

# 悩み別の解決イメージ

## 腰痛

ぎっくり腰、反り腰で慢性化している、子育て・仕事に影響が出ている方向け。  
筋短縮により徐々に関節・神経トラブルのリスクあり。  
原因となる筋肉の把握と調整、姿勢矯正により改善します。

## 膝・足の痛み

怪我や歩行、起立時に痛みのある方向け。  
姿勢が崩れ、変形性関節疾患に移行のリスクあり。  
X脚、O脚、反跳膝の原因を根本解決し、コアトレ実施により改善します。

## 肩の痛みと腱鞘炎

肩の動作時と指を使うときに痛みが徐々に悪化。  
腱板断裂やばね指、手指変形のリスクに注意。  
機能的肢位と肩甲骨の可動性の調整を行い、手、肩、体幹の安定を図ることで改善します。

## 自律神経症状

不眠、不安、疲労など常に自律神経症状が出ている方向け。  
継続することで体力低下、倦怠感が増しうつ傾向のリスクが強い。  
呼吸や基礎体力、姿勢を整え、体の機能をつなげるメソッドを行うことで、免疫力強化を図る。

# つながる整体

つくば市竹園2-20-5  
文科省研修交流センター3F  
\*駐車場あり

070-3195-7630

<https://udwork.biz>

[info@udwork.net](mailto:info@udwork.net)



## サービス紹介

# つながる整体

心と体をつなぐ整体  
あなたの健康づくりの旅のガイド



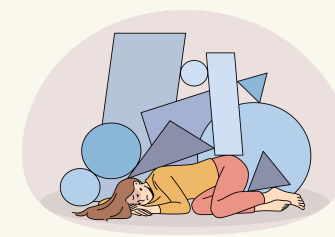
## 早期解決できる3つの理由

- ① 専門家による的確なアセスメントで原因を捉える
- ② LINEでいつでも相談できるので、早めに対応が可能
- ③ 選べるプランで無理なく続けられます

**[限定20名] 痛み改善「つながるメソッド」  
電子書籍を無料プレゼント!!**



膝の痛み  
歩行の崩れ



体の痛み  
姿勢の崩れ



自律神経  
学業に支障



腰の痛み  
仕事に支障

## つながる整体とは？

状態を分析し、悩みの解決プランを提案し、最短で解決！  
ケアメンテナンスとパーソナルフィットネス

## セラピスト紹介：前田亮一

- 臨床家：作業療法士。20年の在宅医療経験。  
リスク管理もOK。
- 研究者：法政大学 地域研究センター  
理化学研究所 客員研究員
- 講演：つくば市介護教室、阿見町健康教室



## 施術の流れ



### 1 カウンセリング

ヒアリングをもとに、体の痛みや悩みについて分析し施術の内容を決めます。



### 2 メンテナンス

痛みの原因に施術を行い、症状をやわらげ体質改善を目指します。



### 3 フィットネス

独自のプログラムで痛みが出ず疲れにくい体を目指し体質向上を図ります。



### 4 アフターサポート

施術後も2週間はLINEで相談可能！術後の急な痛みも相談していただけます。

お悩みをご相談ください！具体的なプランやサービス内容をご提案します。  
健康チェックをしていただくとより詳細なアドバイスを行います。  
今だけ体験価格を用意しています。実感をしていただければと思います。

## 料金

- 整体：60分 6,600円  
(定期利用 60分 5,500円)
- オンリハ：週2回 60分 5,500円

初回体験価格  
2,200円

## サービスプラン

### 目標に合わせたオーダーメイド・プラン

- ・急ぎ改善したい
- ・しっかりと体質改善したい
- ・リラックスしたい
- ・痛みの原因を相談したい
- ・早急に解決したい
- ・じっくりと治したい

### 自分に必要なパッケージプラン

- ・定期コース（月2回～）
- ・定期コース+オンリハ
- ・集中トレーニング
- ・オンリハのみ
- ・単発サポート（不定期）

## 健康悪化の5段階フレーム

第1段階	足のつり、重だるさ、身長が縮む、関節がゴリゴリ（予兆）
第2段階	つまづき、ドッスン座り、ぎっくり腰（動作不安定）
第3段階	関節や神経系へのトラブル（要介護状態）
第4段階	転倒や怪我の増加 → 骨折
第5段階	大幅な体力低下、衰弱、閉じこもり

### 自分の状態を把握し、早めの対応で体を守る逆引きの健康法

- ・健康不調には段階があります。疾患や病気になる前の早い段階で体調管理を行ないます。将来の健康リスク、現在の不調を共に解決します！

### つながるメソッドが悩みを解決できる理由

- ・痛みを緩和し、解決する具体的なスキルが身につきます。
- ・眠っている本来の筋力を活性化し、長年の体のクセを改善します。
- ・デジタル活用など効率よく継続できるサービスを選択できます。
- ・第0段階でキープする超早期メソッドをお伝えします。