

痛みと姿勢の関係性について



みらいの姿勢通信

vol.1

発行月

2024年7月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

地域の皆様のお役にたてるような情報を発信していきたいと思えます。今後ともよろしくお願ひ致します。

『みらいの姿勢通信』 創刊のごあいさつ

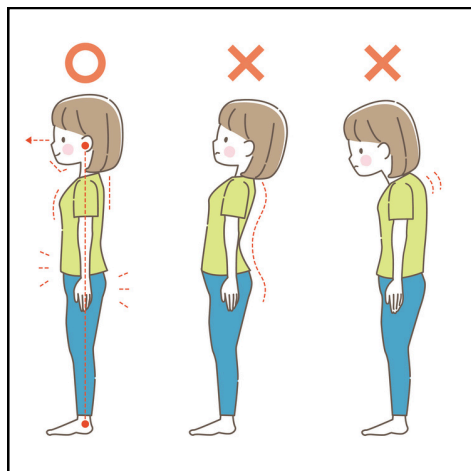


「みらいの姿勢整体院」は腰

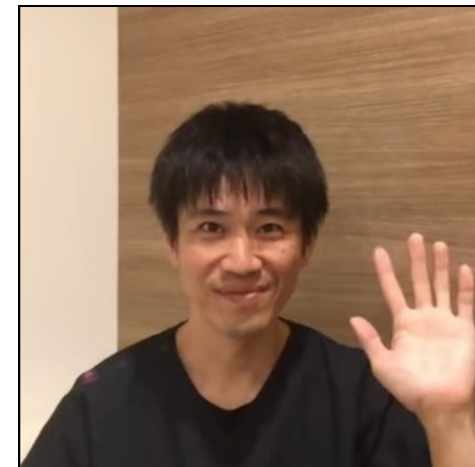
痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せずに全身から分析することで根本原因をみつけ、施術していく整体院です。

みなさま初めまして。院長の澤野井（さわのい）と申します。私は京都と神戸の病院で24年間理学療法士として働いていました。その後2022年1月に当院を開院し、現在3年目となります。今の時代はネット関係の情報発信に力を入れるのが普通なのですが、もともとこのような紙面での情報発信をしたいと思います。私自身が開業して慣れるまでになかなか時間がかかり、結局2年以上たち今回始めて発刊の運びとなりました。タイトルにずっと悩み、結局工夫のないそのままの名前になったのは秘密です（笑）

病院で勤め始めた当初は、週末にはいつも勉強会・研修会の予定をいれて1日も休みを取らずに半年で身体を壊しました。その後はさすがに控えましたが、新しい知識や技術を覚えれば覚えるほど、患者さんを良くすることが出来る方法や手段が増えるので楽しくて楽しくて仕方がありませんでした。でも、そのうち当たり前前ことに気づきます。「病院で働くということ」は、悪くなるまで待っているんだな...」と。そして、経験が増



えるほどに、姿勢や動作を見るだけでどこに負担がかかっているか、将来身体を痛めそうな場所も予測できるようになります。そうなる、病院で待っているより、自分が知っている情報を発信する必要があると思うようになりました。整体院を開業したのもそのような理由です。今後はこのような通信でも皆様のお役に立てるような情報を発信していきたいと考えています。



みらいの姿勢整体院

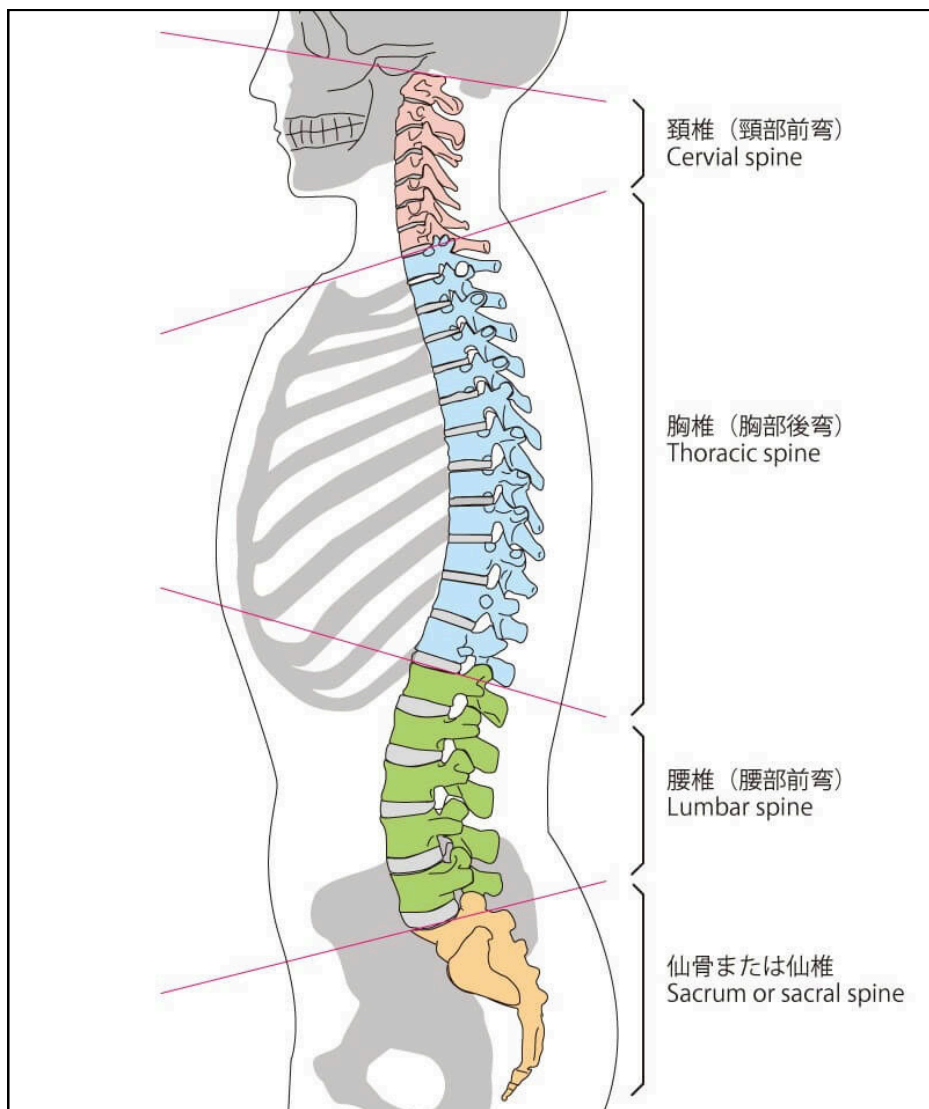
[所在地] 神戸市垂水区霞ヶ丘7丁目7-20

[電話番号] 078-763-3674

[院長] 澤野井 健志

[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>

痛みと姿勢の関係性について

痛みがある場所はそこが原因なの？
根本解決をするために大切なこと。

さて、姿勢でイメージするのは左の図にあるような背骨の形だと思えます。

背骨には首の骨 (頸椎) が7個、胸の骨 (胸椎) が12個、腰の骨 (腰椎) が5個あります。構造上、動きやすさはその背骨ごとで違いますが、理屈上は全部が均等に動くのが理想です。つまり、どこかの動きが悪くなれば、他の場所に負担がかかるわけです。特に胸椎は肋骨とくっついているので、年をとって肋骨の動きが悪くなると、

胸椎も動きにくくなります。そうなる、例えばうがいをした、身体を反らないといけない時に、胸の骨が動かない人は、首の骨や腰の骨が毎日過剰に頑張つて動かないといけないわけです。では、それが原因で腰痛がある人に腰のマッサージをするのが正解と思えますか？問題は胸の固さで腰は被害者です。これはほんの一例ですが、そういうことを分析して根本原因を見つけてから施術をする、そういうことが大切だと思います。

今月のお知らせ

【限定】月会員メンバー募集

今月は1名様の募集。来月は2名様の募集予定となります。

60分コース (月4回) : 26,000円

30分コース (月4回) : 14,000円

母の日・父の日プレゼント

今年も母の日・父の日に当院の施術をプレゼントして頂き、ありがとうございました。問題点がはっきりしたとのこと、良かったです。自主練習頑張ってください！

編集後記

この号を創刊するにあたり、2年以上が経過しました。結論は落ち着いたらやろうと思っただけは、いつまでも出来ないということです。1日1日を大切に行動していきたいと思えます。

『即今着手』(森信三：教育学者)

院長の近況報告

三ノ宮のお掃除に参加しました

6月26日(水) 6時~7時
このボランティア活動は毎月第4水曜日に開催されていますが、開始時間は早く、私はこのお掃除に参加しようとする時30分には起きないといけません。眠いです(笑)
なのになぜ参加しているのかというこの会の趣旨が面白いからです。細かく説明すると、こ



の会は、「掃除の会」ではなく、「掃除に学ぶ会」という会なので、掃除をする中で自分自身が色々なことに気づき、それを日常に活かしていくという趣旨なのです。参加者の皆様は、できればと動かれていて、本当に勉強になります。
少し街頭清掃とは話がそれますが、自宅の部屋が散らかっている場合は、実は頭の中も散らかっている、考えが整理できないとも言われています。私自身は断捨離・整理・整頓が苦手なので、このような機会の中で学びながら少しずつ自分を変えていきたいなと思っています。そのような成長がきつとお客様の身体の情報や問題点の整理にもつながっていくと思っています。また、参加ご希望の方がいましたらいつでもご連絡ください。