



# ひだまり通信



平成25年  
4月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 66



## 長引く痛みを 運動で改善!

### <長引く痛み>

体のどこかに、何年にもわたって続く痛みを抱えている人は多くいらっしゃいます。特に多いのが、首や肩、腰、膝などの筋肉や関節の痛みです。痛みは通常、病気やけがなどによって体の一部が障害されることで起こります。そのため、原因となる病気やけがが治れば、痛みも治まります。ところが、病気やけがが治っていても、痛みだけが残ってしまうことがあるのです。このようにして長く続く痛みを、「慢性痛」といいます。慢性痛と考えられる目安は、痛みが3~6ヶ月以上続く場合です。



### <長引く痛みの原因>

痛みが続く要因は主に3つあり、これらがからみ合って痛みを長引かせてしまいます。

①器質~器質とは“体の状態”のことをいいます。加齢や病気、けがなどが原因で骨が変形して姿勢が悪くなったり、体を動かさなくなると筋肉が萎縮したり硬直したりすると、痛みが長引きやすくなります。

②心理~痛みが長く続くことで、不安になったり、抑うつ気分になることがあります。そのような心理状態になると、痛みに対して過敏になるため、長引く要因になったりします。

③社会~人間関係や生活環境も痛みに影響を及ぼします。例えば、長時間のデスクワークによって同じ姿勢を強いられるといったことや、上司と部下との人間関係、家族関係がうまくいっていないなどのことが器質や心理に影響を及ぼし、痛みを長引かせる一因となります。

### <長引く痛みの治療法>

長引く痛みの治療法には、主に次の3つがあります。

①運動療法~体を動かして、筋肉や関節などの動きを維持したり向上させます。

②薬物療法~鎮痛薬などを用いて症状を和らげます。

③心理療法~心理面や生活環境に問題がないかどうかを調べ、必要に応じて心のケアや環境の調整を行います。

患者さんの状態に合わせて、これらの治療法を組み合わせさせていただきます。なかでも重要なのは、運動療法です。運動療法を重点的に行って、動くことができる体をつくっていくことが、生活への支障を軽減し、長引く痛みの改善につながっていきます。

### <運動療法の効果>

痛みがあるために姿勢が悪くなったり、体を動かさないと、筋肉が萎縮して、ますます体を動かしにくくなったり、動かしたときに炎症が起きやすくなります。すると、痛みが増し、さらに体を動かさなくなる、という悪循環に陥ってしまいます。このような悪循環を断つには、むしろ運動を行い、姿勢を正すことが重要です。それにより筋肉のほか関節などの状態も改善するため、徐々に痛みも和らぎます。

また運動療法に加えて、自分の痛みがなぜよくなるのかを知ること、も大切です。長引く痛みを抱える方の多くは、痛みの原因がわからないことに不安を感じているため、その仕組みが分かることで、不安が解消されて痛みの軽減につながります。なかなか良くならないという方は、治療中にも当院スタッフに質問してみてくださいね。痛みについての正しい知識と積極的な運動で、長引く痛みを改善していきましょう!



## 院長のひとりごと

皆さま、こんにちは!  
今年の桜は開花が早かったため、4月に入ったところで、すでに満開になっています。それでも青梅ではまだ花見ができるような咲き具合ですが、都心ではもう散り始めているようですね。この桜、染織にも使われて、上品なピンク色に染めあがります。当然花びらを使って染めていると思われやすいですね。ところが染色に使われるのは、花びらではなく樹皮なんです。桜の樹皮は一年中染色に使えるわけではなく、花をつけるこの時期だけということなんです。桜の美しい色は、実はゴツゴツとして美しいと言い難い樹木全体で作られるものなんです。一年という時間をかけて、うねだけだけでなく中身からにじみ出す美しさを見せてくれる桜のことが、今までよりも好きになった院長でした。



どーも「けんさん」と村木です。温かくなってきましたね。いよいよ冬眠が終わりの時期です(笑)4月に入り、そろそろ皆さんもゴールデンウィークの予定を決めてる方も多いのではないのでしょうか?皆さんはどちらへ行かれますか?お花見とか...、お花見とか...、お花見もイイですね!!(笑) 今年はお花見の宣言が早かったので、どこまで桜は持つのでしょうか?もしかしたら、皆さんがこれを読んでいる頃には、もう散っているかもしれません。さて、自分がトレーナー活動をしている「青梅FC」もいよいよ今シーズンがスタートします。去年、都リーグから関東リーグに上がれなかったのが、今年はお花見が目標です!(宣伝しません...)お出掛けするアナタも、スポーツするアナタも、こばやし接骨院で身体の調子を整えて、楽しい毎日を過ごしていけるようにしていきますよ(^@^)!!



こんにちは!先月のひだまり通信で、自分で書いてもないのに勝手に編集者に『みんなのアイドル』という一文を付け加えられ、みなさんからほほ何のツッコミもなく本気で『みんなのアイドル』とかふざけたこと思ってる奴だと思われていないか心配している村木です(。\_。\*) みなさん、おかしかったら遠慮なく言ってくださいね~(\*oT)だんだん待合室のお写真や掲示物にコメントがいただけるようになって、実はとても喜んでます。ありがとうございます!! 今月は、普段見れないスタッフの姿を見ていただこうと思いきや企画いたしました!いつも白衣ばかりですからね('ε')\*お待ちの間など、ぜひご賢になってください!花粉の季節もあと少しですね。新生活のスタートでお疲れの方も多いかと思いますが、体調にはくれぐれもお気をつけください(^-^)



みなさんこんにちは!! あずまいもなく、ひがしです!! 4月ですね。春ですね。私のなかでは、春といえば桜です。毎年井の頭公園に桜を見に行っています。もちろん今年も見に行く予定です!! 今年はお花見にも色々おススメを教えたので、そこにも行ってみたいなあとも思っています(^-^)それとこの間テレビでやっていたのですが、上野公園に桜の木の上で昼寝をしているねこが3匹いるそうです。飼猫なので、13時~15時までの限定だそうです。毎日いるそうです。葉桜になってもいるそうです。動物好きな私にとっては、とっても気になるので、行ってみたいと思います(^-^)。そして、上野動物園によって、パンダも見たいと思います!! みなさんも良いお花見を(^-^)/



こんにちは!桜も咲き、冬の寒さが嘘のように暖かくなりましたね!さて、4月はプロ野球が開幕します(といっても、3月29日ですが)。我が広島カープはジャイアンツと対戦します。普通なら昨年日本一のジャイアンツの方が有利と思いますが、カープは例年だと4月は異常に強いので、かなり期待しています。実はカープはもう20年以上優勝していないので、もうそろそろお願いしたいところなんですけど、なんというかバランスがよくないんです。投手陣が強いと野手陣が弱く、野手陣が強くなったと思うと、投手陣が弱くなる。その繰り返しで勝てない感じです。バランスがどれだけ大事であるか、20年という歳月が物語っている気がします。まあそれでも頑張れ広島カープ!



こんにちは、島崎です。春になりましたね!これからどんどん、日がのびていくのが嬉しいですし、気候も暖かくなって気持ちがいいですね!早起して晴れているとそれだけで上機嫌。さあどこへ出かけようか!と思います。実際は仕事や勉強会に行くんですけどもその途中、バイクに乗っていても気持ちがいいです。景色も風も春色?ですから暖かくなり、草木も新しく芽が出たり、花が咲いたりしてきれいですね。街を歩く人の服装も、冬よりずっと明るくてカラフル。そういった周りの風景を見ているだけで幸せで、何かいいことが起こりそうな気持ちになります。そんなわけで島崎は毎日、幸せなのです。



皆さんこんにちは!4月になりました。春ですね~(^-^)/4月といえば新年度、進学したり新しい環境でスタートされた方も沢山いらっしゃると思います。〇〇年前になりますが、私もそんな中の一人でした。高校入学式の日、電車に乗るべく友達と待ち合わせをしました。新しい制服に少し緊張しつつ駅に向かうと、友達は私を見るなり(-o-)ウハッ!!と固まり嫌そうな顔に...。えっ何?!と思ってキョロキョロすると、なんという事でしょう!!肩に大きな鳥の糞が!!!(^o^;)全く気が付かない私も私ですが、かなりショックでした。「まあ〜ウンがついていいじゃない♪」とお友達のお母様に言われ「全然良くなーい!」と心の中で叫んだ私です。こばやし接骨院でも毎年ツバメが糞作りをしに来ます。皆さんも出入口の上は気を付けて下さいね☆



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)

