



広報



マホロバ

2022年8月号
毎月末発行 No.39

発行者 マホロバ鍼灸院

『動ける身体を維持する秘訣』

患者さん、特に高齢の方と会話をしている良く耳にするのが、このまま足が弱ってしまい、歩けなくなるとして介護状態になり、家族や周りの人たちに迷惑をかけるか。歩行困難になる要因は様々ありますが、年齢を重ねるだけでは簡単に歩けなくなるといってはありませぬ。人間は歩くことを前提に骨格や運動機能が発達しているのです、そう簡単に寝たきりになったりすることは無く、長い年月使っても大丈夫な仕組みになっています。ただ、歩行困難になるきっかけはあります。特に脳血管障害による運動麻痺、骨折を起点とした運動障害により歩行困難から寝たきりに移行していく事が多いと感じます。脳血管障害は高血圧などの内科的な疾患であったり、骨折は筋力低下やバランス感覚の低下がベースにある事が多く、普段の生活で予防出来る事も多くあります。今回は動ける体を維持する秘訣について書き記したいと思えます。

老化について

人間皆平等に歳をとります。年齢を重ねると動きにくくなるのは当たり前のことです。『年取ったらあかんわ。身長は低くなるし、体は重たいし。』といった愚痴を耳にしますが、逆に年齢を重ねて背が伸びたり、若返ると怖いですが、若返って飛んだり跳ねたりしたいものですが。人の体は長年使っていると筋肉や靭帯といった軟部組織の柔軟性が低下します。更にシワやシミ増えたり、肌の保湿機能なども低下します。特に筋力低下によって関節を支える力が不足すると、歩行などで繰り返される衝撃や、重力を支える力が弱くなり、骨の変形も発生します。老化はごく自然な現象です。

痛みが動きの邪魔をする

動きにくくなる原因のうち一つは、各関節などに発生する痛みも考えられます。痛みは動きを抑制する信号です。痛みによって動きが緩慢になったり、関節運動が制限されると若い頃出来ていた事が出来なくなります。そして、痛みがあれば無理ができません。特に運動器に影響を与えるのは坐骨神経痛や関節痛などで、ほとんどが慢性的な痛みとなります。

鍼灸と身体のメンテナンス

老化による運動機能低下を防ぐには、痛みを和らげ、柔軟性の低下を予防、筋力低下を予防、内科的な疾患を予防する為の管理がベースになります。言い方を変えれば、痛みなく動くこと、筋力が保持できれば病気を予防できることが期待できる。という事です。当院で施術している鍼灸は、痛みの緩和に大きく寄与する事が期待できます。鎮痛の作用は多くの実証実験によっても解明されていることが多く、鍼灸の刺激が痛みを和らげることは間違いありません。



痛みが抑制される鍼灸の効果、ここでは鍼刺激に限定しますが、鍼を打つことにより私達の脳内でエンドルフィンという鎮痛物質が生成されます。このエンドルフィンには強い鎮痛効果をもたらします。更にエンドルフィンは血液中にもありますが、鍼刺激によって血液中のエンドルフィン濃度が上昇することが分かっています。この様に痛みを和らげることによって得られる恩恵は大きく、動きやすくなった身体で歩行運動や体操を取り入れ、筋力低下を防ぐことが出来ます。更に血流が良くなれば、様々な内科的疾患を予防する効果が期待できます。



Twitter



LINE

かっこイイ名言(アニメ編)

『おれはたすけてもらわねえと生きていけねえ自信がある』
[ONE PIECE] ルフィ

8/3(水)	予約可
8/17(水)	予約可

8月出張十津川村(いっくら)の予定

8月3日、17日は予約が可能です。1名様空きがありますので十津川村での施術をご希望の方はお早めの予約をお願いいたします。

女性限定の美容鍼が人気、また、足湯と刺さない鍼のフットケア、足湯と全身の灸療を受ける事ができます。ご希望の方は予約が必要ですので当院まで事前のご連絡をよろしくお願いたします。皆様のご利用をお待ちしております。

◎十津川村
◎マホロバ鍼灸院

日	月	火	水	木	金	土
7 <small>立秋</small> 休	8 ◎	9 ◎	10 ◎ <small>山根</small>	11 休 <small>山の日</small>	12 ◎	13 休
14 休	15 休 <small>終戦記念日</small>	16 休	17 ◎	18 ◎	19 ◎	20 ◎

お盆休みのお知らせ

今年のお盆休み予定表です。皆様は如何でしょうか？今年はお盆は7波が猛威を奮っておりますし、暑い夏休みとなりそうです。どうぞお気を付けて健康に過ごしてください。



マホロバ鍼灸院 **はりのマイカルテ**

詳細を見る

この院を予約する

奈良県 橿原市 八木町1丁目2-20

休診日：日

施術カテゴリ：治療 美容 スポーツ

ご予約票を記入する

アプリをダウンロードして便利なインターネット予約をご利用ください



最初は全く泳げず、うしろのワンコ達に流されて行く様子。見事な犬かきを披露してくれました。夏を乗り切りましょう！

後書き

最近のマイブームは「犬を川に連れて行き一緒に泳ぐ事」です。異常に暑く感じる夏は人間だけではありませぬ。うちに居る2匹のワンコも暑いので散歩やドッグランに連れて行っても走ってくれませぬ！犬といえども熱中症の恐れもあるので最近はお盆に一緒に遊びます。

【スケジュール】

△往診日、○中川、◎中川・山根、□山根(マホロバ勤務：予約制)
△山根(いっくら予約制)

2022 令和4年

8 August

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

2022 令和4年

9 September

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