



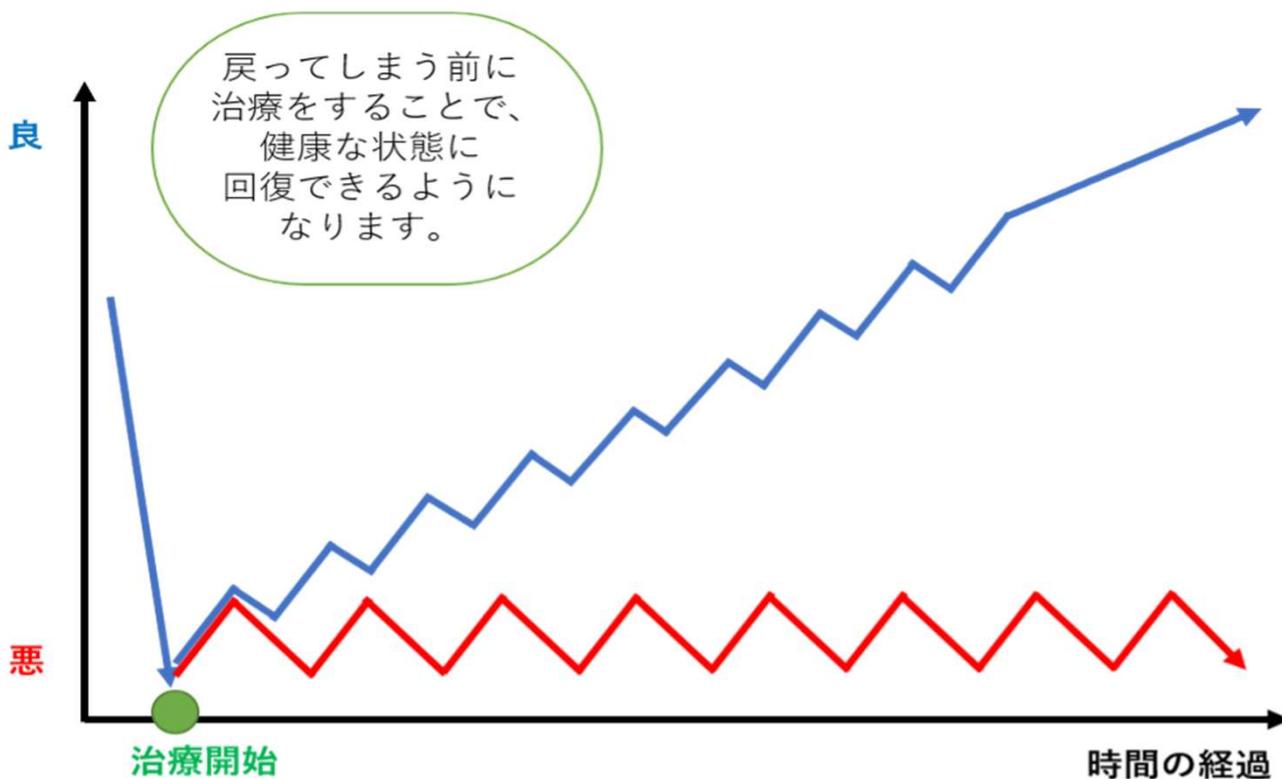
あなたが元気と笑顔を取り戻すための  
治療のしおり

西村鍼灸接骨院

# = 健康への5ステージ =



<b>ステージ1</b> リセット & 再学習期	<b>ステージ2</b> 症状改善期	<b>ステージ3</b> 体質改善期	<b>ステージ4</b> 元気維持期	<b>ステージ5</b> チャレンジ期
<b>ステージ1</b> 期間 2週～2ヶ月	<b>ステージ2</b> 期間 2～3ヶ月	<b>ステージ3</b> 期間 2～3ヶ月	<b>ステージ4</b> 期間 ー	<b>ステージ5</b> チャレンジ期 ー



## ＝ステージ1～3の詳細説明＝

### ステージ1「リセット&再学習期（2週間～2か月）」

（回数の目安：8～16回）＊人によって個人差があります。

#### ★大切なポイント

◎頻度の高い反復。これが一番重要！

◎この期間に一番時間とエネルギーをかける！

◎反復がないと私たちの脳は、時間が経つにつれ忘れます。

1日で25%、2日で50%、4日で85%、1週間で90%忘れます。

また、6回から8回ほど反復することで、ようやく60%定着すると言われています。



### ステージ2「症状改善期（2～3か月）」

（回数の目安：8～24回）＊人によって個人差があります。

#### ★大切なポイント

◎人の心身は「自然」と同じ。一直線に治るわけではないことを知る。

◎『ホメオスタシス（維持しようとする力）』と『かそせい（ゆっくり変わる力）』  
が働くことを念頭に置いて、じっくり取り組む。



### ステージ3「体質改善期（2～4か月）」

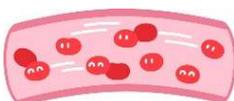
（回数の目安：8～24回）＊人によって個人差があります。

#### ★大切なポイント

◎このステージをしっかりと進めることが再発予防につながると知る。

◎症状を治すだけだと、またちょっとした刺激やストレスで、  
症状が出てしまうことを知る。

◎体質改善＝血液改善。血液を良くするための取り組みも少しずつ行う。



## ＝心身の大きな二つの特徴＝

恒常性  
(ホメオスタシス)

今の状態を  
維持しようとする



可塑性  
(かそせい)

ゆっくりしか  
変わらない



あなたの中には、とても影響力のある特徴が2つあるんです。

恒常性 (ホメオスタシス) は、

とにかく変わることが、嫌で嫌で仕方ないんです。

例え、症状が出ていて辛くても、その状態を維持しようとしています。

可塑性 (かそせい) は、

亀のようにゆっくり、ノロノロです。

変わることは大丈夫なんです、

ゆっくりゆっくり、ほんの少しずつ変わります。

この2つの特徴を意識して足並みを揃えつつ、

ゆっくりじっくりやっていくのが結果・・・早く治るコツなんです。



## ＝最適な来院頻度＝

心身の“生まれ変わる周期”に合わせましょう

☆皮ふ⇒約1か月

☆筋肉⇒約2か月

☆血液⇒約4か月

☆脳 ⇒約1年



☆行動習慣⇒約1か月

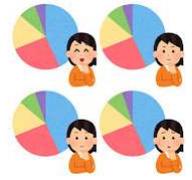
(読書・日記など)

☆身体習慣⇒約3か月

(早起き・運動・禁煙など)

☆思考習慣⇒約6か月

(ポジティブ思考・論理的思考など)



という周期で、体の細胞が生まれ変わったり、習慣がついていきます。

体の細胞は約37兆2千億個あり、赤血球（血液）は約26兆個です。

2/3以上は血液なので、

**「体質改善」のためには【最低】4か月が必要になります。**

また「心・思考改善」のためには【最低】6か月の期間を、

費やす必要があります。

## ＝最適な来院期間＝

脳にスムーズに再学習させるために、「**最初の8回**」ほどはなるべく

こまめに受ける事をオススメいたします。

\*これが早く改善するコツです！

\*最初の数回で痛みが半減したり、なくなったり、

症状を感じなくなる場合もありますが、完治した訳ではありません。



## ＝料金表＝

48回/ 4,500円

32回/ 5,000円

24回/ 5,500円

16回/ 6,000円

1回/ 6,600円

2～4回目: 30～50分

5回目～: 20～30分

\* 症状によって多少変わります。

まとめ払いには、  
クレジットカードも使用できます。  
1回払いのみPayPayや交通系ICも  
使えます。

## ＝まとめ払い特典＝

### 各回数・共通

☆まとめ予約可

☆ご家族で共有可

☆当日予約変更 1,000円 → 無料

☆再検査料無料 2,200円/回 → ご希望の方

☆各資料プレゼント → ご希望の方

