

まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.
28



患者さんの体質改善にも貢献しています。まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、ヴェルデラッソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



当院では今まで以上に患者さんの筋力アップや姿勢改善、ダイエットなど、体質改善をサポートするため、『indepth（インデプス）』という機械を導入することになりました。



この機械は、脳の代わりに身体に電気を流し、筋肉を刺激させる機械です。

ご存知の方も多いかもかもしれませんが、人間の筋肉は脳から微量の電気が流れて筋肉が動かされています。indepth（インデプス）は脳の代わりに身体に電気の信号を送って、筋肉を刺激させることで、**激しい運動**をすることなく寝ているだけで筋力アップできる機械なのです。

最近では、シックスパットなどの類似商品がTVショッピングや通販サイトで多数紹介されているため、「電気信号で筋力を鍛えるメカニズム」についてはご存知の方も多くでしょう。

しかし、通販サイトやTVショッピング、家電量販店などで販売されている、いわゆる「電氣的筋肉刺激装置」は10,000Hz以下の中低周波の電気を発生させる装置で、皮下約2～4cm程度までしか電気信号が届きません。つまり、身体の表面の筋肉しか鍛えられないのです。

一方、当院が採用した「indepth」では、最大16,000Hzも発生させることが可能なので、体内の奥深くにある筋肉も動かす事が可能なのです。要するに、**インナーマッスルを鍛えることが可能**です。さらに、周波数が高くなるほど皮膚抵抗がすくなくなるため、この機械を利用した際に**痛み・ヒリヒリ感**はほとんどないです。

indepthの4大効果

《筋力アップ》

ごく普通の筋トレでは鍛える事が難しいインナーマッスル（体幹）を鍛える事で、**敏速に体を動かす事が出来る**だけでなく、**ボディバランス**がよくなったり、**筋トレの効果を高める**事ができます。

《姿勢改善》

姿勢が悪くなる原因は、日常生活の習慣によるものですが、**骨を支え**

ている筋肉を鍛える事で、姿勢が良くなり、歪みにくいカラダを作ります。また、**筋肉のバランス**（前後左右）が崩れていますので、整える事で姿勢を改善します。

《シェイプアップ》

シェイプアップは体の見た目（プロポーション）が、引き締まっている事が重要です。

見た目の引き締めとは、表面にある筋肉を引き締める事で**美しいプロポーション**を作ることができます。また、**ぽっこりお腹**などは腹横筋を鍛える事で内蔵の位置を整え、**たるんだお腹を引き締めます**。

《ダイエット》

体の中で最もエネルギーを消費する筋肉。全エネルギー中の約3割が筋肉で消費されます。

筋肉量を増やし、代謝を改善し、**太りにくく健康なカラダ**を作ります。

この機械にご興味のある方は、お気軽に院長までお問い合わせください。

通常3,500円のところが、今なら1,000円で出来ます。今まで味わったことのない体験ができると思いますし、私自身もインナーが鍛えられているのを体感させていただいています。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしく申し上げます。

Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町638-4
■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX：0598-52-3113
※土曜日診療時間：8：30～13：00

■ 診療時間：午前 8：30～11：30
午後 15：30～19：30