〒634-0078
奈良県橿原市八木町１丁目2-20
☎0744-29-6044
営業時間　受付10:00～20:00（土曜17:00まで）日・祝休み
施術者　鍼灸師・柔道整復師　中川憲太

広報
マホロバ鍼灸院
マホロバ
2020年12月号
毎月末発行 No,24
発行者 マホロバ鍼灸院

鍼灸で筋肉のコリを緩めましょう

コリとはいったい何？

肩凝りや腰痛が発生した時、知らず知らずのうちにその場所に手が行きますね。そしてその場所に触れてみた時『コリコリ』とした感覚を経験した事があるでしょう。更にその場所を押してみると心地よい感じがするものです。この硬くなっている場所がコリです。

コリは重だるさや痛みとして脳で感知され、不快感をもたらします。個人差もあり、日常生活に支障を来たす場合もあります。コリの発生原因には諸説あります。不良姿勢、使い過ぎ、環境、ストレス、内臓疾患など単一の原因とは言えません。ただ、筋肉が硬くなっている事は確かで、血行不足が原因とされています。だから人は手を当てて揉みほぐそうと反射的に行動するんですね。最近では筋肉を包む膜にシワが出来ることも原因であると言われています。

コリを緩めるには？

コリの発生は単一の原因とは限らないのでさまざまな要因を考慮する必要があります。その辺りは後述するとして、いわゆる肩こりの様な症状は血行不良の予防とをすれば良いです。

長時間ソファに座っていませんか？
長時間パソコン触っていませんか？
寝ながらスマホをしていませんか？
運動不足に陥っていませんか？
先ずは手っ取り早く改善できる事をリサーチしましょう！

コリを解消！鍼灸の役割

鍼で筋肉は弛みます。メカニズムは色々ある様です。その一つが、筋膜のシワなどに微小な傷を付けて、治癒過程で血流が回復したり、鍼刺激による鎮痛機序が効果を出すと言われています。鍼の面白いところは局所ばかりに鍼を打つのではなく、離れた場所（頭の天辺や手、足など）にツボを見出し施術する事があります。実際に、コリのある場所から離れた場所に鍼を打った直後、固かった筋肉がその様にほぐれて柔らかくなる事が良くあります。

お灸は鍼の刺激とは異なり温熱刺激を利用して体の反応を起こします。温灸ではじわじわと体を温め、点灸ではチクッとした鍼に似た刺激を与えます。双方とも血行増進を助けます。

当院ではコリの位置(ツボ)をしっかり見極め、長めの鍼で筋膜を意識した施術や血行促進を施す電気鍼、リラクゼーション出来る温灸、効果的と思われるセルフケア指導など組み合わせて施術します。

鍼や温灸でアプローチ
竹筒で作られた温灸↓

要注意！『危険なコリ』

コリと言っても原因は様々。バックに病気が潜んでいる症候性のコリがあります。心肺の病気が原因で発生する事も稀に起こります。急に肩周辺に放散する痛みが出て直ぐに治るなど心筋梗塞、狭心の危険なサインかも知れません。夜間痛などがひどくなる場合も重大な病気が隠れている場合もありますので先ずは相談して下さい。

院長のつぶやき

今年も最後の月となりました！
振り返ればコロナ渦の一年。
来年は克服してきっと良い一年になりますよ

心を緩める名言

元気を出しなさい。今日の失敗ではなく、
明日訪れるかもしれない成功について考えるのです。
（ヘレン・ケラー　米国の教育課、社会福祉活動家）

電子カルテを導入します

きめ細かなサービスを提供できる様、当院では電子カルテの導入を行っております。今までご利用になられた方はこちらで全て移行が可能ですのでご安心ください。施術の情報や姿勢などの状況はお断りした上で写真撮影などに行いその都度電子カルテに保存させていただきます。

当院で導入の電子カルテは、普段から患者さんとコンタクトが可能になる点が大きいです。ラインでもコンタクトは継続して取ることはできますが、以下に挙げる利点がありますので是非とも活用して頂きたいシステムです。

利点

①カルテ共有によって自分の状態を施術者と共有可能。
②問診表の活用により、予め詳しい状態把握が出来る。
③施術予約が24時間いつでも可能。
④自分に合ったセルフケアを常時確認する事が出来る。
⑤健康で困った時などすぐに質問できるチャット機能。
⑥細かい情報を確認する事で施術の質が高まります。

アプリを利用して、予約と鍼灸師との連携がスマートフォンで簡単にできる画期的なシステムです

使用方法

スマートフォンにアプリをダウンロードして設定して頂ければ利用可能です。

別紙のQRコードを読み取って頂き設定いただければ使えます。治療院の検索は『マホロバ』で選択する事が出来ます。

設定方法が分からない場合は当院で直接お教えいたします。

尚、ラインや電話での直接予約は継続してご利用可能です。

後書き

晩秋はキノコ狩りに出かけます。晩秋のキノコの代表格はナメコ、ヒラタケ、エノキダケといったところでしょうか。子供の頃は椎茸が苦手でキノコ嫌いだったのですが最近は大好きで、特に天然物を探して食す事が趣味になっています。

今年はここ数年で一番不作でした。奥山で珍しい『ナラタケ』という木を枯らすキノコが多く発生していました。また、鹿が増えすぎたのか、地面の草が少なくなってきている様にも思えます。気候変動なども関係しているのかもしれませんが、不安定な状況があるのは確かです。

キノコは遺伝的に動物に近いとされており、朽ちた植物や土の栄養素を食べて子孫を残しています。生態系を担い、食べるだけでなく豊かな自然を作り出しています。魅力的！

SNSアカウント

黒いQRコードは公式ラインアカウントです。イベント空き情報等、当院からの情報がラインに入ります。

下はツイッターアカウントです。毎日色々つぶやいていますので是非フォローしてみてください。

公式LINE

Twitter

○休診△往診□健康講座

December 12 2020

日	月	火	水	木	金	土
		△1	△2	3	4	5
○6	△7	△8	△9	10	11	12
○13	△14	△15	△16	17	18	19
○20	△21	△22	△23	24	25	26
○27	△28	△29	○30	○31		

平日は最終受付２０：００まで
土曜日は１７：００受付終了

1 January 2021 令和3年

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	○1	○2
○3	○4	△5	△6	7	8	9
○10	○11	△12	△13	14	15	16
○17	△18	△19	△20	21	22	23
○24	△25	△26	△27	28	29	30
○31	1	2	3	4	5	6

DM送付許可済み　院内配付物