

施術後の留意点

施術後は下記の項目を守って頂くようお願い致します。体が治るために大変重要な事です。

1. ソファ、座椅子、バランスボールなど柔らかい椅子に座らない。
2. 椅子の背もたれには寄りかからない。首、背中、腰の自然な湾曲が付くようになります。
3. 寝ながら手枕をしてテレビを見たり、本を読んだりしない。
4. 転ばない。転ぶと首がズレますので注意して下さい。
5. アルコールは夕食時にビールだと大瓶1本までしか飲まない。ビール大瓶1本で体重60Kgの人だと3時間でアルコールが抜けます。夜寝る時にアルコールが体内に残っていると脳からの命令が正しく体に伝わらないので、体が休まらない、または体が修復されない状態となります。
6. タバコは吸わない。
7. ピアスをしない。ピアスをするとう体が8mmズレます。イヤリングは大丈夫です。
- 8.ズボンのお尻のポケットに財布を入れない。お尻に財布を入れたまま座っていると、骨盤が歪みます。お財布はズボンの前のポケットに入れましょう。
- 9.靴下の重ね履きや、トーニングシューズなどを履くと安定せずズレの原因

因となります。ハイヒールは3cm以上の高さのものはかない。

10. 髪の毛はきつく結いたり、編み込まない。また、カチューシャやヘアバンドなどで頭部が圧迫されるとズレの原因となります。

11. なるべく硬い布団で寝る。(低反発、高反発、無圧布団はお勧めしていません)

12. 施術後、体の様々な部分に痛みが出る事があります。個人差がありますが、通常2日~1週間程度で消えます。施術から2週間経っても体の痛みが変わらない場合は再度首がズレている可能性がありますのでご来院下さい。

13. 毎日枕の高さを合わせて寝る!これが一番大事です。枕の高さを合わせずに寝ていると、治りません。