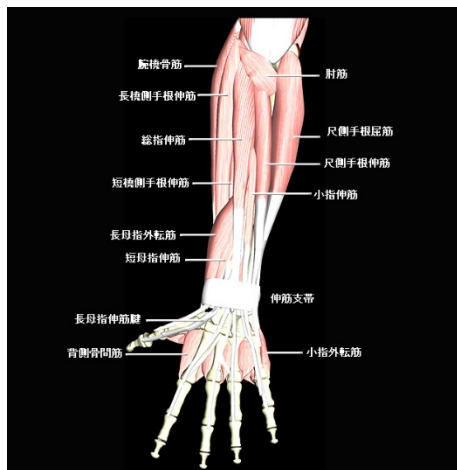


※エクササイズにかかる時間は、スポーツの前か後により異なります。P7を参照ください。

## セルフチェック ④前腕の屈筋、伸筋

### 関連するスポーツ

- ゴルフ
- テニス
- バトミントン
- バレーボール



### セルフチェック



**屈曲**：曲げたときに肘の内側が痛い  
※**ゴルフ肘**と呼ばれる症状です

**伸展**：曲げたときに肘の外側が痛い  
※**テニス肘**と呼ばれる症状です

上記の症状あり

関連するスポーツで**損傷する可能性**があるためお早めに**スパイナルケア**にご相談ください。

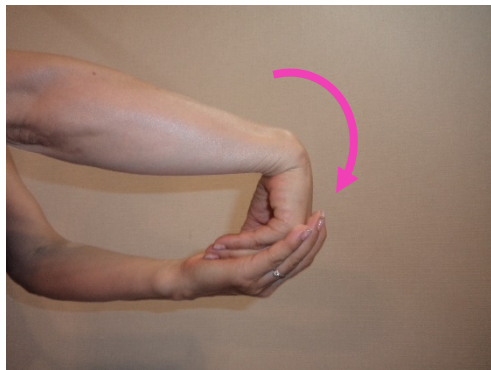
上記の症状なし

**予防のためのエクササイズ**をおすすめします。→P15

## 📋 エクササイズ ④前腕の屈筋、伸筋

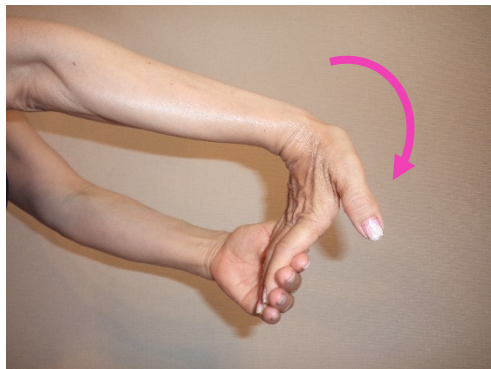
### エクササイズ

手首の動きに関する筋肉のほとんどが前腕（肘から下）の骨に付着しているため、テニスやゴルフなど手首を使うスポーツで損傷しやすいのが特徴です。手首は頻繁に使用するため一度損傷するとなかなか治りにくい箇所であるため、痛みがない時でもしっかりストレッチなどして予防することが大切です。



前腕伸筋群のエクササイズです。

手首を写真のように伸ばしキープします。



前腕屈筋群のエクササイズです。

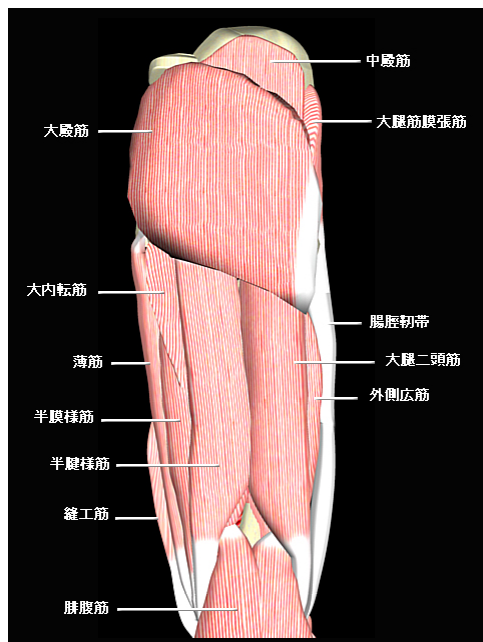
手首を写真の様に伸ばしキープします。

※エクササイズにかかる時間は、スポーツの前か後かにより異なります。P7を参照ください。

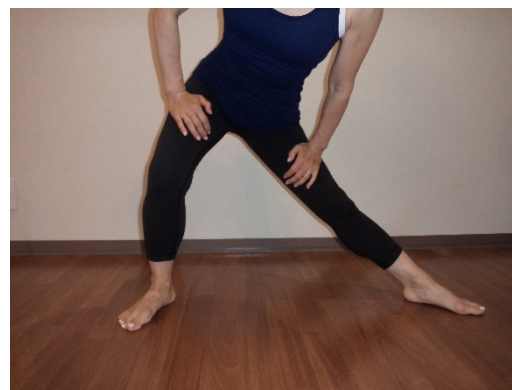
## 📋 セルフチェック⑤ ハムストリング

### 関連するスポーツ

- フットボール
- ラグビー
- ランニング（長距離）
- サッカー



### セルフチェック



上記の症状あり

関連するスポーツで**損傷する可能性**があるためお早めに**スパイナルケア**にご相談ください。



極端に固い  
ももの裏に痛みを感じる

上記の症状なし

予防のための**エクササイズ**をおすすめします。→P16へ



## 📖 エクササイズ ⑤ハムストリング

### エクササイズ

下半身の筋肉で最も筋挫傷（肉離れ）が起こりやすい筋肉の一つです。特にマラソンなどの長距離走では微細な筋損傷が積み重なって起こりますので、入念な予防エクササイズが大切になります。



1. 膝を伸ばして両手で足首まで手を伸ばします。  
（ももの裏が気持ちよく伸びるところまで。個人差あり）
2. 呼吸をとめずにキープします。  
※反対の足を上の写真のように床におろすとやりやすいです



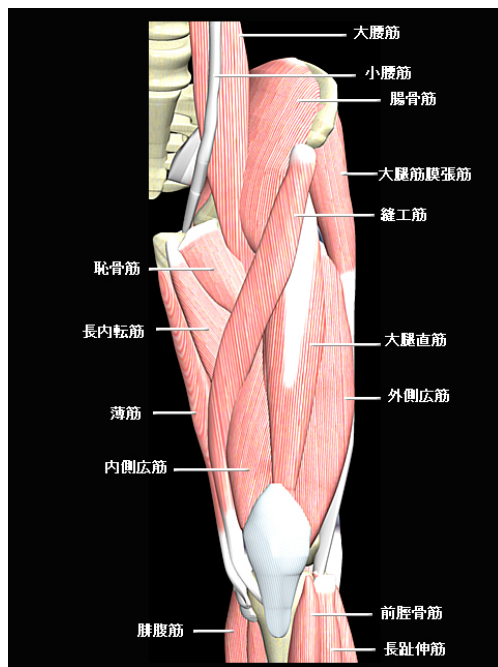
1. 写真のポジションをとり、ももの裏を伸ばします。
2. 呼吸を止めずにキープします。※勢いは付けず、ゆっくりやるのが大切です。

※エクササイズにかかる時間は、スポーツの前か後かにより異なります。P7を参照ください。

## 📋 セルフチェック⑥ 大腿四頭筋

### 関連するスポーツ

- 短距離走
- サッカー
- ラグビー
- トレイルランニング
- ウェイトリフティング



### セルフチェック



上記の症状あり

関連するスポーツで**損傷する可能性**  
があるためお早めに**スパイナルケア**に  
ご相談ください。

足がお尻につかない  
ももの前側に痛みが走る

上記の症状なし

**予防のためのエクササイズ**をおす  
すすめします。→P19へ

## 📖 エクササイズ ⑥ 大腿四頭筋

### エクササイズ

大腿四頭筋は膝を伸ばしたり、足を振り上げる動作で働きます。ハムストリングの拮抗筋（反対の作用をする筋肉）でもあり、ハムストリング同様マラソンなどの長距離走で痛めやすいので十分なエクササイズを行いましょう。

立った状態で実施



1. 写真のポジションをとり、ももの前側を伸ばします。
2. 呼吸を止めずにキープします。

横になった状態で実施



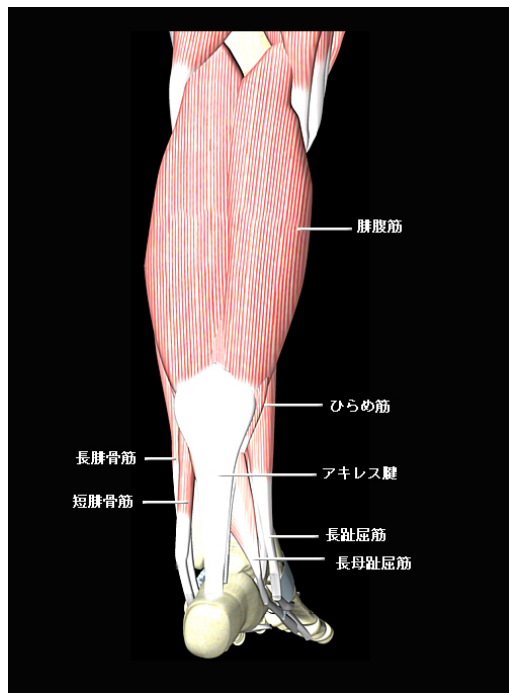
1. 写真のポジションをとり、ももの前側を伸ばします。
  2. 呼吸を止めずにキープします。
- ※腰に沿って痛い場合は立位で実施しましょう。

※エクササイズにかかる時間は、スポーツの前か後かにより異なります。P7を参照ください。

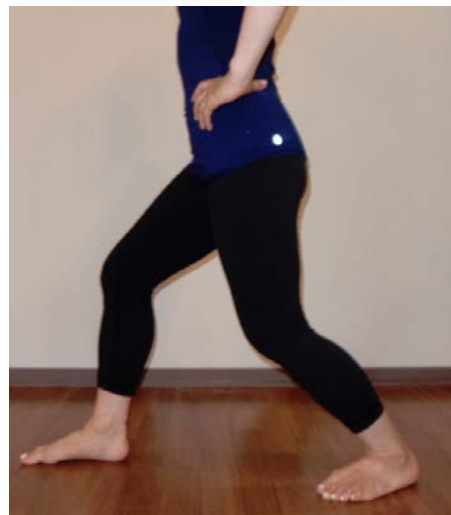
## 📋 セルフチェック⑦ 下腿三頭筋

### 関連するスポーツ

- 短距離走
- サッカー
- ラグビー
- トレイルランニング



### セルフチェック



アキレス腱、ふくらはぎ、  
足の裏のどこかに痛みを感じる

上記の症状あり

関連するスポーツで**損傷する可能性**があるためお早めに**スパイナルケア**にご相談ください。

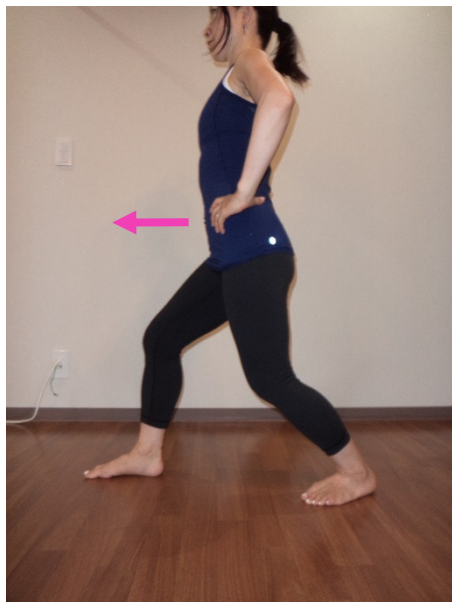
上記の症状なし

**予防のためのエクササイズ**をおすすめします。→P21へ

## 📖 エクササイズ ⑦ 下腿三頭筋

### エクササイズ

いわゆる“ふくらはぎ”の筋肉で、アキレス腱につながります。スポーツ障害として有名なのはアキレス腱の断裂です。どんなスポーツでも起こりうる障害ですので、事前にしっかりとストレッチしておきましょう。



物（高さ）を利用する方法もあります。

1. 階段などの物体（高さ）を利用して、ふくらはぎを伸ばします。
2. 呼吸を止めずにキープします。

1. 写真のポジションをとり、前方へ移動するようにふくらはぎを伸ばします。
2. 呼吸を止めずにキープします。

ポイント：腰を落として前方に重心を移動してふくらはぎが伸びる位置を探す

※エクササイズにかける時間は、スポーツの前か後かにより異なります。P7を参照ください。

スポーツ障害の中でも特に気をつけなければならないのは、**脳震盪（のうしんとう）**です。

頭部に外傷を受けると、ハンマーで窓を叩くと当たった部分だけが壊れるわけではないのと同様、衝撃を受けた部分だけでなく、脳全体に強い衝撃が伝わります。

脳震盪は軽度の外傷性脳損傷といわれ、多くのスポーツで頻繁におこるため軽く見られていますが、実は脳にとっては非常に負荷の多いストレスなのです。最近の米国の調査では**繰り返し脳震盪を起こすと、アルツハイマー病やその他の記憶障害、神経障害、抑うつ症の早期発症率が19倍にも上昇するという結果がでて**います。<sup>\*1</sup>

また軽度外傷性脳損傷（脳震盪）を2度以上受けると慢性外傷性脳症と呼ばれる変性障害を引き起こしやすくなると言われています。<sup>\*2</sup>

<sup>\*1</sup> Dementia Risk Seen in Players in N.F.L. Study By ALAN SCHWARZSEPT. 29, 2009

<sup>\*2</sup> The Brain's Way of Healing: Remarkable Discoveries and Recoveries from the Frontiers of Neuroplasticity

2014年の米国神経外科学会は、脳震盪について以下の報告をしています

- ・ 実際よりも報告が少なく、診断も少なく、**評価されない頸部損傷**が脳震盪である。
- ・ 脳震盪は外傷性脳損傷の**90%**を占め、**毎年数百万件**存在している。
- ・ 脳震盪と診断されるうち最大で**20%**の人は**回復しない**。
- ・ 臨床と研究の場で見られる**脳震盪の科学的根拠に基づいた定義はまだ現在存在しない**。

**このように脳震盪は、その後のスポーツや生活に支障をきたす可能性があります。**

**頭部外傷後、以下の症状がみられる場合はすぐに脳神経外科・内科を受診しましょう。**

- ・ 失見当識（いる場所や日付・曜日の把握が困難になる）や混乱状態でみられる。
- ・ 損傷後、1日以内にバランス傷害が起きた。
- ・ 損傷後、2日以内に反応時間が低下した。
- ・ 損傷後、2日以内に言語学習と記憶が低下した。

## Ⅱ 栄養の立場から



Life is a Trail Run Towards the Guiding Light



## 管理栄養士が考えるアスリートに必要な不可欠な栄養素

監修：管理栄養士 柴田こずえ

スポーツで怪我なく、パフォーマンスをあげながら長く続けるために、以下を注意しましょう。

### 1. 副腎疲労をおこさせない。

副腎は血圧の調整、性ホルモン、活力に関わるホルモン、そして免疫に関わるホルモンの大本です。この臓器を疲労させないことが、高いパフォーマンスの維持に必要です。

### 2. 筋肉の損傷のリカバリーを早くする。

筋肉は使う事で筋線維が痛み、それを修復・再生することで筋線維が太く強くなります。

### 3. 水分の補給はしっかりと。

喉が渴いたと感じる時はすでに軽度脱水です。水分補給をしっかりとしましょう。10%の脱水はパフォーマンスを30～40%落とすと言われています。

### 4. 栄養となる食べ物の吸収を良くする

筋線維を早く、質の良い再生には良質の栄養素が必要になります。

### 5. 疲労の元を排出し、良質のタンパク質を補給する

疲労物質である乳酸、Na、アンモニアなどを効率よく早く排出しましょう。

## 📋 管理栄養士が考えるアスリートに必要な不可欠な栄養素

### ZAMPA（ザンパ）を摂取しよう！

前ページの内容を効率よく行うために必要な栄養素をそれぞれの頭文字からZAMPAと呼びます。

**Z** Zinc 亜鉛

**A** Ascorbic acid ビタミンC（アスコルビン酸）

**M** Magnesium マグネシウム

**P** Pyridoxine ビタミンB6（ピリドキシン）

**A** Asparagine acid アスパラギン酸

次のページから詳しく説明していきます。



## 管理栄養士が考えるアスリートに必要な不可欠な栄養素

# Zinc 亜鉛

### 効果

過剰な運動によって疲労する副腎に関連するホルモン、テストステロン・エストロゲン、コルチゾールを合成するのに必要な物質です。また、銅と亜鉛は相関関係にあるので、副腎疲労の原因の一つが銅（遊離銅）の過剰による亜鉛と銅のアンバランスであるということも報告されています。

また神経を鎮める効果あるため、試合や大会に頻繁に出る人には必要不可欠な栄養素です。

### 天然素材からの摂取方法

牡蠣、ニシン、牛乳、肉、卵黄、トウモロコシ、赤かぶ、えんどう豆。

### 補足

胃酸の分泌に影響を受けるビタミン・ミネラルの一つです。胃酸の分泌が弱いと吸収も悪くなります。（ビタミンB12、ビタミンB2、ビタミンB6 なども同じです。）

## 管理栄養士が考えるアスリートに必要な不可欠な栄養素

# Ascorbic acid ビタミンC

### 効果

傷の回復に必要な栄養素です。ビタミンCには線維芽細胞の増進、コラーゲンmRNA量の増加を促進する作用があります。加えて、コラーゲン分解酵素を阻害する作用もあるため、ビタミンC欠乏ではコラーゲン合成が阻害され、傷の回復が遅くなったり、血管脆弱が起きやすくなります。とくに成長期の児童は、ビタミンCの投与で有意な身長伸びが得られることが報告されています。また過剰なストレスの影響で発生する活性酸素のようなフリーラジカルに作用し、抗酸化作用もあります。

### 天然素材からの摂取方法

ローズヒップ、アセロラ、イチゴ、キウイフルーツ、パプリカ

### 補足

ほとんどの動物は体内で作れますが、人間、猿、モルモットは作れないので、外部から摂取する必要があります。またアスコルビン酸は飲んでから6時間ぐらい経つと、尿から排泄されしまうので、1日に何回か繰り返して飲んだ方がいいです。

## 管理栄養士が考えるアスリートに必要な不可欠な栄養素

# Magnesium マグネシウム

### 効果

マグネシウムには筋肉弛緩を助けて、リラックス作用があり、筋肉たんぱく質の分解を抑制する作用があります。不足すると足のつりなどを引き起こします。

### 天然素材からの摂取方法

全粒小麦粉、アーモンド、カシューナッツ、ココア、木の实、豆、糖蜜、魚貝類、緑色野菜など

➤ 効率的な  
摂取方法はこちら

### 補足

マグネシウムは便秘を治すときにもらう薬でもあります。周りにある水分を集める性質があるため、腸内で水分を集めて便が軟らかくなってしまふ。つまり人間の身体の中にある水分も集めてしまうので、血圧が変わる、めまいが起こるなどの症状が起こることもあります。また、筋肉を弛緩させる効果もあるため、閉塞や狭窄している場合、潰瘍性腸炎や過敏性腸炎などがある場合、癖になってしまうので注意です。アミノ酸が他の物質に変わる際には体内で300を越える酵素が活躍しますが、この酵素の活性を高め、たんぱく質の合成を活性化させるためにはマグネシウムが不可欠です。

## 管理栄養士が考えるアスリートに必要な不可欠な栄養素

# Pyridoxine ビタミンB6

### 効果

アミノ酸の働きや肝臓でタンパク質の合成を活発にするために必要な栄養素です。またビタミンB6はトリプトファンの吸収を高めるとも言われているので、良質な睡眠にも必要な栄養素と言えるでしょう。

### 天然素材からの摂取方法

にんにく、アボカド、牛肉レバー、ビール酵母、鶏肉、トウモロコシ、ニシン、サーモン、海老、マス、マグロ、ヘーゼルナッツ、ピーナッツ、米、大豆、ヒマワリ種、クルミ、小麦胚芽

### 補足

喫煙者、また穀類の摂りすぎの方はビタミンB6の吸収を抑制させるので注意しましょう。

パーキンソン病、自閉症、てんかんの薬をお飲みの方は医師と相談の上、摂取してください。

## 管理栄養士が考えるアスリートに必要な不可欠な栄養素

# Asparagine acid アスパラギン酸

### 効果

グルタミン酸と一緒に、アスパラギン酸は、人間の体を構成するタンパク質の源としては不可欠なアミノ酸の一種です。有害なアンモニアを体外に排除するのを助けます。疲労に対する抵抗力を高める重要な因子の一つであり持久力を必要とするスポーツに効果的です。ただし興奮性神経伝達物質なので取り過ぎには注意しましょう。

### 天然素材からの摂取方法

アスパラガス、大豆、高野豆腐、鰹(かつお)、鰯(ぶり)、もやし

### 補足

興奮性神経伝達物質の一種なので、アスパラギン酸を過剰にとると、脳内神経を興奮状態に導き、子どもの多動症状、パーキンソン病様の症状などに関わると言われています。子どもや妊娠中・授乳期の女性、妊娠を予定している女性、うつ病経験者、副腎が疲労している方は注意しましょう。

## 📖 マグネシウムの効果的摂取方法

# M マグネシウム

### 効果的な摂取方法

マグネシウムは周りの水分を集める働きがあるため、下剤として使われるケースが多いです。そのため**大量の経口投与（サプリメントなど）は下痢を招くだけでなく、血圧の変化によるめまいなどの症状が現れることもあり危険**です。

また**経口投与**の場合、その**吸収率は10%～20%**と言われており、たとえば500mgのマグネシウムを摂取した場合、およそ50～100mgぐらいしか吸収されないと考えて良いでしょう。

**より良い吸収を促すため皮膚からの経皮摂取がおすすめです。**経皮の場合90～97%ほど吸収されると言われています。次のページでは「**にがり**」を使った効率よいマグネシウムの摂取の仕方をご紹介します。



## 📖 マグネシウムの効果的摂取方法

# M マグネシウム

### 効果的な摂取方法（つづき）

前ページで紹介したように、私たちの身近にあるマグネシウムに豆腐を作る「**にがり**」があります。

にがりはマグネシウムの塊ですので、100均などで購入出来るスプレーボトルに原液をいれて、入浴後にふくらはぎに**5～8回吹きかけます**。それを**優しくマッサージしてすり込みましょう**。マッサージしてしばらくするとヌルヌルとすべりはじめます。これが**ある程度乾くまで軽くマッサージをしてください**。

注：このヌルヌルは水分を吸収しているだけなので、間違っても顔につけないように。皮膚がカピカピになってしまいます。

協力：栄養医学研究所

## ① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



[info@spinalcare.jp](mailto:info@spinalcare.jp)



<http://www.spinalcare.jp/>



<https://www.facebook.com/spinalcare.jp/>

「10周年記念特別号」次回の配信をお知らせします！

### 遠方にお住まいの方へ

最後までご覧いただきありがとうございます。定期的なケアのためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに施術を受けていただくことも大切です。遠方より当院へお越しくださる方も多くいらっしゃいますが、他県でWHOの基準を満たしたカイロプラクターをお探しの方には、当院よりオススメできる治療院をご案内することも可能です。

「どこにかよったらいいかわからない」という方、メールにてお気軽にお問合せください。「初回はスパイナルケアに、その後はご自宅近くで経過をみたい」という方もどうぞ遠慮なくお申し出ください。

**スパイナルケア一同、これからも皆さまのご健康を全力でサポートしてまいります。**

## ① スパイナルケアのご紹介

### 事業内容

カイロプラクティックを中心とした施術サービス、ピラティス・ヨガ、高圧酸素カプセル。

### 施設一覧

**スパイナルケア用賀 本院** (スポーツカイロプラクティック専門医 在中)

東京都世田谷区用賀2-41-17用賀2丁目ビル4F

渋谷駅より半蔵門線・東急田園都市線で12分、用賀駅より徒歩1分。

**イク丸の内カイロプラクティック整体** **女性専用**

東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F 東京駅より徒歩4分

**イク表参道ウィメンズカイロプラクティック** **女性専用**

東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階

**スパイナルケア目黒IZUMIカイロプラクティック**

(スポーツカイロプラクティック専門医 在中)

東京都品川区上大崎3-5-1 YKビル4階

**スパイナルケア浅草カイロプラクティックセンター**

東京都台東区花川戸1-11-1あゆみビル501



用賀本院

## ご利用にあたって

当院もしくは第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害する行為、他の会員の権利・利益を侵害する行為、またはこれらのおそれのある行為を禁じます。

## 免責事項

1. 当院は、本誌に掲載されるすべての情報を慎重に作成し、皆さまにお役立ていただけるよう無料で配布いたしますが、その正確性および完全性などに関して保証するものではありません。当社サイト掲載の情報により生じた如何なる損害、損失についても、当院及び当社サイトを運営する第三者は、その責任の一切を負うことはないことをご了承ください。
2. 当院は、予告なしに本誌の配布を停止または中止し、また掲載されている情報の全部または一部を変更する場合があります。
3. 利用者が本誌掲載の情報により生じる一切の損失・損害について、当院は何ら責任を負うものではありません。