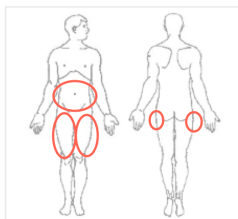


日付 2016年7月17日 担当 望月 真一  
お名前 O T 様 性別 女  
直近来院履歴  
2016年7月10日 スタッフ整体60分

〇〇様、先日はお越し下さり、ありがとうございました。先日のパーソナルレポートをお送りします。

## お越しになった時の状態



- 痛み
- 詰まった感
- 張り
- その他違和感

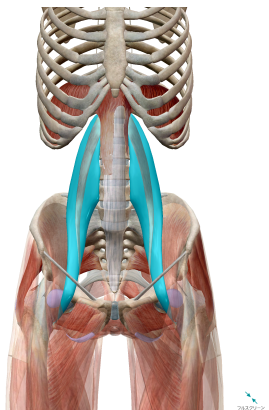
受けられたコース  
スタッフ整体60分

○股関節  
伸展制限あり

最初の施術を受けてから、寝ている時に足がつる頻度はだいぶ減った。右足の方が頻度は高く、ふくらはぎの辺りがつる。

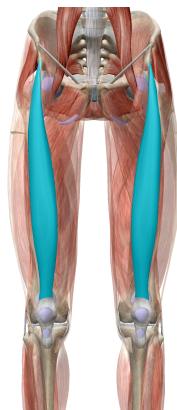
## ゆるめた筋肉

### ①大腰筋



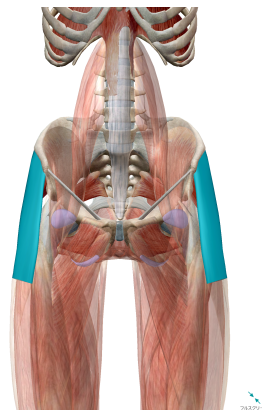
体幹を支えるための主要な筋肉です。ロックすると全身に影響を及ぼします。

### ②大腿直筋



猫背や腰を後ろにそらすと痛みが出る原因となるに加え、膝にも関連がある筋肉です。

### ③大腿筋膜張筋



骨盤の左右にあり、脚を踏ん張る際に働く筋肉です

### その他

- ・縫工筋
- ・ヒラメ筋

## コメント

その後、お体の具合はいかがでしょう？  
初めてお越しくくださった時に比べて、だいぶ身体を後ろに反らせるようになっていましたが、今回も腰の伸展制限に関係のある筋肉を中心に緩めていきました。

前回もお伝えしました通り、ふくらはぎの筋肉を硬くしている大元の原因が、今回緩めた「大腰筋」「大腿筋

膜張筋」「大腿直筋」「縫工筋」の4つの筋肉になります。  
今回、腰の伸展制限はほぼ取れましたので、次回からは足がつる直接の原因となっているふくらはぎの筋肉をゆるめていきます。  
施術中にご相談頂きましたジムでの筋トレやストレッチの件ですが、現在筋肉に余裕がない状態ですので、次回お越しになるまでの期

間少しお休みされることをお勧めいたします。  
なにか気になることなどございましたら、お気軽にご連絡ください。



望月 真一

## オススメセルフ整体

### ●大腿直筋

太ももの真ん中に位置し、股関節・膝の曲げ伸ばしに関係しています。無理のない範囲で是非トライしてみてください。

イスver. (カラダのスイッチ)

[https://youtu.be/AKAV\\_Qlt3oE](https://youtu.be/AKAV_Qlt3oE)

問い合わせ先  
support@uroom.jp  
0120-84-7155