

デイリーサン編集部が行く 体験レポート

筋肉、筋、骨の痛みを取る専門家

シェリー先生：
理学療法士、ピラティス資格
ピラティスクラス有
英語、日本語、広東語にも対応



コロナ対策
ポイント②
使い捨てシートを完備

ウェルネス East 53rd St. Wellness 体の運動機能を回復させる フィジカルセラピーを体験

巣ごもり生活による体の不調や、コロナ禍によりジムなどで体を動かすことが難しい今だからこそ、治療に専念したいと考えている人も多いこの時期。マンハッタンで開業 25 年、カイロプラクティックで定評のある East 53rd St. Wellness では一人ひとりの体の痛みに合わせて施術効果で、子供からお年寄りまで幅広い年齢層から多くの驚きの声が上がっている。口コミを聞いた編集部 M (40 代男性) が数年前スポーツで痛めたヒザを診てもらおうべくフィジカルセラピーを体験した。



トレーニングルーム

せんぶの部屋に
加温器も...!!

施術室

コロナ対策ポイント①

非接触体温計で
入館者全員の体温を計測



01 まずは問診票に記入

痛みの原因となった出来事や、痛みの経過、現在の状況などを記入します。



2年前サッカーで
右ヒザを痛めました。
日常生活は問題ない...
運動した時に痛む...
通院履歴なし...と。

02 スタート! 入念な検査から



問診票をもとに関節・筋肉・
神経の動きを入念にチェック
していきます。

患部特定
しました!



03 説明

患者それぞれの症状に合わせて治療方法を選択していきます (超音波治療器、干渉派治療器、ホットパック、アイスパックなど)。編集部 M の場合、痛みの原因は患部周囲の筋肉が硬く、動いた時に患部に負担をかけてしまっているとの事でした。



04 治療

患部とその周囲を角度と方向を変えながら入念にマッサージします。患部近くの施術では結構な痛みが伴い...ました。



ちょっと痛み
ますよー

ははは(汗)

治療途中の痛みは施術後には全く残っていませんでした。



05 筋肉トレーニングとストレッチ

一通り治療が終わった後はトレーニングルームで動きの確認を行います。



自宅で自分でもできる症状に合った筋肉トレーニングとストレッチ方法を教えてもらえます。

06 施術後は...

施術前は曲がらなかった位置まで股関節が動くようになりました。足全体の筋肉や腱の硬さをほぐし柔らかくする事で、関節の可動領域を広げ、患部へかかる負担を全体に分散して減らしているとの事。この後、歩く時の足の動きが驚くほどスムーズになり、体全体の動きのバランスも良くなりました。

今回体験したのは
フィジカルセラピー (45
分間コース、マッサージとス
トレッチ付き) \$80

シニア・学生割引
あります!!

こんな方に

腰痛、肩こり、頭痛、椎間板ヘルニア、しびれ、外傷性の痛み、肩の痛み、股関節や足の痛みなど

【感想】 運動をする度にヒザが痛む症状があった私はここ数年間、運動を控えていた。今回フィジカルセラピーを受けてみたところ、「これを続けると以前のように運動ができるようになるのでは?」と思うほどに、たった一回の施術でも動きがスムーズになるという効果が実感できた。怪我をすると、患部を庇って動かさなくなることがあるが、私の症状の場合はそれは逆効果ということも判明。今後は生活の中に適度な運動を取り入れたい。患部のメンテナンスに必要な運動をアドバイス頂いたので、毎日続けている。体験から 1 ヶ月たった現在も調子は良好だ。痛みの症状は人それぞれなので個々に合わせた施術とトレーニング方法をアドバイスしてもらえらる。これなら誰でも自宅で問題なく続けられそう。痛む箇所や気になる箇所はあるが、この程度で通院は必要?とと思っている人こそ、ぜひ一度体験してほしい。今まで「このくらいの痛みなら」と我慢していたのがなんと勿体なかった事かと感じるはずだ。