ARKだより

春季号

南九州市では新茶の芽吹きが美しい季節となりました。
青々と広がる茶畑の景色に、春の訪れを感じますね。
日中は暖かくなってきましたが、朝晩の寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。
新生活の疲れも出やすい頃ですので、無理をせず早めのケアを心がけましょう。
今月も皆さまの健康をしっかりサポートしてまいります。

インスタグラム

始めました！
毎日の空き情報や休診日
キャンペーン情報や
スタッフ情報を
お知らせします。

フォローしていただけたら
嬉しいです^ ^

@ARKKGSM2020

お友達登録はお済みですか？

【LINE予約では】
・電話せずに予約ができます
・空き情報が一目でわかる
・２４時間予約可能
・施術者を自由に選択できる

友だち追加

電話でのご予約も可能です
登録でお困りの際は
お気軽にご相談ください

【常に知識＆技術をアップデート！】ARKグループ合同研修を実施しました

アーク鍼灸整骨院では、患者様により質の高い施術を提供するため
ARKグループ全体で年4回の合同研修を実施しています。

今回のテーマは「スキルアップ」

各院のベテラン施術者とルーキー（若手スタッフ）が院の垣根を越えてペアを組み
お互いの技術チェックと実践形式でのスキル向上トレーニングを行いました。

■“できているつもり”を見直す
日々の臨床の中でも成長は続きますが、同じ環境では気づきにくいクセや思い込みもあります。
触診の精度、関節可動域の評価、姿勢分析、説明力、手技の圧や方向性などを細かく確認。
第三者の視点が入ることで、改善点がより明確になります。

■ 共に高め合う時間
ベテランは技術を言語化し再確認。
若手はその場でフィードバックを受けながら実践。
立場を越えて学び合う時間となりました。

私たちが目指すのは
「その場しのぎではなく再発を防ぐ根本改善。」
これからも知識と技術を磨き続け
地域の皆様の健康を支えてまいります。

アーク鍼灸整骨院 ARK Acupuncture and Osteopathic Clinic × 日本足病学協会

「日本足病学協会認定 」「JPAインソールスペシャリスト」に認定されました！

鹿児島院の山口です。
この度、「日本足病学協会認定 」「JPAインソールスペシャリスト」の資格を取得しました。
足は身体の土台ですが、その影響は膝・股関節・骨盤・腰など全身へとつながっています。
今回の学びでは、足部評価だけでなく、歩行分析や全身バランスとの関係性まで体系的に
再確認しました。
これまで以上に

- **・外反母趾や扁平足などの足部のお悩み**
- **・足裏・踵・アキレス腱周囲の痛み**
- **・成長期のスポーツ障害や足部トラブル**
- **・膝・股関節・腰の慢性痛**
- **・姿勢不良や歩行バランスの乱れ**
- **・スポーツパフォーマンス向上やケガ予防**

に対して、足元から全身を評価し、より専門的なサポートが可能になります。
今後も知識と技術を磨き続け、地域の皆さまの健康を支えてまいります。
足や姿勢で気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

— CERTIFICATE OF —
Achievement
This is to certify that
Yohei Yamaguchi
has completed
Formthotics Authorized Medical Advisor Course
A one day course for medical professional to increase knowledge of the foot & lower limb.
25 January 2026
Makoto Kimura
Formthotics Certified Advanced International Instructor
RUNART Inc. CEO
Formthotics Foot Science
Foot Science International

認　定　証
日本足病学協会認定
インソール療法スペシャリスト
Certified Orthotics Therapy Specialist by Japan Podiatry Association
山口　陽平　　殿
認定番号　12193　　認定年月日　2026年　1月　25日
あなたはインソール療法分野における当協会の研修を修了し、認定要件を満たしたことをここに証明します。
この認定は、足病学に基づく矯正インソール「フォームソティックス・メディカル」の取扱認定資格保持者にのみ付与されるものです。
日本足病学協会　代表理事

Q、よくある質問

整骨院と整形外科の
交通事故治療は
どう違うの？

【回答】
整骨院と整形外科は
身体の不調を治療する
目的は同じですが
アプローチが
異なります。

整形外科では・・・
医師が診断を行い、骨折や靭帯損傷など重篤な外傷に薬や手術で対応します。

整骨院では・・・
国家資格を持つ
柔道整復師が
交通事故によるむち打ちや打撲、筋肉・関節の不調を手技や電気治療でケアし自然治癒力を高めます。

事故の後遺症を防ぎ
早期復帰を目指す場合
整形外科での治療と
整骨院での施術を併用
するのが最善です。

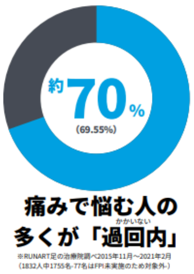
交通事故に遭われた
患者様をご紹介下さり
その患者様がご来院頂きましたら・・・

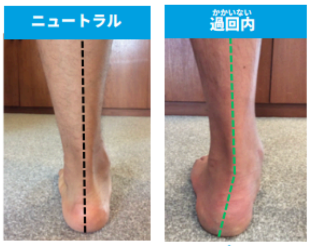
Amazonギフトカード
¥5000円プレゼント！
詳しくは
☎０９９３－３８－１２８０まで

知っていましたか？

足・膝・腰の痛みの原因は「足首の倒れ込み」？

痛みが出た場所に対する電気治療や手技療法は、つらい症状を和らげるためにとても大切な施術です。アーク鍼灸整骨院ではこれまでも、深層筋へのアプローチと骨格調整で全身のバランスを整えてきました。そして今、施術効果をさらに高め痛みを繰り返さない身体を目指すために注目しているのが「足首の倒れ込み（過回内）」という足元の視点です。足元の乱れは膝・股関節・骨盤・腰へと影響することがあります。だからこそ、痛みのある場所だけでなく、足元から全身を評価することで、より安定した状態を目指していきます。

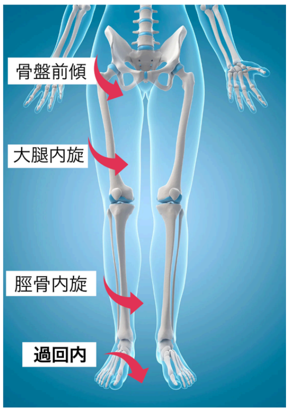




かかとが内側を向いていると…
外反母趾・巻き爪・膝痛が起きやすい

痛みで悩む人の多くが「過回内」
下半身に痛みがある患者のうち70%以上が
「過回内」という足部の倒れこみ状態であるという
データもあります。
約70%
（69.55%）
※RUNARTの治療院調べ（2015年11月～2021年2月）
（1832人1755名、77名は不明のため除外）

土台（足）が崩れると…



足元から「カラダを整える。」

足元が乱れると、身体全体のバランスも崩れます。
足部（＝土台）を整えることは、痛みへのアプローチをより高めるための大切な視点です。
当院ではこれまでも、深層筋へのアプローチと骨格調整で全身バランスを整えてきました。
そこに「足元からの安定」＝「インソール療法」をプラスすることで、より安定した状態を目指します。
「自分の足は大丈夫？」
そう感じたら、まずは足元の状態を知ることから。
足元から整える新しい視点で、
より再発しにくい身体づくりをサポートしていきます。

まずは足元のチェックをしてみませんか？

鍼灸師 秋田の
春の不調にやさしく寄り添う鍼灸ケア

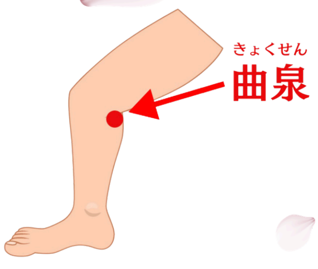
～春のおすすめツボ「曲泉（きょくせん）」～

4月から5月にかけては、新しい生活や気温の変化などで
心も体もストレスを感じやすい季節です。
「なんとなく眠れない」「やる気が出ない」「肩や首がこる」
といった春特有の不調に悩まされていませんか？

東洋医学では、春は「肝（かん）」の働きが乱れやすい時期とされており
自律神経の乱れや情緒の不安定、筋肉のこわばり、不眠などが起きやすくなると考えられています。
そんなときにおすすめなのが
肝の働きを整えるツボ「曲泉（きょくせん）」です！

膝を軽く曲げたとき、膝の内側にできるくぼみにあるこのツボは
足の疲れやだるさの解消だけでなく、イライラやストレス、不眠の改善にも効果が期待できます。
お風呂上がりなどに、ゆっくりと息を吐きながら指で軽く押してみてください。
セルフケアのひとつとして取り入れることで、心も体もほっとゆるむ感覚が得られるかもしれません。

春の不調は、がんばりすぎず、やさしく整えるのがポイント！
そんな春の不調には、鍼灸治療がとても効果的です。
自律神経を整え、心身のバランスを保つことで
季節の変わり目のストレスや疲れに
しっかりアプローチできます。



「ちょっと疲れているかも…」そんなときこそ
心と体をやさしく整える鍼灸を体験してみませんか？