〒634-0078
奈良県橿原市八木町１丁目2-20
☏ 0744-29-6044
090-2594-4152(出張時)

営業時間　受付　10:00～19:30（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
鍼灸師　第2.4水曜日、毎週土曜日　山根椎菜

広報
マホロバ鍼灸院
マホロバ

2022年10月号
毎月末発行 No.40
発行者 マホロバ鍼灸院

肩こりと鍼灸について

少し前になりますが、厚生労働省による国民生活基礎調査によると、平成22年の有訴率（病気や怪我を含め自覚症状がある人）の統計を見ると、女性の第1位、男性の第2位は『肩こり』という結果になっています。人口１０００人に対して１００人前後、10人に1人は肩こりを自覚している事となります。最近はコロナ禍の影響によりリモートワークも増え、時代の流れと伴に肩こりは増加しているのではないかと予想されます。国民的症状とも言える肩こりに対して悩んでいる方や時々肩こりが起こって困っている方の参考になればと思い今回の記事を残したいと思います。

肩こりの原因について

そもそも肩こりは何故起こるのか？
簡単に説明すると、肩こりの症状を起こしている原因は首肩周辺の筋肉が緊張し、筋肉の疲労を起こしているからです。筋肉が疲労を起こすと筋肉は硬くなって血管などを圧迫し、血行不良を起こします。更に筋肉の硬さは末梢神経を圧迫し、こり感を自覚したり痺れを引き起こしたりもします。
『肩が凝ったなぁ～』と思った時に我々は自然にその場所をもみほぐしたり圧迫しようとします。これは刺激を与えることによって血行を促進させる為に自然にやっている事なんですね。
さて、肩こりは血行が悪くなり、筋肉が硬くなることによって引き起こされることが分かりましたが、何故その様な事になるのでしょうか？この原因は人それぞれで、生活様式などを見直す必要があります。多くの場合は原因を自覚されていない方がほとんどです。何に注意をして肩こりを防ぐべきなのか？しっかり考えるとその答えが分かるかも知れません。

不良姿勢・冷え・頸椎周辺の変形・精神的ストレスなど

肩こりを起こす方の多くは姿勢が悪い場合が多いです。最近は特にパソコンやスマートフォンを触る人が増加し、首を前屈させることによって筋肉の緊張を引き起こしている方が多くなったと感じます。また、これから寒くなる季節は冷えによって体をすくめて丸くなる姿勢を取りがちになります。更に久々に着たコートなどは案外重たくて肩にどっしりと重みを感じる事もあります。
頸椎や頸椎の間にある軟骨、靭帯が変性して神経を刺激し、肩こりを訴える方もいらっしゃいます。頑固な肩こりで首の動きが改善しなかったり、手が痺れる場合などは医療的な処置も必要になる為、医療機関で画像診断を受けるべきです。
更に、精神的ストレスでも肩こりは起こる可能性が高くなります。まず、ストレスが加わると筋肉が硬くなって緊張状態が続きます。そしてストレスを受け続けると自律神経が乱れます。自律神経は血流のコントロールも行い、血行不良を起こす原因になる可能性もあります。これらの合わせ技で肩こりを起こす事があるので注意が必要です。

肩こりと鍼灸の実際

肩こりの解消には前述した様な原因を回避しながら生活をするべきですが、中々うまく行かない方がほとんどです。そういう時は血流をコントロールする事が得意な鍼灸を頼ってみるのも良い方法です。鍼灸は鍼で皮膚、筋肉に小さな傷を付け、その刺激が皮膚の感覚神経を介して自律神経に作用し、血管などに反応を起こさせます。小さな傷は治癒させる為に血液の流れを多くさせ自己治癒力を高めます。マッサージも血流が改善し、心地よい刺激が自律神経に良い作用をしますが、鍼灸の方が効果の持続力が長いと言われます。痛そうに見えますが、実際にはほとんど痛みは感じる事なく施術が受けられます。

Twitter　LINE　Instagram

カッコいい名言

逆風は嫌いではなく、ありがたい。
どんなことも、逆風がなければ次のステップにいけないから。イチロー

家で出来るお灸をやってみませんか？

家で出来るセルフ灸はいかがでしょうか？誰でも簡単に安全に家でお灸をする事ができます。背部や腰など手の届かない婆所は家族にお灸を置いてもらいましょう。

こちらのせんねん灸の奇跡はもぐさを炭化させているので煙が出ません。お灸の温度も一定で、お好きな温度設定を選ぶ事ができます。ツボがわからない時やお試しをしたい方は是非お声掛けください。使用方法など説明させていただきます。

10月出張十津川村（いこら）の予定

10月5日、19日は予約が可能です。2名様の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します。皆様のご利用をお待ちしております。

10/5(水)	予約可
10/19(水)	予約可

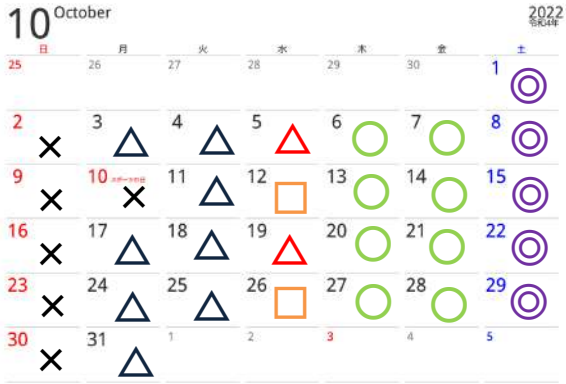
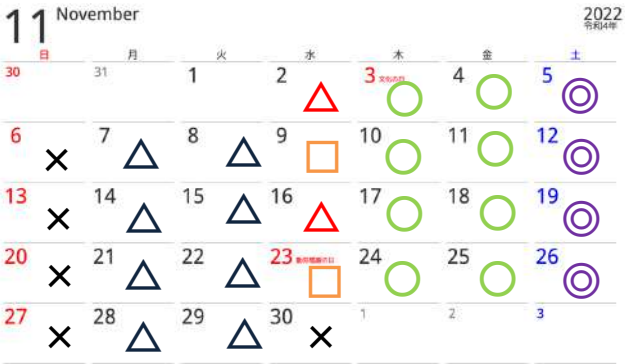
後書き

先月9月初旬にコロナウイルスに感染しました。私の場合軽症で済みましたが、周辺からも感染したという話は日常茶飯事です。

もし感染が疑われた場合の対処として、症状がある場合、コロナかも知れないと思って無料の検査場などに行っても検査を受けることは出来ません。一番ベストなのはかかりつけ医に診てもらう事です。かかりつけ医が検査など出来ない場合は近くの発熱外来を予め調べておくと良いでしょう。発熱外来ではまずPCR検査を行います。早い場合は数分で結果が得られます。陽性の場合は病院から保健所に連絡が行き、後日保健所から連絡が入ります。

感染力は物凄く強いと感じます。ちょっとした気遣いで防げる事もあるので皆様お気をつけ下さい。

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

【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**（いこら予約制）