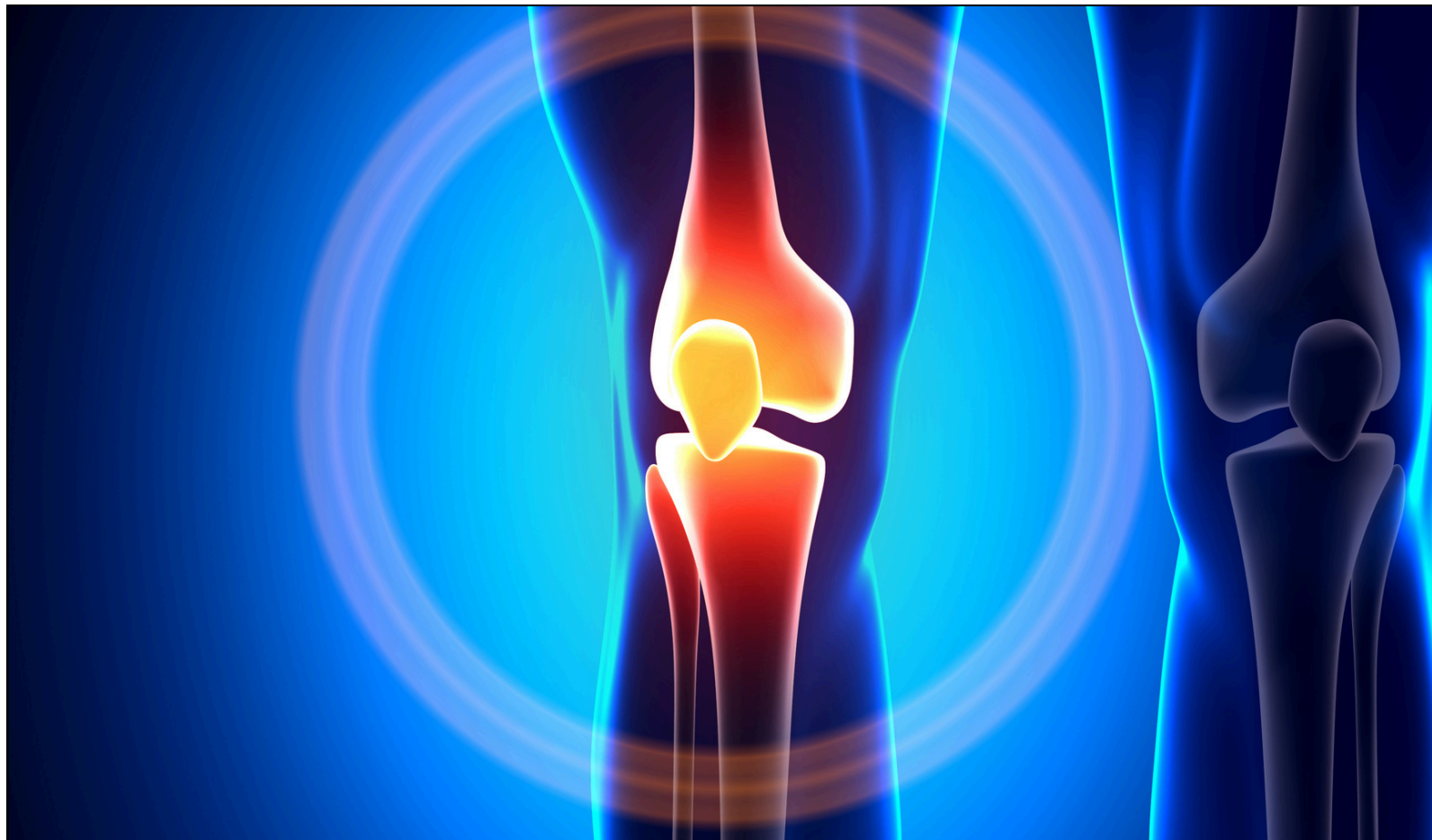


膝が痛いとき、本当に見るべき場所はどこ？



みらいの姿勢通信

vol.24

発行月

2026年6月

編集担当

制作：澤野井 健志

お知らせ

最近、「眠れない」というお話をよく聞きます。規則正しい生活を心がけたり、寝る前のスマホを控えたり、軽いストレッチなどを試してみてくださいね。

膝が痛いのに、なぜ全身を見るの？

『みらいの姿勢整体院』は、身体の不調を一部分だけでなく、全身のつながりから分析し、根本原因にアプローチする整体院です。

こんにちは。院長の澤野井（さわのい）です。

今回のテーマは、「膝が痛いのに、なぜ全身を見るの？」です。膝の痛みは、当院でもよくご相談いただく症状のひとつです。

病院で検査を受けたり、湿布や痛み止めなどの治療を受けたりしながら、それでも何とか良くしたいと来院される方も少なくありません。

そして、「膝が痛いから、膝を揉んでほしい」、「膝の周りをほぐしてほしい」そう思う気持ちも、とてもよくわかります。

実際に、少しでも楽になりました



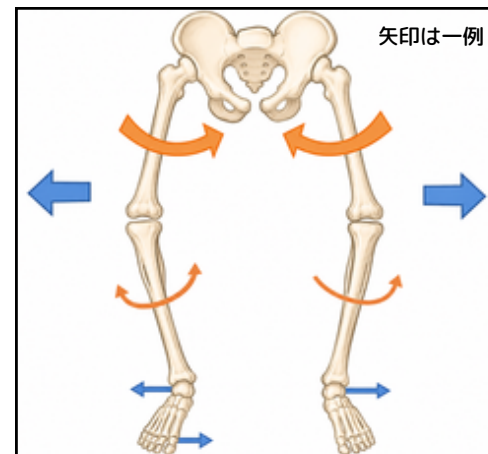
と思うのは自然なことですが、私たちが良くなるのであればそうしたいと思っています。ただ、私が施術の前に大切にしているのは、「なぜ膝に負担が集まってしまったのか」という視点です。身体は、膝だけが単独で働いているわけではありません。立つ・歩く・階段を上るなどの日常動作の中で、足首や股関節、骨盤や体幹とも協力しながら

ら動いています。

そのため、膝に痛みが出ていても、本当の原因は別の場所にあることもあります。

また、同じ膝の痛みでも、その方によって負担のかけ方や身体の使い方は異なります。だからこそ、施術の前に全身を確認することを大切にしています。

次のページでは、少し極端な例ですが、姿勢と膝の関係についてご紹介します。



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/>



膝が痛いとき、本当に見るべき場所はどこ？

膝の痛みは、膝だけの問題とは限らない

例えば、写真のように身体を大きく傾けながら歩いている人がいたとします。

もちろん、実際にここまで極端な方は多くありません。ただ、それでも身体の使い方に偏りがあれば、膝にかかる負担や筋肉の使い方は少しずつ変わってきます。このような状態が毎日続けば、左右どちらかの膝に負担が集中しても不思議ではありません。

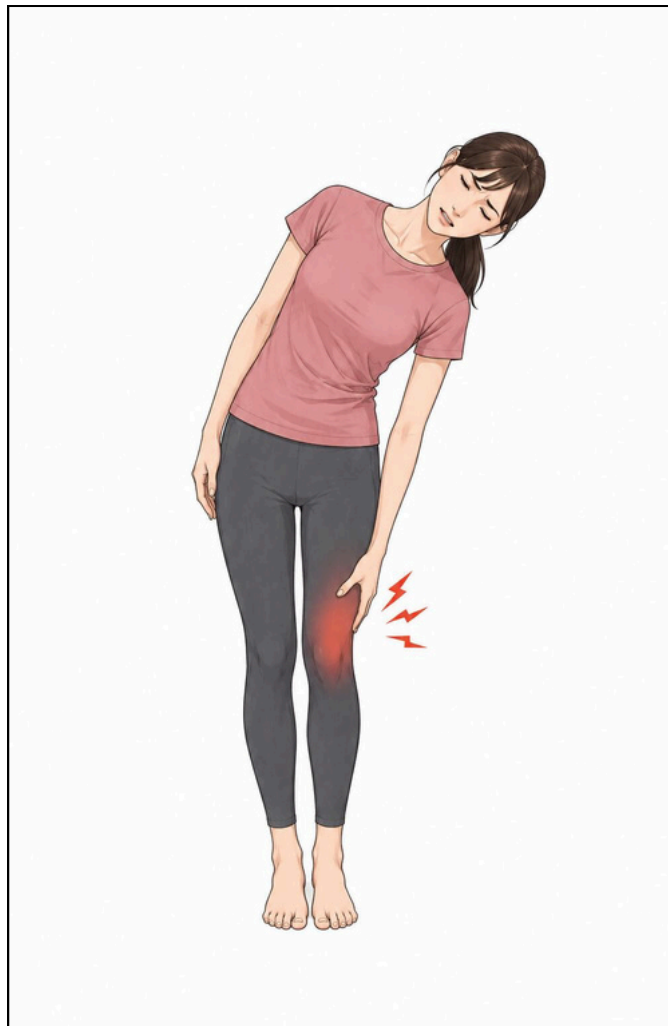
大切なのは、「膝が痛い」という結果だけを見るのではなく、全身から考えて、なぜそこに負担が集まったのかを見ることです。だからこそ、膝が痛いからと

いつて膝だけをマッサージしても、根本的な解決につながらないことが多いです。

股関節や足首、姿勢との関係を確認しながら、痛みに影響している要素を整理することが大切です。

また、YouTubeなどで紹介されている運動やセルフケアも、身体に合えば効果的ですが、合わなければ逆に負担になることもあります。

同じ膝の痛みでも、必要なケアは人によって違います。だからこそ、身体全体を見て、その方に合った施術やケアを考えることが大切だと、私は考えています。



施術の裏側

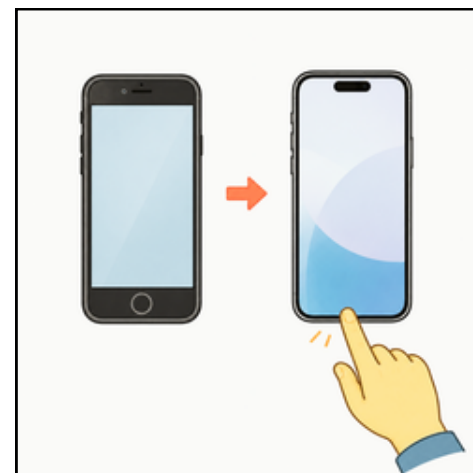
先月もご紹介をたくさんありがとうございました。内緒ですが、ご紹介いただいた方は「期待を裏切れないな」と、いつも以上に緊張します(笑)。ただ、難しい症状の方ほど、意地でも原因を見つけたいと思ってしまう。「なぜこうなっているのか」「どうすれば良くなるか」を頭の中で整理しながら施術しています。そのため、施術後は意外とぐったりしています(笑)。

ひと言

4月から娘が社会人として働き始めました。これで子どもたち二人とも社会人となり、親としては少し肩の荷がおりた気がしています。そして続けて、娘が運転免許を取得しました。先日はさっそく一緒にドライブへ。まだ少し危なっかしい場面もありますが、若いのできっとすぐに上達すると思います。新しい仕事に運転にと大変だと思いますが、身体に気をつけて頑張ってください。

院長の近況報告

スマホをとうとう変えました！



先月、思い切ってiPhone7からiPhone17eへ機種変更しました。なんと一気に十世代アップです(笑)。

実は最近、iPhone7ではアプリの更新ができなくなったり、サポートが終了したりしていました。「まだ使えるのになあ」と思いますが、仕事で使う以上は仕方ないと購入を決意しました。

お客様からも以前から、「先生、まだiPhone7だったんですか？」

「逆にすごいですね(笑)」などと言われていましたが、今回機種変更したことをお伝えすると、

「やっと変えたんですね(笑)」と笑われました。

ところが、今回は物理SIMからeSIMへの変更。これが思った以上に大変でした。夜に回線切替をしてしまったため、設定や動作確認をしているうちに、気がつけば深夜一時を過ぎていました。

しかも翌朝は三宮のごみ拾いで四時起き。その後も夜八時まで仕事だったので、さすがにクタクタでした(笑)。

それでも無事に移行が終わり、今は快適に使えています。

ちなみに、長年お世話になったホームボタンはなくなりました(笑)。また時々、ない場所を押しそうになります。