

院長のつぶやき

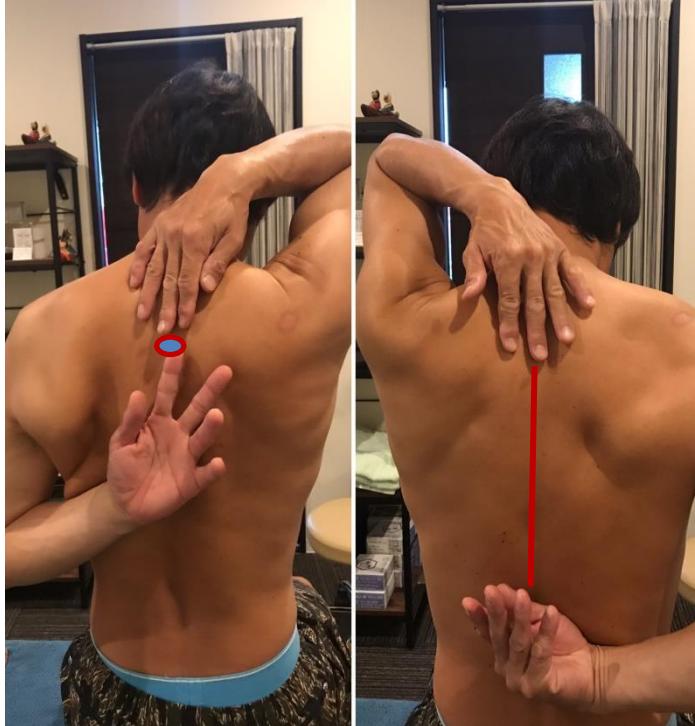
マラソンシーズンに突入。けがをしては元もこうもありません！メンテナンスが大切。一人一人怪我無くシーズン終わるようになたい。

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 火のみ 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

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つきりと分かります。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、痛みも感じることはありません。



広報



2019年11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

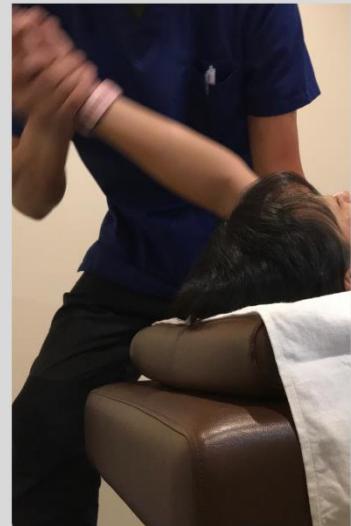


五十肩の鍼灸治療について

もし五十肩になってしまったときは、肩関節が痛く固まってしまいます。衣服を着替えたり、髪の毛を洗う動作などが困難になつて、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、徐々に痛みが治まつてきますが、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、じつと固まってしまうよりも動か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、野球などの投つき競技をされたいた方や、過去に肩関節を痛めてしまつ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。

当院では五十肩に対し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が、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ます。コリは血流の悪くなつ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く



マボロバのストレッチ専門メニュー

人は身体の使い方によつて軟部組織（皮膚、筋肉、腱、靭帯）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人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レッチを施します。

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、一人で伸ばせなかつ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

次回健康講座

9月28日 次回のマボロバ鍼灸院健康講座は11月22日開催いたします。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しますので、ご希望の方はご連絡をよろしくお願いします。マボロバ鍼灸院では約2か月に1回健康講座を開催しております。日頃のお役立てるようなアドバイスをさせて頂き

○休診△往診□健康教室(予定)

11

November

2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日	△ 音楽休日	5	△ 音楽休日	7	8 立冬	9
10	△	12	△	14	15 七五三	16
17	△	19	△	21	22 勤労感謝の日	23
24	△	26	△	28	29	30

12

December

2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1 大晦日	△	3	△	5	6	7
8	△	10	△	12	13	14
15	△	17	△	19	20	21
22	△	24	△	26	27	28
29	△ 大晦日	30 大晦日	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