

整体って何回通えばいい？よくある質問に正直に答えます



「整体って何回通えばいいんですか？」

これは初めて来られる方のほとんどが口にされる質問です。

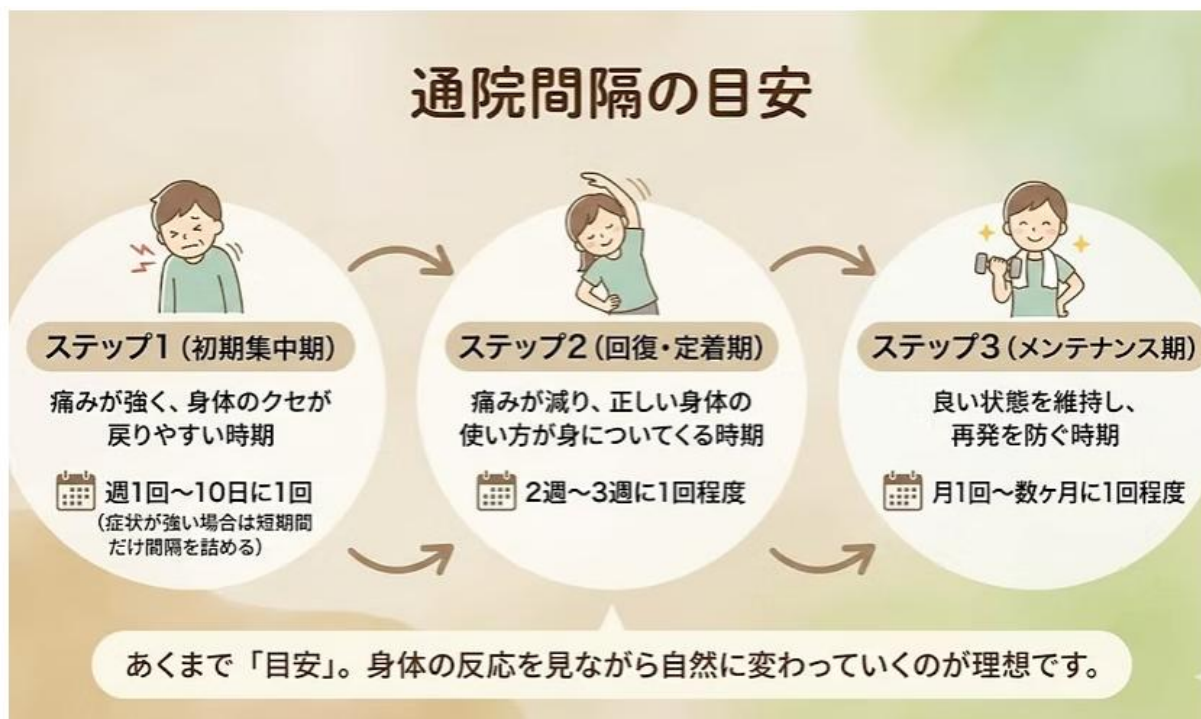
結論から言うと、回数の正解は人ではなく「状態」によって決まります。

身体にはそれぞれ経過と段階があり、昨日痛めた不調と、何年も続く慢性の状態では、必要なアプローチも期間もまったく異なります。

とはいえ、「状態による」と言われても目安が全くないと不安になりますよね。

当院では一般的に、以下のような段階的な変化を見ながら間隔を調整していくことが多いです。

通院間隔の目安となる 3 つのステップ



ステップ1(初期集中期)

痛みが強く、身体のクセが戻りやすい時期。

(例: 週1回～10日に1回を目安にすることが多いです。ただし、症状が強く日常生活に支障が出ている場合は、短期間だけ間隔を詰めることもあります。)

ステップ2(回復・定着期)

痛みが減り、正しい身体の使い方が身についてくる時期。

(例: 2週～3週に1回程度)

ステップ3(メンテナンス期)

良い状態を維持し、再発を防ぐ時期。

(例: 月1回～数ヶ月に1回程度)

あくまで「目安」であり、必ずこの通りになるわけではありません。

身体の反応を見ながら自然に変わっていくのが理想です。

機能回復が必要な場合: 最初は間隔を詰めたい理由

身体の「使い方」を思い出す必要があるケースでは、あまり間隔を空けすぎない方が結果が出やすい傾向があります。

自宅でできる運動をお伝えすることもあります。現実には、痛みが軽くなると多くの方がやらなくなってしまう。

これは意志が弱いわけではなく、人間として自然な反応です。

そのため一定期間は、“やる環境に身を置くこと自体がリハビリになる”場合もあります。

ただし頻度を上げすぎると、時間や費用の負担も出てきます。そこで当院では、

- ・施術で動きを作る
- ・自宅でできる運動を動画などで共有する
- ・来院間隔を徐々に広げる

といった段階的な方法を取ることがあります。

理想は、「部分的な動き」から「全身を使った動き」へとスムーズにつなげていくことですが、難しいことを完璧に行うよりも、「簡単なことをコツコツ続ける」ほうが、結果的に体は変わっていきます。

メンテナンス目的の通院：良い状態を維持するために



痛みが強いからではなく、「良い状態を維持したい」という目的で通われる方も多くいらっしゃいます。

当院では痛みのある「局所」だけでなく、「身体はひとつのユニット(連動している)」という視点で全体を見ています。

筋肉や関節だけでなく、

- ・内臓の滑走
- ・呼吸の深さ
- ・頭蓋の緊張バランス

なども含めて評価するため、不調が出る前のチェックとして選ばれることがあります。

これは“通わなければならない”という意味ではなく、自分の身体の状態を把握しておきたいという意識から自然に選ばれる形です。

メンテナンスの間隔は人それぞれ でも、「自己判断」には注意が必要

メンテナンスの間隔は人それぞれ でも、「自己判断」には 注意が必要

頻度に正解はありません。



生活リズム、仕事の負荷、睡眠、運動習慣によって身体の変化スピードは大きく異なります。

ただし、ひとつ知っておいてほしいことがあります。

「痛みが楽になってきたから、
しばらく来なくていいか」という
自己判断が、かえって改善を遅らせることが



今の状態に適した頻度したときは、速慮なくご相談ください。

頻度に正解はありません。

毎週の方、月に2回の方、月1回の方、2~3ヶ月に1回の方など、生活リズム、仕事の負荷、睡眠、運動習慣によって身体の変化スピードは大きく異なります。

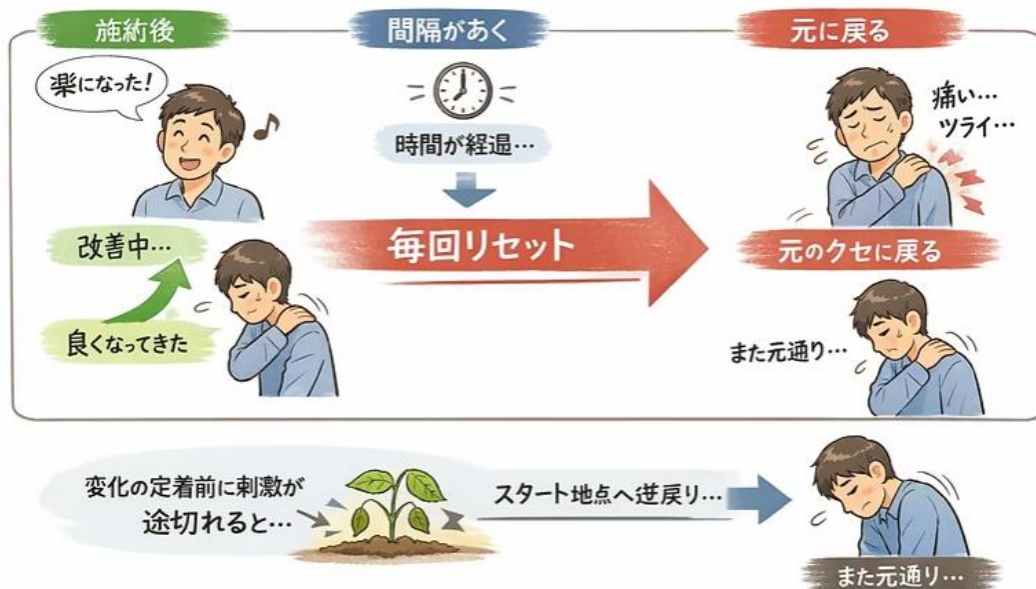
ただし、ひとつ知っておいてほしいことがあります。

「痛みが楽になってきたから、しばらく来なくていいか」という自己判断が、かえって改善を遅らせることがあります。

なぜ、自己判断で間隔を空けると戻りやすいのか

なぜ、自己判断で間隔を空けると戻りやすいのか？

変化が定着する前に刺激が途切れると...



施術後に症状が楽になるのは、「治った」のではなく「変化が起きている途中」の状態です。

身体の癖やテンション残存のパターンは、まだ十分に書き変わっていないことが多く、この段階で間隔が空きすぎると、次の施術までに元の状態に戻りきってしまいます。

結果として、来るたびにほぼ同じところから再開する「毎回リセット」のサイクルが続いてしまいます。

これは施術の質の問題ではなく、変化が定着する前に刺激が途切れることで起きる、身体の反応です。

改善が積み上がっていくのは「変化が定着する間隔」を保てたとき

改善が積み上がっていくのは「変化が定着する間隔」を保てたとき



身体の変化が前回の状態より少し先に進んでいる。

この積み重ねが、本当の意味での回復につながります。

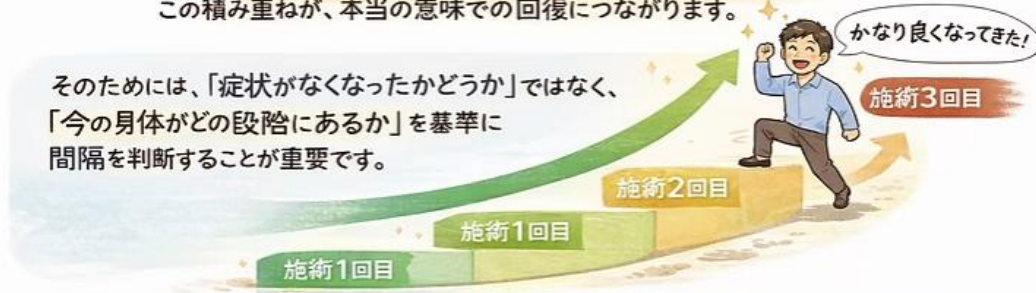
そのためには、「症状がなくなったかどうか」ではなく、「今の身体がどの段階にあるか」を基準に間隔を判断することが重要です。

当院では、間隔を固定するのではなく、身体の反応を見ながら自然に調整していく形を大切にしています。

改善が積み上がっていくのは「変化が定着する間隔」を保てたとき

身体の変化が前回の状態より少し先に進んでいる
この積み重ねが、本当の意味での回復につながります。

そのためには、「症状がなくなったかどうか」ではなく、
「今の身体がどの段階にあるか」を基準に
間隔を判断することが重要です。



当院では、間隔を固定するのではなく、身体の反応を見ながら自然に調整していく形を
大切にしています。



今の状態に適した
頻度はですね

今の状況だと
この頻度ですね

ご自身での判断に迷ったときは、遠慮なくご相談ください。

今の状態に適した頻度は、こちらからお伝えします。

ご自身での判断に迷ったときは、遠慮なくご相談ください。

あえて「間隔を空けましょう」とお伝えするケース



少し意外に思われるかもしれませんが、身体の状態がとても良い場合、ご本人の希望があっても「もう少し間隔を空けましょう」とお伝えすることがあります。

理由は、良い状態に過剰な刺激を入れると、かえってバランスを崩すことがあるためです。

身体が自然な回復の流れに乗っている時は、“何もしないこと”が最良の選択になることもあります。

整体は多ければ良いわけではありません。

必要なタイミングで、必要な量だけ行う方が、結果的に安定しやすくなります。

まとめ：最適なペースを一緒に見つけましょう



身体は機械ではなく、生きた変化の途中にあります。

回数の目安は数字では決まりません。

大切なのは、身体が今どの段階にあるのかを見極めることです。

無理に通う必要も、我慢する必要もありません。

まずは現在の状態を知るところから始め、そこから自然なペースを一緒に決めていく形が最も確実です。

「今の自分の身体はどの段階なんだろう？」

「本当にメンテナンスが必要な状態かな？」

そう思ったら、まずは一度ご相談ください。

今のあなたに合ったペースを一緒に見つけていきましょう。