

『ぎっくり腰』 注意報



みらいの姿勢通信

vol.6

発行月

2024年12月

編集担当

制作：澤野井 健志

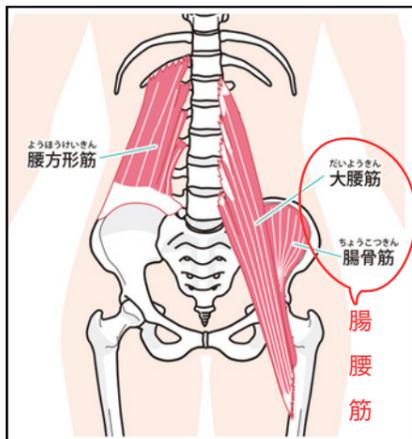
お知らせ

自分も家族もケアできる『ゼロから学ぶ整体スクール』開始しています！
詳細はホームページTopより

寒くなってきましたが、皆様の腰のケアはされていますか？

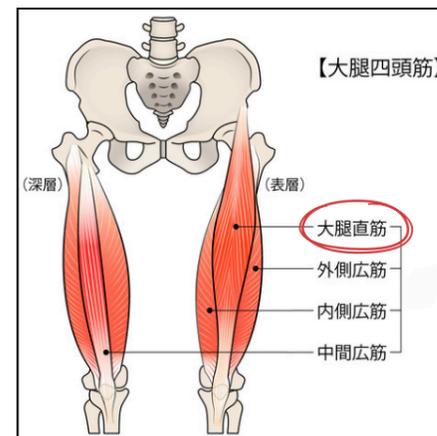
「みらいの姿勢整体院」は腰痛・肩こり、猫背など姿勢の原因をその部位だけで判断せずに全身から分析することで根本原因をみつけ、施術していく整体院です。

皆さん、こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。今回はぎっくり腰についてのお話です。最初に伝えておきますが、ぎっくり腰はいまだに様々な考え方があり、原因の説明などは人によって違います。SNSなどの情報発信でも腰痛や骨盤に関するの考えを発信すると本当に様々な意見が出てくるので、施術の方法や考え方は本当にそれぞれなんだなと思っています。さて、その中でも多い意見は、やはり筋肉自体の問題です。筋肉に疲労がたまっている・筋肉が硬くなっている状態の人は要注意ということです。



そして、完全に寒くなった時期より、秋から冬に入りかけた時期の方が多い実感があります。先月の下旬から急にぎっくり腰の方が増えました。今までになつたことがある方は要注意です。ということ、注意点を何点か書いていきます。まずは筋肉の柔軟性を出すことです。そのため筋肉のストレッチをしましょう。行うタイミングはお風呂上りなどの温まった後が望ましいです。行う筋肉は腰回りの筋肉は何となくわかると思うのですが、股関節周りの柔軟性

をだすことも大切です。イラストの腸腰筋・大腿四頭筋（特に大腿直筋）などは行っておくと良いでしょう。方法はユーチューブ等たくさんありますので、参考に行ってみてください。ただし、腰がしんどくなく、目的の筋肉が気持ちいぐらいに伸びているというのが絶対条件なのでお気をつけてください。あとは水分補給も筋肉のために大事です。冬は乾燥もしていますので意識しててくださいね。



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

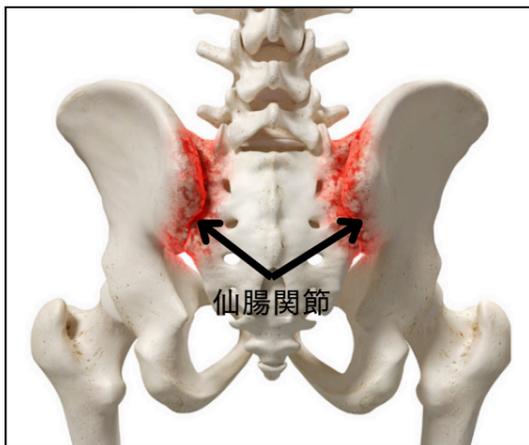
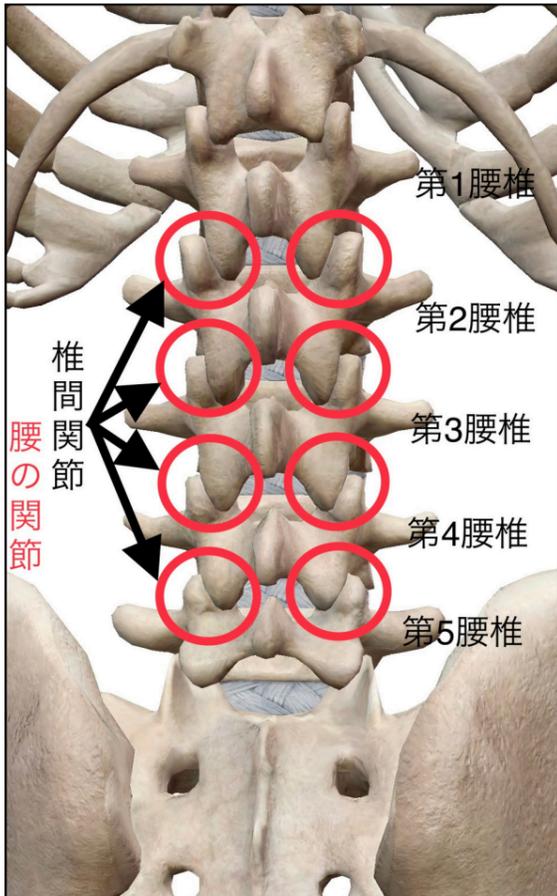
[ホームページ] <https://mirainosisei.com/>



『ぎっくり腰』 注意報

その他にはどんなことが原因で『ぎっくり腰』は起こっているのか？

さて、先ほどの続きです。では、筋肉以外ではどのようなことが原因で起こるのでしょ... か？私が普段触っていて多いと思うのが次の2つの関節がズレていることです。1つ目は腰の関節（椎間関節）です。腰の関節ってどこかわかりにくいのですが、上の背骨と下の背骨が合体している場所です。ぎっくり腰の方で、この場所がズレていて、今の痛い場所と合致する方はその部位の施術で大きく変わることが多いです。もう1つの関節は、右下の骨盤の関節（仙腸関節）です。この部位が原因の方も多いです。この場合も同様に施術することで症状が変わることが多いです。ただし、発



症後時間が経過し、炎症症状が強い方は、安静が一番です。原因のズレが良くなったとしても、痛みに関しては余計に強くなる場合もあります。なので、ぎっくり腰はすぐに来院されるか、ある程度落ち着いてからか、どちらかをお勧めします。

お知らせ

各家庭に身体の知識や整体の知識や技術をお伝えしていくための『ゼロから学ぶ整体スクール』をスタートしています。現在、2月から開催の先行予約を行っていますので、ぜひお申込み頂けたらと思います。私はこれからの時代は、自分自身が身体のことを知り、ケアできる知識と技術を持つことは、皆様の未来に必ず役立つものと考えています。



ゼロから学ぶ整体スクール⇒

ひと言

『人間は一生のうち逢うべき人には必ず逢える、しかも一瞬早すぎず、一瞬遅すぎない時に』(教育学者 森信三)
↓
(隠れた続き)
しかし、うちに求める心なくば、眼前にその人ありといえども、縁は生じず。

院長の近況報告

お掃除の会の200回記念に参加しました



今月は、私が毎月参加している三宮のお掃除の会の200回記念パーティがありました。この度は大役の司会進行のお役を頂きました。つたない司会でしたが無事に終わってホッとしています。最初はSさんとTさんという2名の方でスタートし、毎月ずつと続けてきました。最近10名は必ず超えるようになり、今月は28名の参加&企業の研修も入り大盛況となりました。継続は力なりです。今月他にも読書会の100回記念大会もあり、実は大忙しでした。

今は病院時代の後輩が世話人をしてくれているのですが、今の私があるのは彼のおかげといっても言い過ぎではないかもしれせん。彼が1冊の本を薦めてくれて、そこから今までご縁が拡がってきました。開業時にある人から言われたのですが、澤野井くん、一度しっかりと交友関係というかお世話になった人をノートに書いていったほうがいいよと。そして友人やお世話になっている人を、誰のおかげでつながっていったかを家系図のように書いていきました。そうすると一つの分岐点はその後輩の彼だったのです。なので、彼から頼まれたらなんでもやろうと思つています。今回は100回記念で最初のスピーチを頼まれました。返事はもちろん「ハイ喜んで！」です(笑)