

院長のつぶやき

7月20日院内で健康教室を行います。今回はキーボード！
指を動かし脳トレーニング。私もすぐにメロディーを弾けました

営業時間 火～金 受付10:00～20:00(土は17:00まで) 日・祝休み

施術者 火・水 あん摩マッサージ指圧師 藤田幸久

木・金・土 鍼灸師・柔道整復師 中川憲太



- ①天柱（てんちゅう） 後頭部の下、髪の毛の生え際少し内側の圧痛点
- ②肩井（けんせい） 肩上部の真ん中あたりにあるツボ。自分の指でつまむようにして容易に抑える事が出来ます。
- ③曲垣（きょくえん） 肩甲骨の内側上角にあるツボ。この場所から首まで筋肉が付いています。これらのツボを鍼灸やマッサージで刺激します。

強い肩こりに頭痛を伴う症状をお持ちの方は結構多くいらっしゃいます。当院へお越しの患者さんにも『肩こり』を訴えて治療に訪れる患者さんが多いのですが、かなりの確率で頭痛を併発されている方がおられます。頭痛の程度は様々で、首から後頭部にかけてジリジリするような痛みであったり、側頭部がズキズキ痛む感覚を覚える方もいらっしゃいます。手で押さえるとピリッとした神経が過敏になってしまふ場合もあります。これら的原因として考えられるのは、肩こりによる筋緊張が血流障害などを引き起こし、筋肉に疲労物質が溜つて頭皮を支配する神経などに影響を及ぼしているとされています。このような状態を『筋緊張型頭痛』と言い、精神的、肉体的なストレスが根本にあることが多いです。鍼灸やマッサージによる血流改善はを軽減させると改善する場合が多いです。鍼灸マッサージを受けると改善は著効を示す事が知られており、治療直後から良い効果を得る事が出来ます。

広報



マホロバ

2019年7月号
毎月末発行

発行者



〒634-0078
奈良県橿原市八木町1丁目2-20

☎0744-29-6044

注意すべき頭痛について

頭痛があるといつても原因は様々。中には治療法を間違えるとダメな頭痛もありますのでご注意ください。

片頭痛

比較的強い頭痛が起こり、特に20代から40代の女性に多く見られます。脈を打つような痛みで、運動や食べ物によつても頭痛が起ころうあります。片頭痛は首にマッサージを受けるとより症状が悪化する場合があります。片頭痛の場合は体調を整える施術が有効ですので、普段からコンディションを整えるような鍼灸マッサージを行うことが良いでしょう。

●脳の障害による頭痛

頭をバットで殴られたように強烈な頭痛、首が固まって体を動かしたときに痛みが増す場合、徐々に痛みが悪化して嘔吐したりなどの症状は早急に医療機関で診てもらう必要があります。脳出血や髄膜炎、硬膜下血腫などが隠れている場合がありますので注意が必要です。

治療院看板を設置しました



マホロバ鍼灸院の外看板を新しくしました。畠傍駅のすぐ隣で分かりやすい場所にあるのですが、看板文字が小さかつたので見つけていただけないこともあったので、建物の東と北側の角に大きな看板を貼り付けました。看板を貼り付けました。看板を大きく見やすくすることにより、初めて来院される方も迷わずスマートに来ることが出来ます。これにより好評です。

Kobo Trail 吉野から高野山まで 弘法大師の道を走る



弘法大師の道から大峰奥駈道を振り返る

5月19日 奈良県吉野町の金峯山寺から和歌山県高野山金剛峰寺へ続く弘法大師の道（Kobo Trail）を走ってきました。距離は55・7キロメートル、累積標高は3770メートル。そのほとんどが山道で、細かなアップダウンが続く日本屈指の難コースと名高い。ここを舞台としたレース（修行ともいう）に参加してきました。奈良県が主催となり、毎年5月に行われており、吉野山から高野山まで行くロングコースと、天川村から高野山まで行くショートコースがあります。筆者は4年前、ダイエットで始めた登山がエスカレートし、山中を走り回るトレイルランニングにどっぷりハマっております。時々レースを入れては目標を立て、自分の力を試しています。弘法大師の道は3年前から出場し、3回目。初回はとにかくゴール出来るかどうかの挑戦で、12時間45分かけて走破しました。尾根を直登し、下りのくり返しで心が折れそうになりましたが、最後まで諦めず、高野山にゴールした時の達成感は非常に大きなものでした。昨年は腰痛の為途中棄権、今回は3年間の成長を見る良い機会となりました。

天候は晴れ時々曇り。程よく涼しく、最高のレース日和に恵まれ体もよく動き、2年前より2時間45分早くゴールすることが出来ました。ただ、朝ご飯を食べ過ぎ、途中までほぼ何も食べられず、最終的に胃をやられてしまってゴール後しばらく動けませんでした。反省点です。

トレイルランの魅力

前述の通り、ダイエットで始めた山登り。まさか走るとは思っていませんでしたが、実際にやつてみるものです。子供の頃、山遊びで駆け回っていた感覚が呼び戻されました。

市街地や競技場のトラックをランニングするのも良いですが、自然の中で自由に駆け回る解放感や、山頂まで登った達成感。更に、ご褒美のような景色を見れることが魅力の一つです。また、舗装路路面を走るよりも足腰に優しいと始める方もここ最近多くいらっしゃいます。

最近では全国各地でレースが開催され、レベルに応じた楽しみ方も出来ます。ご興味のある方はどうぞご遠慮なく中川にご質問ください！

○休診△往診□健康教室(予定)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	▲	2	3	4	5	6
⑦	▲	9	10	11	12	13
⑭	▲	16	17	18	19	20
㉑	▲	23	24	25	26	27
㉘	▲	30	31			

2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
④	▲	6	7	8	9	10
⑪	▲	13	14	15	16	17
⑮	▲	20	21	22	23	24
㉕	▲	27	28	29	30	31

2019

平日は最終受付20:00まで
土曜日は17:00受付終了