～院長コラム～　アーク鍼灸整骨院の取り組み



これからの健康は、「元気に動ける毎日」を長く。



歩く。仕事をする。旅行に行く。趣味を楽しむ。
自分のやりたいことを、自分の身体で続けられる。
私たちは、そんな毎日を長く続けられることも、
健康の大切な一つだと考えています。

健康であり続けるということ
―― ロンジェビティとは？ ――

ロンジェビティ（Longevity）は、単に長く生きることではなく、
健康な状態をできるだけ長く維持し、自分らしくいきいきと
過ごすことを大切にする考え方です。

寿命（生きる期間）＜健康寿命（元気に動ける期間）

大切なのは、「何歳まで生きるか」だけでなく
「何歳まで元気に動けるか」です。

そこで、アーク鍼灸整骨院では
痛みへの施術だけで終わらず、その先の「動ける身体」まで。

症状が落ち着いたあとも、身体の状態や動きを確認しながら、
やりたいことを長く続けられる身体づくりをサポートします。

01 整える
動きやすい身体の土台をつくる



姿勢や身体の動きを確認し、
骨格や筋肉のバランスを整え、
動きやすい身体の土台をつくります。

02 動かす
自分で動ける身体をつくる



運動やピラティスを取り入れ、
身格を動かす力を維持・向上
できるようサポートします。

03 維持する
良い状態を長く続ける



定期的に身体の状態を確認し、
その時々に合わせたケアで
元気に動ける毎日を支えます。

痛みがなくなった、その先へ。
いつまでも「動ける身体」を。

やりたいことが
ずっと続く未来を、
一緒に。

アーク鍼灸整骨院
ARK Acupuncture and Osteopathic Clinic