

スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第5弾 「姿勢」

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

目 次

ご挨拶	3
姿勢は大切？なぜ？	5
姿勢は大切？なぜ？（専門的に解説）	14
姿勢チェック（ステップⅠ & ステップⅡ）	18
理想的な姿勢とは(西洋医学的観点)	26
理想的な姿勢に近づくための3ステップ	27
東洋医学的にみた姿勢	31
まとめ	34
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住いの方へ	38
スパイナルケアのご紹介	39
著作権・免責事項	40



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

まずはじめに

この資料は、ページの順に読み進めていただくことでより深く姿勢をご理解いただけるよう作りました。
全部で40ページありますので、まずは目的にあう項目からご覧いただいてもさしつかえありません。

「姿勢」がなんで重要ななの？

[5ページから](#)13ページをご覧ください。

より詳しい解説とカイロプラクティック治療が有効な理由は？

[14ページから](#)17ページへ。

自分の姿勢チェックとエクササイズを試したい！

[18ページから](#)25ページです。

最短距離で理想の姿勢を目指したい。すぐに矯正をはじめたい。

[26ページから](#)30ページへ

東洋医学から見た姿勢にも興味がある

[31ページから](#)33ページにあります。

年代別で姿勢が変化するの？

[35ページから](#)を参考にしてください。

皆さまが毎日をより健康におすごしいただくきっかけとなれば幸いです。

📋 姿勢は大切？なぜ？

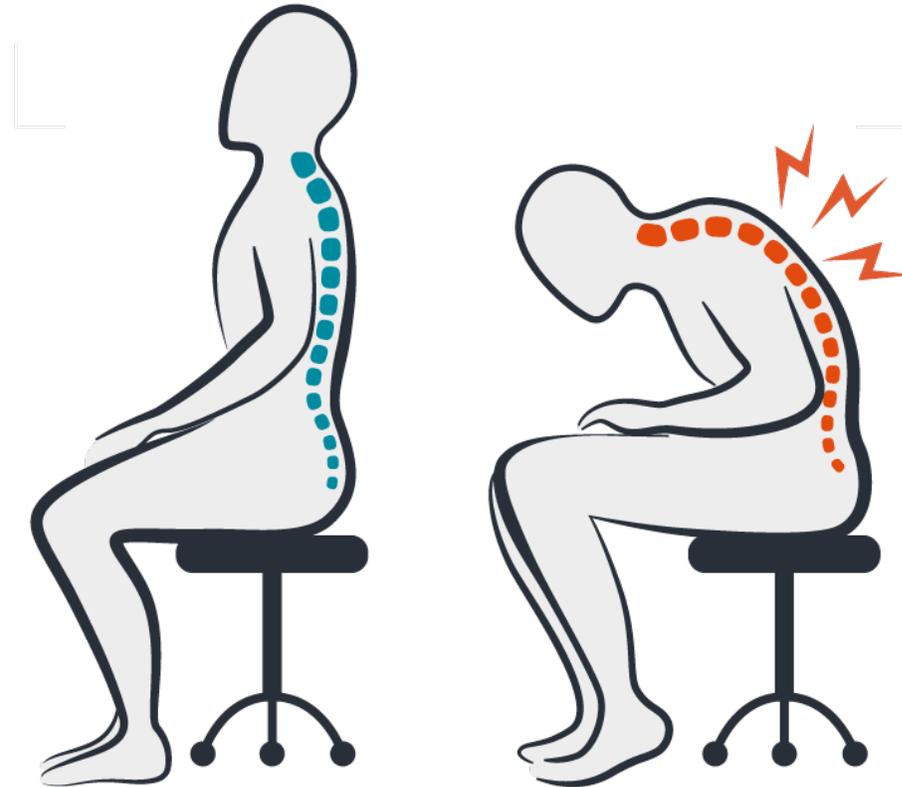
昔から「姿勢が悪い！」「姿勢を正しましょう」「姿勢よく歩きましょう」とよく言われますが、
本当に姿勢は大切なのでしょうか？またそれはなぜでしょうか？



📖 姿勢は大切？なぜ？

姿勢が悪いと、以下の**症状**を起こしやすくなります。

1. 頭痛
 2. 目が疲れ
 3. 肩こり
 4. 浅い呼吸
 5. 内臓の機能低下
 6. 腰痛
 7. 足、膝、股関節の痛み
 8. 自律神経の乱れ
 9. ストレスの増大
- Etc.



designed by freepik.com

👉 次ページより①～⑨の症状を引き起こす理由について詳しくみていきましょう。



📖 姿勢は大切？なぜ？ 症状を引き起こす理由

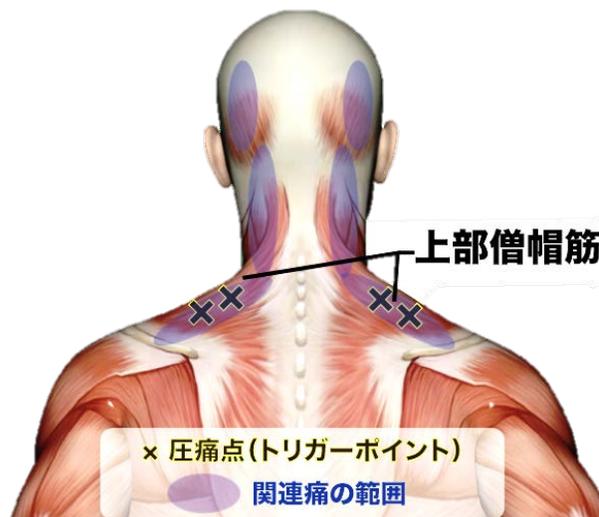
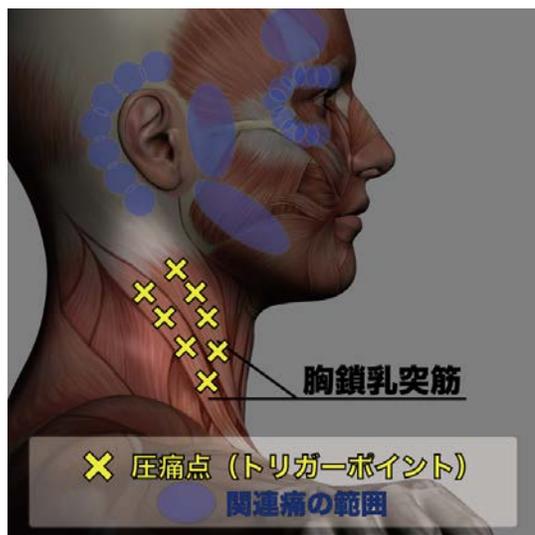
1. 頭痛

最も発生しやすい姿勢不良は、頭部が前に出る、という状態です。

頭部の重さは体重の約8～10%で約8Kg あり、

頭が2.5cm前に出るごとに首に掛かる負担は4Kgも増します。

頸部の筋肉が緊張すると、筋緊張性頭痛が発生しやすくなります。



頭が前に出ることで、左図の胸鎖乳突筋と上部僧帽筋の緊張が高まります。緊張が高まると、筋肉が固くなり首の可動域が減少します。その結果、関連痛として頭痛を誘発することがあります。

📖 姿勢は大切？なぜ？ 症状を引き起こす理由

2. 目の疲れ

後頭骨のすぐ下の後頭下筋が緊張して頭痛になるだけでなく、目の動きに関わる筋肉でもあるため、**頭部が前に出る**ことによりこちらの筋肉も不必要に疲労し、**眼球の動きが制限**されてしまいます。その結果、目の疲れにつながってきます。



3. 肩こり

肩こりには姿勢の様々な要素が関係します。頭の位置、骨盤のねじれ、手や腕の疲労、足の問題などです。共通していえることは、姿勢が悪いと**身体のバランスが崩れ**、それを**修正しようとして無意識に肩に力が入る**。無用な力が入り、それが継続すると慢性的な肩こりへと発展していきます。



📖 姿勢は大切？なぜ？ 症状を引き起こす理由

4. 浅い呼吸

呼吸を司る主要な筋肉は主に2つあります。「肋間筋」と「横隔膜」です。特に長時間のデスクワークが多い現代では、PC作業により**肩が前方に出て猫背になり、胸郭が閉じて肋間筋の働きが低下**します。

その結果、吸気量が減少して呼吸が浅くなります。酸素が不足することは、身体のさまざまな不調を誘発しやすくなります。



目録 姿勢は大切？なぜ？ 症状を引き起こす理由

5. 内臓の機能低下

デスクワークなどで、**前かがみの姿勢が続く**と脊柱の前面にある**内臓が圧迫され**、内臓の機能を低下させます。一時的な前かがみであれば問題は少ないですが、継続すると長期にわたって内臓への負担が蓄積していきます。



📖 姿勢は大切？なぜ？ 症状を引き起こす理由

6. 腰痛

代表的な腰痛の原因として「椎間板」「椎間関節」「仙腸関節」の問題が挙げられます。この3つのうちいずれかが震源地となり筋肉や神経に影響を及ぼし、腰痛が発生することが多いです。

いずれも**脊柱、骨盤を形成する関節であり、姿勢不良が直接ダメージを与えます。**



📖 姿勢は大切？なぜ？ 症状を引き起こす理由

7. 足、膝、股関節の痛み

姿勢不良は、身体の芯となる脊柱や骨盤に影響を及ぼします。

脊柱、骨盤の動きや形状が乱れるとバランスが崩れ、**バランスを立てなおそうとする働きから 足、膝に負担がかかります。**

外傷などのきっかけがないにもかかわらず、足の裏や膝が痛いなどの症状がある場合は姿勢を一度チェックするとよいでしょう。



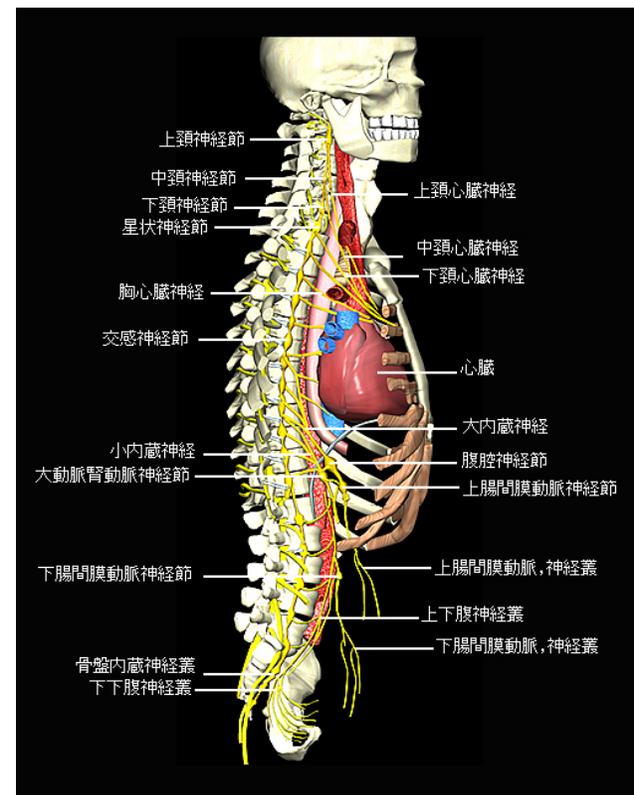
📖 姿勢は大切？なぜ？ 症状を引き起こす理由

8. 自律神経の乱れ

自律神経は、交感神経と副交感神経で構成されます。交感神経は胸椎、副交感神経は頭頸部と仙骨近位から身体の臓器や末端へ延びるため、脊柱と密接な関係にあります。悪い姿勢（不良姿勢。脊柱・骨盤の歪み）が自律神経の働きを悪くし、失調症や疲労感などの原因になります。

9. ストレスの増大

身体の異常は受容器(センサー)で感知し、脳で処理されます。身体の中で受容器が多いのは、頭頸部、仙腸関節、股関節、足関節です。姿勢の乱れ（脊柱・骨盤・関節の歪み）は異常情報として脳に伝えられ、無意識下でストレスとして感知します。永続的にストレスを感じるため、長期的にみても身体への影響はとも大きいといえます。



姿勢は大切 さらに専門的な解説

1. 良い姿勢は脳にとって、とても良い！

一般的に脳が身体を支配しているように思われますが、実は**脳と身体の両者はお互いに作用し合いつて、互いが互いに対して適応しています。脳が身体に信号を送って影響を及ぼすばかりではなく、身体も脳に信号を送って影響を及ぼす。**つまり両者の間には双方向のコミュニケーションが恒常的に行われているのです。

「姿勢を正しくすることで脳が活性化される」というのも科学的に証明できます。つまり「良い姿勢」は「感情」「運動」「知能」「感覚」など、脳の働き全般に関係してくると言えるでしょう。

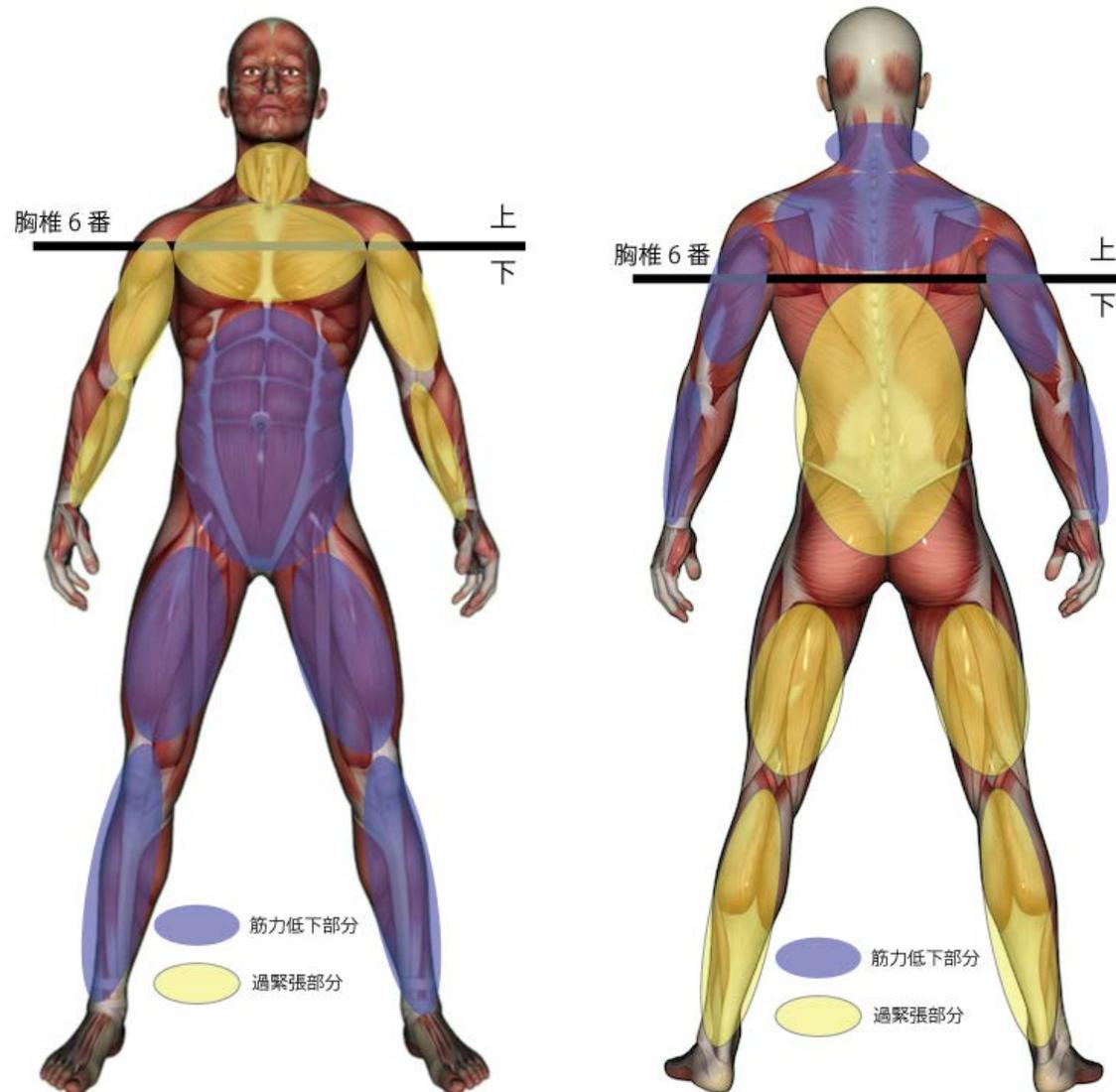
姿勢は大切 さらに専門的な解説

2. 良い姿勢と、「脳」の疲れの関係

私たちの脳は、常に信号を働かせて**二足歩行**を維持しています。もともと**四足歩行**だった私たちの先祖は、手を使うために二足歩行へと変化しました。そのために進化したのが中殿筋や脊柱起立筋と言う**姿勢維持筋**です。この筋肉は、大脳からの信号である「**錐体外路**」により、姿勢を無意識に保たれています。

脳が疲れたりすること、この信号が弱くなり、いわゆる猫背姿勢と呼ばれるような、**四足歩行**に近い不良姿勢になります。

📖 姿勢は大切 さらに専門的な解説



2. 良い姿勢と、「脳」の疲れの関係 (つづき)

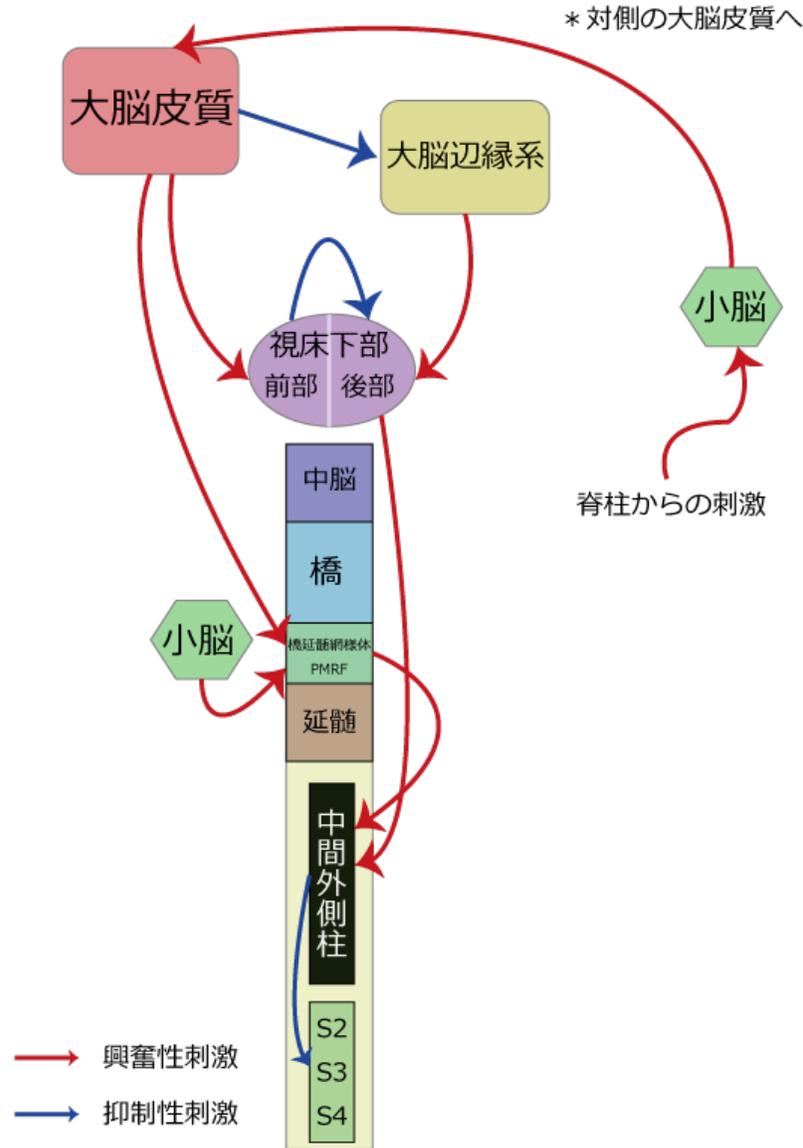
左は、**脳の働きが低下したときに「緊張する部位」(黄)、「筋力が低下する部位」(紫)**を表します。

自分の疲れた姿をイメージしてみてください。

胸を張ることはなく、背中には曲がり、猫背で内肩になり、膝も伸びきらないような姿勢になりますよね？

この状態で無理に良い姿勢をとろうとしても、中々その状態を保てないと思います。これは慢性的な筋肉のクセの他に、脳の疲れから姿勢を維持する錐体外路の働きが弱くなっているためとも考えられます。

目録 姿勢は大切 さらに専門的な解説



3. 良い姿勢を保つには？

最後は、少しむずかしい話になります。

私たちの脳は、左のイラストのように大脳をはじめ、小脳や視床下部、脳幹はさまざまな刺激を送り合っています。

そしてこれらが正常に働いていると、交感神経を適度に抑制し、良い姿勢を保てるほか、内臓や血流を良い状態にします。

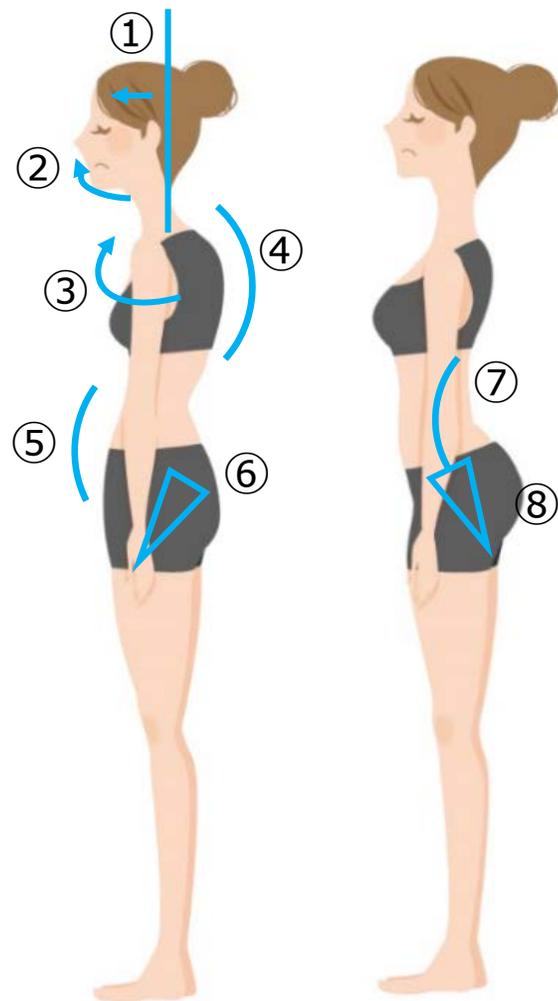
先ほど書いたように、人間は脳と身体は相互にコミュニケーションをとっているため、しっかりと脳神経学を学んだ、本物のカイロプラクティック施術者であれば、姿勢を的確に早く改善し、自律神経のバランスを整えることができます。

一生懸命エクササイズを行っていても、中々良い姿勢が保てない方は是非一度ご相談ください。



📋 姿勢チェック –STEP 1 : あなたはどのタイプ？

姿勢をチェックしてみましょう。



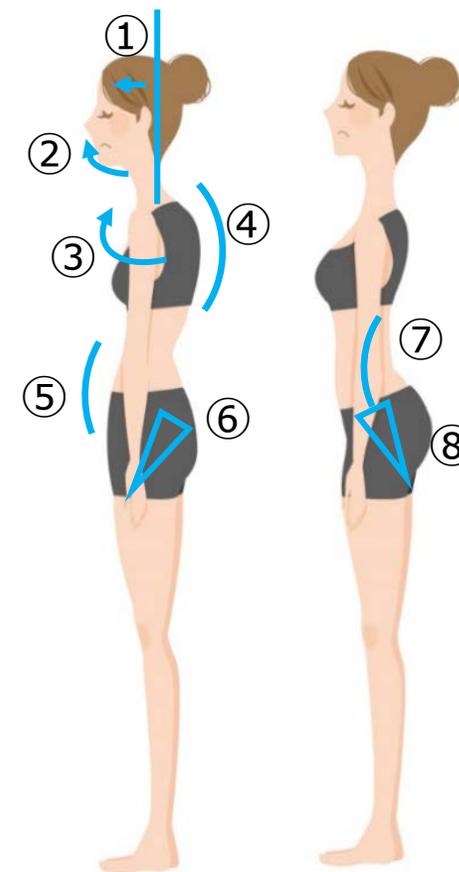
Check Point

- ①頭が前に出ている
- ②顎が上がっている。
- ③肩が前方に巻き込んでいる（内肩）
- ④猫背
- ⑤太ってないのにお腹がでている（ぽっこりお腹）
- ⑥骨盤が後傾している（後ろに傾く）
- ⑦腰椎の前弯が大きい（反り腰）
- ⑧骨盤が前傾している（前に傾く）

📋 姿勢チェック –STEP 2 : 施術による姿勢矯正は必要？

施術の必要性をチェックするため、下表の対応するエクササイズをぜひお試しください。

姿勢不良ポイント	対応するエクササイズ		
	ストレッチポール	ブルガーポジション	チンタック
①頭が前に出ている		●	●
②顎が上がっている			●
③肩が前方に巻き込んでいる	●		
④猫背	●		
⑤太っていないのにぽっこりお腹		●	
⑥骨盤が後ろに傾いている		●	
⑦反り腰		●	
⑧骨盤が前に傾いている		●	



📋 姿勢チェック – ストレッチポール



1. 左の写真のように、ストレッチポールの上に横になります。
(頭と骨盤がストレッチポールにまっすぐ乗るようにします)

2. 両手を左右に広げ、胸の広がりを感じましょう。

3. この姿勢を1分間キープします。



4. 次に両手をバンザイするように伸ばし、胸の広がりを感じます。

5. 同様に、この姿勢も1分間キープします。

注) 呼吸を止めずに楽に気持ちよく行うのがポイントです。足で踏ん張らないようにしましょう。足に力が入ると、背骨や肩が緊張し適切な効果が得られなくなるためです。

▼お試しいただいた後は次のページの解説をご覧ください

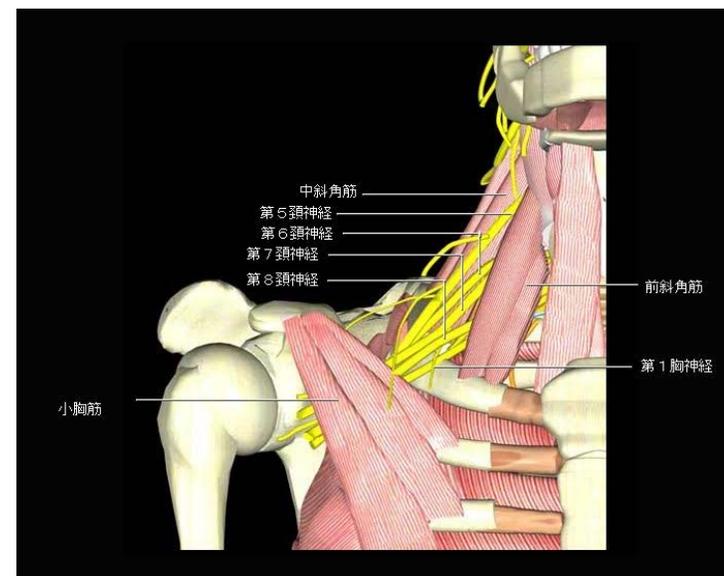


📋 姿勢チェック – ストレッチポールのエクササイズでわかること

▼ストレッチポールを試してみて、1分継続できず胸の痛みや背中がつかれる感じがした場合

肩が前方へ巻き込まれ、左右の肩甲骨の間が開きすぎている可能性があります。同時に**胸郭が狭まり**呼吸が浅くなっていることも多いです。長時間のデスクワークによるパソコンの過剰使用や趣味としてピアノをされる方、また車を長時間運転する方などに多く見られます。**猫背（背骨の湾曲）と大胸筋や小胸筋などの筋膜の癒着**が大きく関係するため、背骨の形や筋膜の癒着の有無などを一度チェックされることをおすすめします。

詳細はスパイナルケアのスタッフに相談ください。



📋 姿勢チェック – ブルガーポジション



ブルガーポジション：首・肩・腰・骨盤が横からみて正中線上（まっすぐ）にあり、重力負荷の少ない姿勢と言われています。

☆姿勢のポイント☆

1. 椅子に浅く腰掛けます。
2. 両肩を下方に下げます。
3. 両肘を両脇に引きつけます。
4. ゆっくりと胸を開くように腕を開きます。

この時、肩甲骨を引き寄せるようなイメージで行うとよいでしょう。

5. あご引きましょう。この姿勢で30秒間保ちましょう。



▼お試しいただいた後は次のページの解説をご覧ください



📋 姿勢チェック – ブルガーポジション

▼ブルガーポジションにおいて、楽な状態で30秒継続できず、肩や背中・腰が張る

この姿勢をされていて痛み・凝りを感じる方は、普段正しい姿勢で座れていない可能性が高いです。特に、**骨盤の前傾/後傾、肩の前方巻き込み、頭部の位置などの問題、また呼吸が浅い（肋間筋や横隔膜などの緊張）**といった複数の問題が潜んでいる可能性がありますので、一度スパイナルケアにご相談ください。また姿勢をとっていると、いつも同じ場所が痛くなる（張る）ようであれば治療の際におっしゃってください。痛み（張り感）の部分が原因で正しい姿勢を行えない可能性が高いからです。その痛み（張り感）が現れる部位を治療することによって、より正しい姿勢に近づくことができます。

正しくない座り方



📋 姿勢チェック – チンタック



1. まっすぐ前を向いて座ります。
2. 写真①の状態から写真②の状態になるよう顎を手前に引きます。
注) 頭の位置を前後させないこと。
あくまで顎を手前に引くことを意識してください。
3. 2の動きをゆっくり20回行いなます



ポイントは、スタートポジションが正しい姿勢であることです。歪んだ姿勢で行うと、歪みのある箇所には負荷がかかり正しく矯正されません。特に頭が前に出た状態が好ましくないため、本格的にエクササイズを行う前にまず頸椎の状態をしっかり整えることをおすすめします。頸椎の状態をチェックするには、国際基準のカイロプラクターにご相談ください。

▼お試しいただいた後は次のページの解説をご覧ください

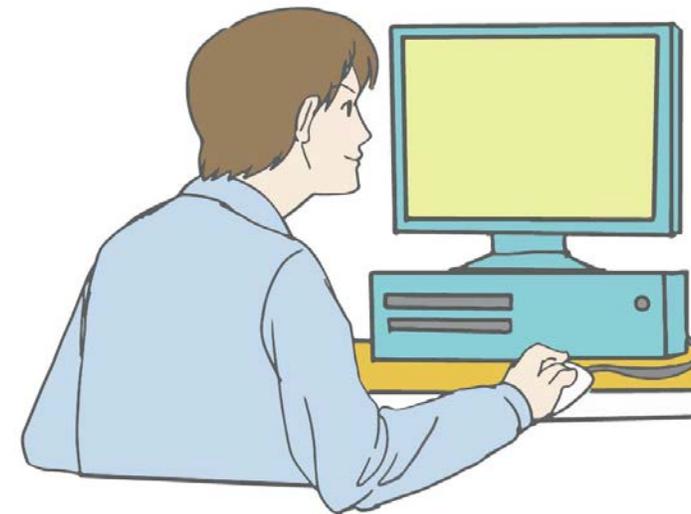
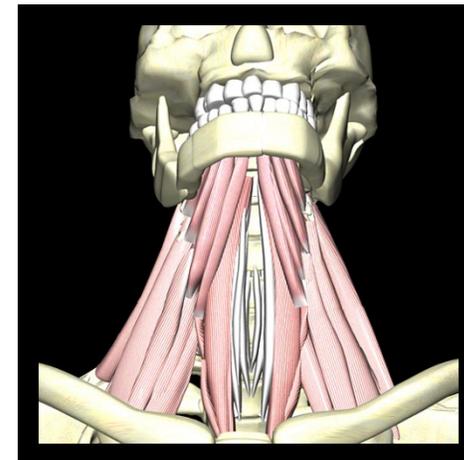
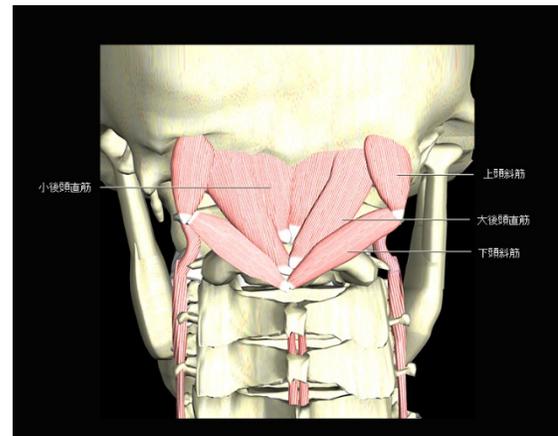
📋 姿勢チェック – チンタック

▼チンタックを20回行くと首や顎が疲れてしまう。

この運動で首や顎が疲れてしまう場合、

後頭下筋群（写真左）の緊張、頸部伸筋群（写真右）の弱化が考えられます。長時間のデスクワークなどをして、**頭が前に出て、顎が上がっている方に多く見られ**、慢性化すると背骨が湾曲し、首の痛み、腰痛などに発展していきます。

チンタックを20回行い、首や顎が疲れてしまった場合は、スパイナルケアにご相談ください。頸椎、頸部周囲の筋肉の調整後に、本エクササイズを実施されることをおすすめ致します。



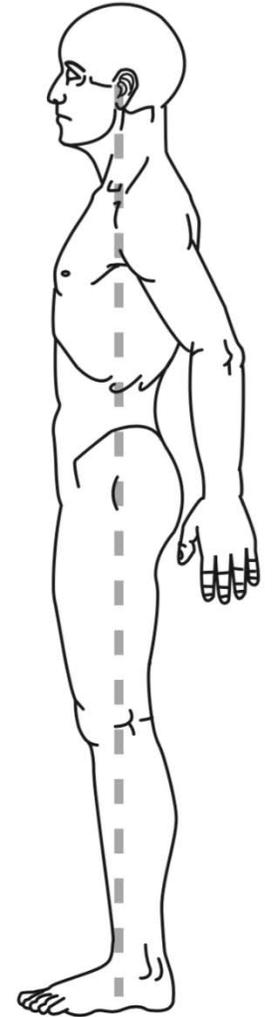
理想的な姿勢とは 西洋医学的観点

※東洋医学的にみた姿勢についてはp30を参照ください

理想的な姿勢とは、

**身体各部位が理想的なアライメントに
並んでいる状態であり、
最小の力で最大の指示を得られる体位である。**

その姿勢は、筋肉の負担が少なく疲労しにくく、痛みを起こしにくいといえます。



理想的な姿勢までの3ステップ -スパイナルケアからのご提案-

ステップⅠ

姿勢評価

- ・ **Biotonix**による姿勢評価
- ・ 可動域や筋力検査などのマニュアル評価

Etc.

生体力学に基づいたシステムにより姿勢を評価します。自分の現状を数値で把握することができます。

ステップⅡ

施術（姿勢矯正）

- ・ カイロプラクティック治療
- ・ 筋膜リリース

Etc.

ステップⅠのデータをもとに、自分ではどうしようもできない骨格、筋膜の機能を、施術により物理的に的確に修正（姿勢を矯正）します。

ステップⅢ

エクササイズ

- ・ ストレッチポール
- ・ チンタック
- ・ ブルガーポジション

Etc.

矯正された姿勢が元に戻らないよう、また楽に長い時間維持できるよう、エクササイズにより、身体になじませます。

理想的な姿勢までの3ステップ -ステップⅠ 姿勢を評価する-



スパイナルケアは、生体力学に基づいた姿勢の分析を行います。計測にはカナダBIOTONIX社の姿勢分析ツールを使用し、患者様の身体の32箇所にも特殊なシールを貼り、カメラで3方向より撮影、データをカナダにあるサーバに送ることで姿勢分析が行われます。

姿勢を数値化することで、身体のゆがみを特定し、足の開き方や向き、重心の位置も計算されます。

姿勢の特徴や問題となっている箇所が浮き彫りになるため、治療のアプローチも明確になり、姿勢の改善スピードも変わります。

[BIOTONIXについての詳細はこちら](#)



📖 理想的な姿勢までの3ステップ -ステップⅡ 施術（姿勢矯正）-

カイロプラクティック治療



薬や手術に頼らず、**体の土台となる背骨（骨格）のバランスを整えます。**背骨を中心に手や足の関節にもアプローチして、体の各部位が理想的な位置に配置される状態をつくります。また神経の働き（反射）も同時に向上するため、**立位などでの安定性も増します。**

筋膜リリース



カイロプラクティックで補いきれない、**筋膜の癒着**に対して直接アプローチします。筋膜の張力は姿勢の保持に寄与するため、癒着をはがし本来の働きを取り戻すことにより**正しい姿勢を維持しやすくなります。**

本療法は、米国にて、医師、歯科医師、そしてカイロプラクターやトレーナーなどの医療従事者も画期的なアプローチとして注目しています。

★スピナルケアでは、姿勢矯正を目的に積極的にカイロプラクティックと筋膜治療を行います。

 理想的な姿勢までの3ステップ -ステップⅢ エクササイズ-

1. ストレッチポール



→ P20参照

2. ブルガーポジション



→ P22参照

3. チンタック



→ P24参照

東洋医学的にみた姿勢

ここまでは西洋医学的な観点をベースに説明してきました。東洋医学的な観点から姿勢をみると次のようになります。

姿勢は、その人の体調や生活習慣の結果が現れたものと言えます。

東洋医学では、体の状態を把握するときに、体の気血津液の状態、虚や実、寒や熱、五臓六腑の状態などを確認していきます。これらは、たとえ西洋医学的には同じ病名であっても、人それぞれ原因や症状、体の基礎が違うように違ったものが読み取れ、これにより、その人にとって最適な治療を選択し行います。気血津液とは体のエネルギーや栄養、水分のようなもので、常に体全体を巡っています。食生活や生活習慣の乱れ、運動不足などで気血津液が滞ると、体の不調として現れ、姿勢の変化の要因となります。

東洋医学的にみた姿勢

また、ストレスがたまってイライラしたり、精神的な働きの不良が続くと、五臓で言う「肝」や「心」の乱れにつながります。**肝**が乱れると筋肉に影響しやすく、これもまた姿勢の変化につながりやすく、「心」の乱れは精神的なものからくる姿勢の変化につながり安くなります。そして、体中に何本も走っている経絡という気の通路があり、その中で「督脈」という通路は背骨に沿って流れているので、督脈が病むと腰背部の痛みや様々な症状を引き起こすので、結果として姿勢の変化につながります。

東洋医学的にみた姿勢

東洋医学的には、どの原因から姿勢変化が起こっているかによって、それに関わる経絡や経絡上に存在する経穴（ツボ）に対して施術をしたりしますが、自分自身で出来ることは、規則正しい生活リズムや運動習慣を作ること、食生活の改善など、とても一般的で基本的なことになってきます。また、症状が姿勢を作っていることもありますが、姿勢が症状を作り上げていると考えることもできますので、姿勢を意識していくことで症状の改善に繋がることも十分あります。

監修： 柴田由里子 鍼灸師 **B.C.Sc B.App.S**

まとめ

1. 姿勢の重要性を認識しましょう
→姿勢不良は少しずつ身体の機能を低下させ、様々な症状を誘発させます。
2. まずはご自身の状態を鏡で確認しましょう。
3. 次にエクササイズを利用して、姿勢不良の程度を確認しましょう。
4. 理想的な姿勢とは何か、を知りましょう。（西洋/東洋 それぞれ異なる視点でとらえています）
5. 理想の姿勢に近づくために、**客観的な評価・適切な治療・有効なエクササイズ**を実施しましょう。

本資料について、ご不明な点などございましたら、スパイナルケアまでご連絡ください。



参考情報 - 年代別の姿勢の特徴

※11歳以下は、成長過程のため変化が著しく、特徴が定まらないため割愛

	男性	女性
12歳 ～ 20代	<p>猫背、頭が前に出て顎が上がる。</p> <p>--コメント-----</p> <p>勉強時の姿勢。(指導者に依存) ゲームやスマートフォンの過度の使用。 視力が低下する時期でもあり姿勢に大きく影響する。</p>	<p>猫背、頭が前に出て顎が上がる。 腹直筋の低下からくる反り腰。がに股。(妊婦さん)</p> <p>--コメント-----</p> <p>基本的に男性と大きく変わらないが、比較的筋力量や運動量が少ない分、特徴が顕著になることも。</p>
30代 ～ 40代	<p>骨盤が後傾し、猫背。肩が前面に巻き込み頭が出て顎が上がっている。</p> <p>--コメント-----</p> <p>特にデスクワークのサラリーマンに多く、座面に浅く座り、背中だけ背もたれにつけて長時間座ることに起因する。</p>	<p>出産前後のホルモン分泌による骨盤の傾き、腹直筋の低下からくる反り腰。がに股。</p> <p>--コメント-----</p> <p>産後ママ、妊婦さんの代表的な特徴。デスクワークが長い場合は、左記の男性と同様の特徴もみられる。</p>





参考情報 — 年代別の姿勢の特徴

	男性	女性
50代 ～ 60代	<p>飲みすぎ、肥満などからくる骨盤の前傾、反り腰。長期的なデスクワークや筋力不足をとともなう、猫背、肩の前方への巻き込み、顎の拳上など。</p> <p>--コメント-----</p> <p>管理職で外食の機会が増え、反比例して運動量も減る時期。仕事によるストレスが蓄積している人は、姿勢不良から多くの内臓疾患などの症状が生まれる可能性あり。</p>	<p>産後の影響による骨盤のゆがみ。長期にわたる家事からくる上肢に問題→肩の巻き込み→猫背など。環境によっては慣れないスマートフォン操作による頭の前変位と顎の拳上も。下肢の筋力低下からくる前傾姿勢。</p> <p>--コメント-----</p> <p>閉経によるホルモンバランスや自律神経の影響かでくる時期。また、家にいる時間が長い主婦は、その過ごし方によって異なる姿勢不良が生まれる。</p>





参考情報 — 年代別の姿勢の特徴

	男性	女性
70歳以上	<p>下肢、背部の筋力低下による前傾姿勢。膝、股関節、腰などの長年の慢性痛から派生する逃避姿勢。（個人差あり）</p> <p>--コメント-----</p> <p>椎間板高の減少、骨粗しょう症、脊柱の弾力性や筋力の低下などからくる。70歳以上の方の骨密度は、すでにY A M（22歳から44歳までの平均値）の70%未満である。</p>	<p>下肢、背部の筋力低下による前傾姿勢。膝、股関節、腰などの長年の慢性痛から派生する逃避姿勢。（個人差あり）</p> <p>--コメント-----</p> <p>男性と大きくは変わらない。</p>



① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



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

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。

イーグ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

イーグ表参道ウィメンズカイロプラクティック 女性専用

8月12日OPEN!

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

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



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。

