



ひだまり通信



平成25年
3月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 65



マッケンジー法で 頭痛解消!



頭痛を経験されたことがないという方は
いらっしゃるでしょうか?

生まれてこのかた一度も頭が痛くなったこ
とがないという方は、少ないのではないでしょ
うか?

頭痛は、ごくごく一般的な症状でありながら、
重篤な病気のサインであったりもします。

脳梗塞や脳内出血といった重度な病態は除
いて、一般的な頭痛は、筋緊張性頭痛と血
管拡張性頭痛に大別されます。

筋緊張性頭痛は、仕事上の姿勢やストレス
などさまざまな原因で、後頭部から首、肩
にかけての筋肉が硬くこわばることによ
り起る頭痛です。

血管拡張性頭痛は、一般的に偏頭痛と呼
ばれるものがそれにあたります。ドクンド
クンという拍動とともに痛みが起こること
があります。

今月号では、最も一般的な筋緊張性頭痛
の対処法についてお伝えします。

【頸椎は頭を支えるスプリング】

人間の背骨は横から見ると、ちょうどアル
ファベットの“S”の字の形に見えるところ
から、「S字状の湾曲を描く」と表現されま
す。

これは二本足で生活する人間の特徴で、こ
の背骨のカーブがあることで、車のサスペ
ンションのように体にかかる負担を吸収し
てくれるのです。

背骨の首の部分である頸椎は、前に向か
って湾曲しており、成人ではボールのポ
ール(約5kg)ほどの重さがある頭を支え
ています。

頸椎の湾曲によるサスペンションがある
からこそ、そんなに重い頭を支えること
ができるのです。



【筋緊張性頭痛の原因】

私たちの日常的な姿勢を思い出してみ
てください。

仕事でパソコンに向かっていたり、キ
ッチンに立って家事をしている時、携
帯電話を操作している時。すべて横
から見ると、頭が肩の位置より前
にきていますよね。これでは、
頸椎のカーブが失われサスペン
ションとしての働きも十分に発
揮されません。

それに、首から肩、肩甲骨にかけての筋
肉は、頭の重さを支えなければならな
くなるため、常に緊張を強いられるこ
とになるのです。

これが、肩こりの原因であり、それが
高じると頭痛を発症してしまいま
す。

【マッケンジー法で頭痛解消!】

このような頸椎の歪みが原因で起る
頭痛には、マッケンジーエクササイズ
が効果的です。

① 真っ直ぐ前を向いたまま、視線が上
下に動かないよう気をつけながら、
頭を後ろに引いていきます。この時、
背中も後ろに引かないように、背
中まで背もたれのある椅子に腰か
けるか、写真のように両手を交差
しながら肩を固定します。



② 頭が止まる場所まで引いたら、
その位置で1分間保持します。



③ ②のエクササイズで頭痛がまったく
改善しない場合、①同様、頭を
しっかりと後ろに引いたところ
から、顎を引くように首を曲げ、
両手で頭を抑えながら1分間保
持します。



④ ③でも頭痛がまったく改善しない
場合、今度は振り返るようにし
ながら、両手で頭を捻っていき
ます。これも1分間保持します。



⑤ ①～④まで、正確にエクササイズ
を行ったにもかかわらず頭痛が
まったく改善が認められない時
は、筋緊張性頭痛ではない可能性
が高いと言えます。長引く頭痛
であれば、専門の頭痛外来で診
察していただくことをおすすめ
します。

頭痛の原因は様々で、素人判断は禁
物ですが、今回お伝えしたエク
ササイズで痛みがなくなるよう
であれば、それは頸椎の歪みに
原因があったということにもな
ります。あれ?おかしいな、と思
った時には、ぜひお試しにな
ってください。

みなさんこんにちは。「昭和のスター」と「けんさん」です。今回のひだまり通信! 事件が起こりました!! 自分が考えていた原稿の内容が木村とかぶってしまい、書き直してみたら今度は島崎と原稿の内容がかぶってしまい、全部やり直しです。笑 こんなことってあるんですね・・・とほほ(T_T)というわけでそんなことをネタにしています。笑 さて、3月の花は「チューリップ」だそうです。誕生花は諸説いろいろあるみたいなのでいろんなところで検索してみてもイイかもしれませんが☆ちなみにチューリップの花言葉は「博愛・思いやり・名声・恋の宣言」だそうです。恋の宣言? 独身「けんさん」は春が来る前に恋の春が来るのか!? 今後のけんさんが気になりますね! と、自分のことなのかなり他人事です。笑 今月もスタッフ一同頑張っていますので、皆さんよろしく願いいたします。m(_ _)m



こんにちは(^-^)/ 木村です! 今回は少し裏話を... (´▽`) 皆さん、待合室や治療室の至るところに手書きのポップや掲示物があるのはお気づきかと思います♪ 特に、待合室の受付横の壁にあるスタッフ紹介は毎月テーマを変えて掲示しています(´-`)/ ☆ スタッフにお願いして、写真を撮ってきてもらったり、時には無茶ぶりにも答えてコメントをしてもらっています(*^-*)なのでぜひ!! お待ちの間、接骨院で会うスタッフのここには見れない普段の顔をご覧になってください♪ そして、気になるお写真やコメントなどにはどんどんつっこんでくださいね~ (^3^)/ ちなみに、手書きポップは木村がパソコンで加工したり、このひだまり通信を編集してくれるのは村木だったりします♪ 表の記事は院長がばっちり素敵な記事を書いてくれていますよ~ (^-^)/ 来月もお楽しみに!!! みんなのアイドル木村でした。笑



こんにちは!! あずまではなく、ひがしです!! 3月ですね。3月といえば、花粉症の季節ですよ。みなさんは、花粉症ですか?? 私は、小学校1年生から花粉症なので、アレルギーです(*.*) 笑 目のかゆみやあの鼻のムズムズ感、鼻づまりにくしゃみと言いつつ、きりがありませんが本当にツライですよ(T-T) そして、毎年のように甜茶が良いとか、ヨーグルトが良いとか言っていますよね!!! 去年テレビで見たのですが、れんこんが良いらしいですよ!! まだ試してないので、効果はわからないのですが、個人的にれんこんは好きなので良いなあと思っています。何かみなさんも「コレは良いよ!!」というものがあれば、ぜひぜひ教えてください(^-^)/ あと、鼻うがい水道水でやらない方が良いそうですよ(^-^)/ それでは、あまり花粉が飛ばない事を祈りましょう!!



皆さんこんにちは! この時期厄介なものと言えば、花粉だと思うんですが、最近では黄砂や汚染物質もまじるみたいで、外に出るのも嫌だなと思ってしまいますね。ただ私は花粉症で鼻水がでるよりも、くしゃみがでるよりも嫌なのが、布団が干せない! ってことです!! 日の光を浴びたあたたかい布団に入るのが大好きな私には結構切実な問題だったりします。なんとか干せないものかと思うんですけど、ベランダに出てみると、明らかに花粉とか、黄砂だらけ! って感じで、緑色や黄色に変色しているので、いつも断念してしまいます。以前無理やり干してみたことがあるんですけど、当然のようにくしゃみ連発で、大変な思いをしました。花粉症にならない人ってほんとにすごく羨ましいです! ... 困みに花粉の季節の布団の干し方知ってるという方いましたら、ぜひ教えてくださいm(_ _)m



こんにちは、島崎です。今回は本の紹介をします(手抜きや書くネタがなかったわけではないですよ)「医者に殺されない47の心得」 近藤誠 の健診は百害(薬害?)あって一利なし。がんは原則として放置した方がいいよと、医師歴40年の著者は言います。1%くらいは「?」と納得できない内容もありました。ですが、医療とのつきあい方、老い方、死に方を考える上で知っておいて損はない内容です。著者も言っていますが自分で調べて、考える癖をつける。それが大切なんじゃないでしょうか。暖かくなって来ましたね。花粉症なのですが、それよりも春が来る喜びの方が大きい今日このごろです(^0^)/



皆さんこんにちは。この冬は寒さが厳しかったですね~。いよいよ3月に入りましたが、まだまだ寒い日が続いて春が待ち遠しいですね~。先日、私は人生二回目となるスキーをするべく早朝6時に出発して沼田インター近くのスキー場を目指しました。圏央道は良かったものの、関越道に入って直ぐに渋滞!! (.-.) エッ..? まさか! ? と思いつつも走りました。インターを下りたのが11時頃。それでもチェーンを着けてスキー場へ向かいましたが、ここでも大渋滞(涙)。結局諦めて温泉に立ち寄り帰路につきました。リバーに燃える父と、温泉にホクホクの娘と、「チェーンの実地訓練に行ったのね~」とのんきな母でした(*^o^*)



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

(休診日/日・木曜午後)

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

