

読者モデルが米国発祥のリハビリ手技を体験

# 脳から筋肉に働きかけるPNFで 痛みを取り除き運動機能を取り戻そう

肩こりや腰痛、膝痛など、年齢とともに現れる体の不調に悩む人は多い。そこで、神経生理学の原理を基に作られたアメリカ発祥のリハビリ手技「PNF」を編集部が取材。マッサージや整体、カイロプラクティックなどとは異なる独自の手技を、読者モデル・梶井さんに体験してもらった。

## 身体能力の向上や リハビリ効果に期待

今回訪れたのは西宮北口にある「PNF研究所」。幅広い年齢層の方々が数多く通い、症状の改善に向けて施術を受けている。「痛みや違和感が生じるのは、神経障がいや筋力の低下によって脳神経と筋肉の連動が弱くなっているから。患部を適切に

## 顧問ドクターと 理学療法士が連携

また、医学的知識と技術を持つ理学療法士が施術を行うのもPNFの大きな特徴だ。疾患や障がいの知識を踏まえたうえで適切な刺激や運動を施していく。さらに、4月からは顧問ドクターによるカウンセリングをスタートさせ、より的確で高い効果を追求。読者モデル

## こんな人にオススメ

- 肩こり、五十肩、手のしびれがある
- 股関節が痛い、バランス良く歩けない
- 腰が痛い、足にしびれがある
- 膝が痛い、曲げ伸ばしに違和感がある

## この方に伺いました

毎日のジョギングが日課です!



神戸市在住の主婦 梶井さん(53歳)  
ジョギングで転んだ時に打撲した膝の痛みと、腰の重だるい痛みが悩み。



整形外科専門医 柳田 育久先生  
大阪労災病院、淀川キリスト教病院などの整形外科で勤務した後、現在、(医)貴島島クリニック、ダイナミクススポーツ外科学研究所・院長に就任。日本整形外科学会認定の専門医で、スポーツ医、日本体育協会認定・スポーツドクター。



同研究所所長 小滝 昌彦さん  
理学療法士であり国際PNF協会認定アシスタントインストラクター。アシスタントインストラクターは、全国でわずか9名(関西では2名のみ)。これまでに運動器疾患を持つ多くの方々の機能回復と、より良い運動機能の獲得を実現。

読者モデル・梶井さんが体験!

## ドクターカウンセリング&PNF施術

ドクターが対応してくれるから安心!

### STEP 1 カウンセリング

問診票に沿って、顧問ドクターが痛みや症状などを丁寧にヒアリング。本人が気づかない原因や隠れた疾病などを探る。

### STEP 2 身体チェック



姿勢や全身のバランス、筋肉の状態や関節の動きなどをチェックしながらヒアリング内容を検証。梶井さんの腰の痛みは「反り腰」が原因のよう。体幹を支えるインナーマッスルが衰えている証拠だ。また、膝の痛みは打撲による炎症なので、刺激はしないとの判断も。

### STEP 3 施術方法の決定

カウンセリングと身体チェックを踏まえ、理学療法士と適切な施術方法を決定。不調によっては、病院での治療が必要と判断することもある。医学的観点から方針を決めるから、後遺症のリハビリなどにも対応できる。



### STEP 4 PNFの施術

理学療法士が身体の反応を見ながら、触覚・関節(牽引・圧縮)・伸張・抵抗による刺激やパターンから、最適な方法を与えていく。



長年、歪んだ姿勢で凝り固まった筋肉をほぐし、伸ばして、梶井さんの反り腰で倒れた骨盤を正常な位置に戻していく。医学的知識を持つ理学療法士だからこそできる確かなサポートで機能の回復へ。

### STEP 5

#### コンディショニング指導

自宅でのトレーニング方法として、インナーマッスルを鍛える腹筋法をしっかりとアドバイス。



#### 施術前

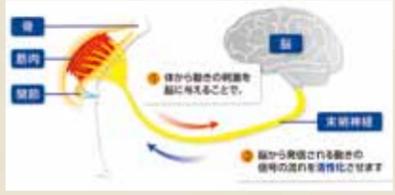


本来の姿勢より背中が反り、腰に大きな負荷がかかって痛みが発生している。

#### 施術後



骨盤を本来の位置に直し、まっすぐな姿勢に戻って「すごく楽になった」と梶井さん。



## 取材協力

## PNF研究所 西宮

西宮市甲陽園1-10-11 中村ビル5F  
営/10時~19時 日曜・祝祭日定休  
相談無料(電話・来院にて対応)

0798-81-3781

http://www.pnf-tc.jp

PNF研究所 で検索



## 料金

- ドクターカウンセリング(30分) 6,000円
- PNF施術(40分) ... 8,500円

特典「シティライフを見た」で  
●ドクターカウンセリング30分  
.....6,000円→無料

(5月末まで・要予約・新規の方のみ・税別)  
※4・5月のカウンセリング日程は、  
4/4・18、5/9・23の9時~12時まで。

## ダイヤモンド・宝石 高額買取実施中!

~脇石・土台も含めて査定するため、高額買取の自信あり~

<p>ダイヤモンドリング</p> <p>買取実績</p> <p>1,800,000円</p>	<p>エメラルドリング</p> <p>買取実績</p> <p>600,000円</p>	<p>14mmの珊瑚リング</p> <p>買取実績</p> <p>210,000円</p>	<p>アレキサンドライトリング</p> <p>買取実績</p> <p>450,000円</p>
<p>「シティライフを見た」で 査定額 5%UP</p> <p>(4月末まで・リピーターOK・地金は対象外)</p>	<p>純金リング</p> <p>買取実績</p> <p>88,000円 (査定当時)</p>	<p>プラチナエメラルドリング</p> <p>買取実績</p> <p>1,200,000円</p>	<p>プラチナ翡翠リング</p> <p>買取実績</p> <p>400,000円</p>

お持ちの品の価値を正しく高額査定します

お持ちの品がどれくらいの価値があるか、ご存知ですか? プレゼントされたもの、故人から受け継いだものなど実は驚くような価値があることも。ぜひ一度査定させてください。バブル期に買った派手なリングなど、今は使用してないものが高額で査定になることも! 当店ではただ単に宝石の大きさで査定するのではなく、石の質はもちろんデザインや付属品、装飾の周りの

株式会社 見市質舗  
三代目社長 鑑定士 阪本 隆介

私が査定しています

小さな石まですべてを査定額に反映します。長年の経験から、より高額で販売できる取引先業者様が多数あるため、査定額のアップにもつながっています。とにかく一度、査定だけでもお越しください。あっと驚く高額査定を実感してください。

女性に優しい見市質舗の「ポイント」もちろん利用は無料、1点からでもOK!

- 出張査定**  
数が多い、大きい、重たいなど出張もお声かけください!
- 宅配査定**  
送料はすべて当店が負担します!  
※価格にご納得いただけない場合はお売戻しただけでも構いません。
- キレイな外觀 明るい店内**

「買取」とは? 手放してお金にしたい品を査定し、価値や買取相場に基づいた提示金額で買い取ること。新製品登場で相場が変動する電子機器は買入れより買取がおススメ。

「質入れ」とは? 品物を質屋が預かり、その品を担保にお金を融資するシステム。3か月の預かり期間のあいだに元金+利息+質札を持参すれば、預けた品と引き換えることができる。さらに1か月分の利息を支払えば預かり期間の延長可。

注意事項: 新規の場合は運転免許証、健康保険証などの身分証明書の提示が必要。18歳未満の買取・質入れは不可。

高級ブランド各種バック、財布等

- ・CHANEL
- ・LOUIS VUITTON
- ・HERMES
- ・PRADA
- ・GUCCI
- Etc

高級時計買取強化中 (ROLEX各シリーズ)

- ・デイトナ
- ・サブマリーナ
- ・デイトジャスト
- ・ヨットマスター
- ・エクスプローラー
- ・ミルガウス
- ・ヨットマスター

ぜひ他店と比較してください!

※箱・保証書等付属品もぜひ一緒にお持ちください。状態によって価格は変わります。

切手・携帯電話 お酒・電化製品も買取中!!

株式会社 見市質舗

尼崎市建家町25番地 営/10時~19時  
P1台あり 毎月2・7・12・13・17・22・27日定休

0120-968-358

06-6413-0888

http://miichi-shichiho.com/ 見市質舗 で検索



質屋許可証第631331100001号 古物商許可証第631331100009号

〈阪神電車でお越しの方〉 ●阪神尼崎駅より西へ徒歩7分  
●阪神出屋敷駅より東へ徒歩7分

〈お車で越しの方〉 ●国道43号線→貴布禰交差点を北に入り、阪神電車の高架を抜けて右折50m  
●国道2号線→昭和通6丁目交差点を南に入り、約300m直進、左折後すぐ

※お車はレジデンスミイチ③の駐車場にお停め下さい。  
※近くにも、コインパーキングがございますので、駐車場に空きがない場合はそちらをご利用ください。  
※道が分からない場合はお尋ねください。

宅配出張買取も承ります!