

初めまして、「ゆうき鍼灸接骨院」  
院長の永井悠記です。



柔道整復師・鍼灸師  
日本超音波軟組織学会会員

院長 **永井 悠記**

経歴  
山田接骨院  
(株) アットグレス はじめ鍼灸接骨院  
埼玉県：(医) 幸祥会 東整形外科  
(医) 風喜会 やまうち整形外科

私はこれまで下積み含めて約12年間医療現場で勤めて参りました。骨折、脱臼等の整復・固定・その後のケアから手術室での助手・術後のケア・スポーツ選手の怪我～再発予防、その他各部位の痛み等数多くの臨床経験を積み重ね、延べ30,000人以上もの様々な患者様を診させて頂いて参りました。今まで培ってきた知識・技術・経験が私の財産です。当院では最新の治療機器・治療技術と古くから変わらぬ治療技術を融合させ、患者様の治療・施術をさせていただきます。患者様は、それぞれ違った痛みや辛さ、お悩みをもって来院されますので、お一人お一人にあった最適な治療を提供し、患者様と真摯に向き合い施術を行うよう心がけて参ります。少しでも何かあればご相談下さい。

ゆうき鍼灸接骨院は、患者様のかかえる  
身体の『悩み』を取り除くための  
治療(施術)を行います。

ゆうき鍼灸接骨院では、日常生活上で生じた痛み(ケガ)や、骨折・脱臼等の大きな外傷、様々なスポーツによる障害、頭痛・めまいなどの不定愁訴、婦人科疾患から交通事故治療まで患者様のかかえる身体の『悩み』を取り除くための治療(施術)を行います。当院では最新の治療機器 技術と古くから受け継がれてきた治療技術を融合させ、患者様それぞれの症状に合わせて丁寧にケアを行っております。様々な痛み(ケガ)に対して理学的(整形外科的)・観点だけでなく症状・ケースにより東洋学的観点から治療を行うことで痛みが緩和することもあります。またスポーツ現場でのサポート・ケアなども行っており、幅広く地域、社会に貢献できるよう目指しております。

セルフストレッチ



セルフストレッチ

01

### 腰痛改善ストレッチ

背中に着いている脊柱起立筋という大きな筋肉他、腰全体を伸ばします。なるべく力をぬいてリラクセスして行うことでより筋肉が伸ばされます。



セルフストレッチ

03

### 膝ストレッチ

骨盤から膝の下まで着いている、ももの裏の大きな筋肉を伸ばします。この筋肉は膝だけでなく腰の痛みにも関係する重要な筋肉です。



セルフストレッチ

02

### 肩こり改善ストレッチ

背中から腕に巻きつく様に着いている筋肉を伸ばします。この他、肘で円をかく様に大きく肩を回す運動や背筋を伸ばす運動も効果的です。



セルフストレッチ

04

### 姿勢改善ストレッチ

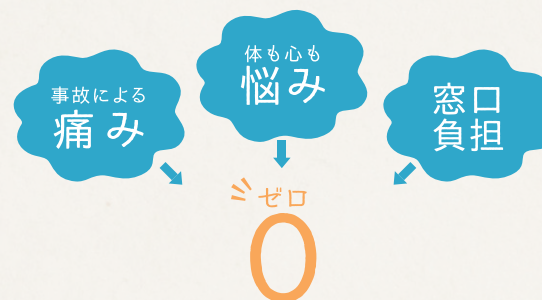
骨盤を意識的に動かす事で身体全体の動きがよくなります。同時に背筋を伸ばすことでより協調性運動となり効果的です。



## 交通事故治療案内

交通事故治療・むち打ち治療なら『ゆうき鍼灸接骨院』へ

当院ではエコーにて幹部を評価し、最新の電気機器や鍼灸治療、整体、手技療法、吸玉、テーピング固定等様々な方法で、交通事故専門の治療をご提供させていただきます。交通事故に遭った当初は痛みを感じなくても、数時間あるいは数日後になって頸や腰に痛みを感じたり、頭痛やめまいなど様々な症状が出てくる場合があります。なるべく早く警察・保険会社へ連絡のうえ、当院へご相談ください! 病院や他の接骨院からの転院も受け付けておりますので安心してお気軽にご連絡ください。



まずはお気軽にお電話ください!

☎0538-33-6677

当院の診療時間が19:30までになっておりますが、  
時間外の診療も受け付けております。