

# 健康ニュース 27年7月号

## 森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受付



## [特集:動きやすい身体を取り戻しましょう!]

私たちの体の中では、ひと時も休むことなく複雑な諸機能が働いています。心臓の鼓動、血圧の調整、呼吸消化活動など、様々な活動が目に見えないところで、すべてコントロールされています。これらが正確に活動できなくなった状態を、自然治癒力の低下した状態といいます。痛みが続くとその症状が慢性症状として脳に信号が送られて不眠になったり、痛みが強くなったりします。

薬や手術に頼らず、体の機能を改善し、動きやすい身体を取り戻していきましょう。

Q. どのような治療をするのですか？

A. 筋・骨格系を中心に治療しますが、主に頸のわずかな捻じれ・筋肉の緊張を取り、中枢神経である脳や脊髄の働きを調整します。ソフトな力でポキポキしないので、痛みや苦痛などはありません。

Q. どんな症状に効果がありますか？

A. 頭痛・肩こり・目の疲れ・不眠・手の痺れ・自律神経の改善などに効果があります。頸と腰は、頭が骨盤と脊椎で繋がっていて関連しています。ボーリングの球の重さと同じ位の頭は細い筋肉で支えられていますので、緊張を和らげて自律神経の流れを良くし、自然なバランスで生活できるようにしていきましょう！



嬉しいこと！

頭痛で何年もロキソニン(強い痛み止め)を服用していた方が、時々バファリン(弱い痛み止め)になり、その後、やめられたと言っていました。変わりうる症例であると思います。

また、普段の生活の中で次のことを意識してみましよう！

1. 左右どちらの足から1歩目を踏み出しますか？

一般的には右足からが多いようです。「左足からスリッパを履いて下さい。」と言っても、無意識ですと右足から履いてしまいます。階段の一段目も同様で同じ足から上がってしまいます。バランスを保つためにも意識して、いつもと違う足から踏み出してみましょう。

2. 正しい食事

栄養に気を付けて、バランスの取れた食事を摂る様に心掛けてください。またよく噛むことも大切です。



3. 適度な運動

体は動かすように出来ています。使わなければ退化します。

例えば、肘を骨折した高校生が、肘の上から手首の先まで1か月間ギプス固定しただけで、骨に異常のなかった手首が動かなくなってしまいます。無理のない程度に体を動かしましょう。歩くことは最適な運動です。



4. 適度な休息

過労はストレスが溜まり、肉体的だけでなく精神的な問題の原因となります。

適度な休息や十分な睡眠を心掛けましょう！

