

⑥ 「正しい」メンテナンスについて



治療で「メンテナンス」と言われて、**どういう状態をイメージされますか？**
多くの方は、普段から不調を感じていて「悪くなって耐え切れなくなった時にその場しのぎに受ける治療」と認識されています。
 つまり、**悪い所からより悪くなった時に受けるイメージ**のようです。



本来のメンテナンスとは、「良い状態から悪い状態にならないように受けるもの」です。
 車に例えてみると、悪い状態=故障、故障しないように普段から行うケア=メンテナンス、ということがイメージ出来るかと思います。



治療院で言う「メンテナンス」とは、**一度身体の機能を高めきって（卒業して）から行うもの**です。**機能が上がりきる前に単発で受ける治療は「メンテナンス」ではなく「一時しのぎ」**です。
一時しのぎを繰り返していると、いずれ大きな症状が一気に押し寄せる事につながります。
 日常生活で身体に負担をかける要因はたくさんあり、受け続ける事で機能は低下していきます。
 それらの要因を排除する事は出来ませんが、定期的な「メンテナンス」を行うことで**身体の機能を良い状態に保つことが出来ます。**

