



①天柱(てんちゆう)
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(きよくえん)
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。

頭痛を伴う肩こりに対する鍼灸マッサージ

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ツと神経が過敏になってしまう場合もあります。

これらの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まって頭皮を支配する神経などに影響を及ぼしていると考えられています。このような状態を『筋緊張型頭痛』といい、精神的、肉体的なストレスが根本にあることが多く、普段の姿勢や仕事のストレスなどを軽減させると改善する場合があります。鍼灸やマッサージによる血流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



マホロバ鍼灸院
鍼灸・ほろつぎ・マッサージ



〒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

頭痛があるといっても原因は様々。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、運動や食べ物によっても頭痛が起こる場合があります。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ニング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い必要があります。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。駅前、傍駅のすぐ隣で分かりやすい場所にあるのですが、看板文字が小さかったので見つけていただけなかったこともあったので、建物の東と北側の角に大きな看板を貼り付けました。看板を大きく見やすくすることに、初めて来院される方も迷わずスムーズに出来るようになります。



弘法大師の道から大峰奥駈道を振り返る

Kobo Trail 吉野から高野山まで 弘法大師の道を走る

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是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年間の成長をみ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、途中までは何も食べられず、最終的に胃をやられてしまつ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、実際にやってみるものです。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ることが魅力の一つです。また、舗装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
⑱	△	20	21	22	23	24
㉘	△	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