



# ひだまり通信



10月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 60



## 美しい姿勢で 痛みのない体づくりを

当院に通院中の方の中にも、「治療を受けた後は調子が良いんだけど、仕事をしているとまた痛くなってくるんだよね〜」とか「もうすっかり良くなったと思っていたら、また重い感じがするですよ〜」という方、結構いらっしゃいますよね？

よく聞く話だと思われるかもしれませんが、それではこの原因はどこにあるのでしょうか？

### 【繰り返す痛みの原因】

子供は別として、社会人となった大人は、その仕事や生活習慣によって特有の姿勢や動作をとる機会が多くなります。

このため、横から見た時の背骨は、本来理想とされる“S字状の弯曲”からかなり外れたものとなっていることが多いのではないのでしょうか？

日々、育児やお料理、掃除と家事にがんばられている方。

パソコンに向かって一日中座ってお仕事されている方。

長時間の車の運転を毎日されている方。

みなさんが日々を一生懸命過ぎされている時、背骨は後ろに向かって丸く弯曲しているのではないのでしょうか？

もちろん、背骨を伸ばした姿勢のまま作業や仕事をすることはできませんよね。

それでも、前かがみの姿勢を長く続けた後で、さらにうつむいた姿勢で本を読んだり、携帯を見たり、テレビを見ていたりされたらどうでしょう？

肩より前に出た、成人ではボールほどの重さがある頭を支えるために、首筋から肩甲骨にかけての筋肉は緊張し続けることとなります。

腰も同様に、後ろに向かって弯曲を強いられるため、腰椎(背骨の腰の部分)の後ろにある靭帯や筋肉は、パン!と張りつめた状態となります。

どうです？

お分かりになりましたか？

どんなにマッサージで筋肉を緩めても、このような日常の姿勢の問題で、痛みや筋肉に感じられるコリ、張りといったものはすぐに元に戻ってしまうのです。

### 【予防に対する誤解】

それでは、肩こりや首の痛み、腰痛などに対して、どのような方法が有効でしょうか？

「運動不足だからいけないんだ!」「筋力を鍛えないといけないでしょ?」

日々の診療の中で「こんな声をよく耳にします。

本当にそうでしょうか？

これは、半分正解で、半分ハズレです。

もちろん、健康な身体を維持していくためには、適度な運動は不可欠です。ただ、姿勢の問題を無視しては、やはり痛みは起きてしまうのです。

筋骨隆々の男性でも腰痛を抱える方は大勢いらっしゃいます。

「でも、良い姿勢を保ち続けるなんて無理ですよ〜」こんな声が聞こえてきそうですね。それはもっともなことで、四六時中理想的な姿勢でいることは難しいです。それでは、対応策は本当はないのでしょうか？

### 【背骨矯正エクササイズ】

どんなに時間がないという方でも、2、3時間おきにトイレには行かれますよね？

そのトイレに立たれるわずかな時間を利用して、丸まった背骨をS字の形に回復させるエクササイズがあります。とても簡単で、それでいて、きちんと毎日取り組めば非常に効果的な方法なのでお伝えします。

- ① 椅子に深く腰かけ直します。お尻を背もたれの方まで押し込むような感じで座ってみましょう。
- ② ちょうどベルト(またはウエスト)の高さに合わせて、腰と背もたれの上に丸めたタオルもしくはクッション(当院では専用のクッションを使っています)を入れます。この時、お尻の位置はずらさず、前かがみになって、背もたれと腰の間に差し入れましょう。
- ③ バスタオルを羽織ります。この時、バスタオルの端が、ちょうどTシャツの襟の位置にくるように羽織ります。
- ④ 視線は真正面を向いたまま上下に動かさず、軽く顎を引いたまま頭を後ろに動かします。首や背中、後ろに少し痛みを感じるまで動かしてみましょう。意識の中で、“もっと!もっと!”と声をかけながら、いっぱいまで押し込むように動かしていきます。5回ほど動かしたらちょっと休んで、もう5回行います。これで1セットです。



一度に行うのは1セットまでとして、これを2、3時間おきに行います。出かけていてできなかったから、一度に3セットやる、というのではなく、あくまでも一度に行うのは1セットまでとしてくださいね。

2、3時間おきにやるのは大変そう〜と思われるかもしれませんが、習慣にしまえばそんなに大変なことではないですし、何より首から背中、腰にかけてが軽く感じられますよ。

いつも口にしてのことですが、良い姿勢は痛みのない体にしてくれるばかりでなく、見た目にも若々しく美しく見えます。あなたも是非取り組んでみてください!

食欲の秋のスポーツの秋のさて、あなたにとっての秋はどんな秋でしょうか？先日、4日間におたるマッケンジー法の講習会を受けてきました。これで16日間に及ぶすべてのコースが終了したわけですが、12月には認定試験が待ち構えています！そんなわけで、院長にとっての秋は、「勉強の秋！」これに尽きます(泣)みなさんもそれぞれの秋を満喫してくださいね♪



こんにちは♪木村です(^-^)  
今月は10月!!そろそろ秋らしくなってくる頃です(\*^-\*)さて、私事ですが先日携帯電話を替えました！私もスマホの仲間入りです★なんです。完全にスマホに振り回されています(T^T)笑 なかなか慣れなかったり、そもそもスマホ自体の調子が悪くイライラすることが続きました…投げたら壊れる!!と思い、スマホを投げたくなる衝動をどうにか抑え、昔のテレビにしていたように画面をバンバン叩く日々が続きましたΣ(ノ口)笑 半月経ってやっと慣れてきましたが、まだまだ解らないことだらけです…叩きすぎて壊れる前に、秋の夜長にスマホをいじって、早く使いこなせるようになりたいと思います(\*^-^)/



「けんさん」こと木村です。早いもので今年も残り3ヶ月となりました。夏から秋になり、そして冬となっていくこれからの季節が、もしかしたら1年の中で一番好きかもしれません。うさぎ年で乙女座の自分は、こんな顔して実は中身がすくすくカワイイですよ！(笑)さて、これからの季節、皆さんはどちらにお出かけですか？お出かけされる方、されない方も、日常生活に支障をきたさないように、治療とメンテナンスをキチンとして、笑顔が多くなる日々にしていきましょう！そのためにスタッフ一同頑張っていますので、よろしく願いいたします。m(-\_-)m



こんにちは！10月にはいい暑さもようやく一段落といったところですね！皆さんいかがお過ごしですか？突然ですが、皆さんは自分の住んでいる街がテレビや映画に出たら、テンションあがりませんか？僕の住んでいる飯能市はドラマや映画のロケ地として誘致に力をいれていて、例えばドラマ「相棒」や映画「ヤッターマン」などで使われています。つい先日も、近所で明らかに何かの撮影用のセットを組み、近くにロケバスが待機しているのを目にしました。こんなに撮影に使われてるなら、いつかエキストラでいいから映りたいなあと思いました。その機会を逃さぬようにアンテナ張っておこうと思います！



みなさんこんにちは!! あずまではなく、ひがしです!! あっという間に10月ですね(((.-.)) この間カレンダーの残りの少なさにびっくりしてしまいました。話は変わりますが、9月の中旬に家族が増えました。といっても、子猫を拾ったというだけなのですが(^-^)  
うちには元々3匹の猫がいて、中でも1歳になったうちのやりの放題でした。しかし、子猫を拾った日からうち一匹は終わりました(\*\_\*). 笑 だからなのか、子猫が来た日から何日間はうち一匹はかなりスベっているようでしたが、今では2匹で走り回って、仲良くしています(((.-.)) ちよっとうさぎくらい元気ですが、やっぱり動物ってかわいいなあと改めて思う今日この頃です。これから、寒くなってくると猫のお腹の暖かさがたまらないです(^-^)



皆さんこんにちは！鈴木です。食欲の秋がやってきました！(\*^o^\*)皆さんはどんな食べ物がお好きですか？私はやっぱりお米です。ちよっと前まで「むじきふりかけ」にはまっていました。カリカリ梅が混ざっていても美味しいんですよ！皆さんのお気に入りは何でしょうか？さて、ちよっと話は変わりますが、今度お芋掘りに行く事になりました～\(^-^)/お友達に誘ってもらって花木園の近くの畑にお邪魔してきます！2年ぶりなので楽しみです。帰りには花木園でお弁当をひろげようと思っています。V(^-^)  
青空の下で食べると何でも美味しく感じますよね～。暑さも和らいできたことだし、皆さんも青空の下でお弁当を楽しんでみて下さいね(^-^)



こんにちは、島崎です。先月のひだまり通信でも少し触れましたが、8月からバイクの免許を取りに教習所へ通っています。日程が合わずになかなか通えません。が、ゆっくり地道に進んでいますよ(笑)教習車は200kgくらいの重量があり、右手右足でブレーキ、左手左足でギアを変えます。普段乗っている原付より大きく、重さは約3倍！操作も乗る姿勢も違うので最初は戸惑いました。ですが、なんとか慣れて順調に進めているので今月中には免許を取れそうです。免許がとれたら、好きな勝沼へ行ったり、温泉へ行ったりしてみたいですね。長い休みがとれたらバイクで旅行なんても楽しそうです。



こばやし接骨院

ご予約は 0428-24-5608 まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30 (木は午前、土は～17:30まで)

