

広報



マホロバ

2019年11月号
毎月末発行

発行者



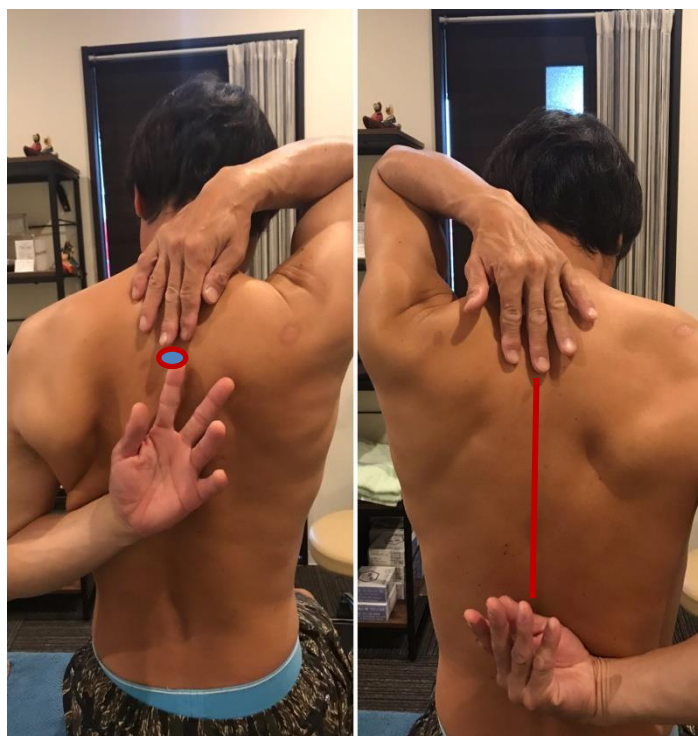
マホロバ鍼灸院
鍼灸・ほろつぎ・マッサージ



〒634-0078
奈良県橿原市八木町1丁目2-20
☎0744-29-6044

肩関節周囲炎(五十肩)のお話

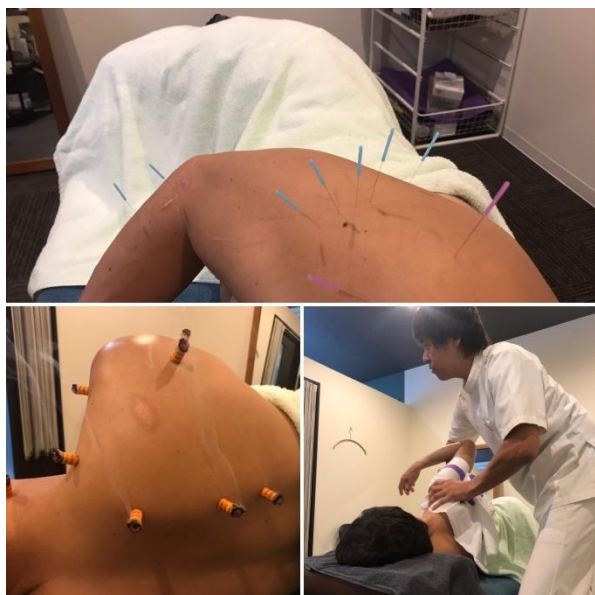
その2



前回ご紹介させていただいた五十肩のお話の続編です。右の写真を見ていただくと、肩の動きの左右差がはっきりと分かります。左の写真は、背中で指同士が触れるほどですが、右の写真は指同士の距離がずいぶん離れています。普段使っている時はほとんど違和感なく、痛みも感じる事は有りません。

五十肩の鍼灸治療について

もし五十肩になったときは、肩関節が痛く固まってしまいます。服を着替えたり、髪の毛を洗う動作などが困難になって、ひどい場合は寝ている間にも痛みが出るので睡眠不足になる場合もあります。最初強い炎症期を経て、徐々に痛みが治まっていますが、関節の動きが戻るまでには相当な期間を要することもあります。レントゲン検査などで異常が見つからないのが特徴で、各種運動療法などリハビリで行われる事が多いですが、じっと固まってしまいうりも動かししていた方が回復された時に肩関節の動きの回復が早いと思われる。



当院では五十肩に対して積極的に鍼灸を行います。肩関節に痛みがあると、その痛みはあちこちに波及していきます。首から前腕にかけて痛みを訴える方も多く見られます。これは痛みに対して防御する体の反応として、肩関節周辺の筋肉が緊張してコリを生じているものと思われれます。コリは血流の悪くなったツボとして鍼灸の施術ポイントとなり、痛みをかんわさせ、手技療法を加えて関節の動きを良くしていきます。

肩の動きを見る上ではこのように左右差の評価が大切です。左右差がある場合は、野球などの投てき競技をされていた方や、過去に肩関節を痛めてしまった方に多く見られます。もし、このまま固い状態が続くようであれば、将来的に筋力低下などが進んだ場合、ひずみが生じ、痛みが発症して五十肩になる可能性も否定できません。



マホロバのストレッチ専門メニュー

次回健康講座

次回のマホロバ鍼灸院健康講座は11月22日
9月28【第2回美容鍼灸体験会】を院内で開
催いたします。前回参加いただいた方も納得
いくまでご参加ください。4名先着順といた
します。ご希望の方はご連絡をよろしく
お願いします。マホロバ鍼灸院では約2か月
に1回健康講座を開催しております。日頃の
健康の悩みなども聞く事が多く、出来るだけ
お役に立てるようなアドバイスをさせて頂き
ます。

只今モニターを募集しております。モニ
ター特典として最大0円になるサービスも準
備しておりますので、ご希望される方は当院
までお問い合わせください。

人は身体の使い方によって軟部組織（皮膚、
筋肉、腱、靱帯）にひずみが生じます。その
部分は血流が悪くなり、コリを感じるツボと
して現れます。ストレッチは自ら、もしくは
人の手によって軟部組織を伸ばす方法です。
当院では、個々の機能的な動きを評価して
ツボを見つけ出し、ポイントを押さえたスト
retchを施します。
柔軟性の獲得と血流の改善により、健全な
身体を取り戻せるよう手伝います。詳しくは
『ファンクショナル（ツボ）ストレッチ』配
付別紙をご覧ください。

- 1、あなただけのストレッチプログラム
- 2、一人で伸ばせなかったところを伸ばせる
- 3、慢性的な腰痛や肩こりの新しい解消法
- 4、スポーツ選手のメンテナンス、怪我予防

11

November

2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
③ （祝日）	④ （祝日）	5	⑥	7	8	9
⑩	⑪	12	⑬	14	15 （祝日）	16
⑰	⑱	19	⑳	21	22	⑳ （祝日）
㉔	㉕	26	㉖	28	29	30

12

December

2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
①	②	3	④	5	6	7
⑧	⑨	10	⑪	12	13	14
⑮	⑯	17	⑰	19	20	21
⑳	㉑	24	㉒	26	27	28
㉙	㉚	㉛	1	2	3	4

平日は最終受付20:00まで
土曜日は17:00受付終了