

# まつさか整骨院 NEWS LETTER

第八号

Vol.08



肩、首、腰、ひざの痛みとサヨナラするサポートをしています。  
まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校男女サッカー部、ヴェルデ  
ラッソ松阪のトレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



みなさん、腰痛の人の特徴をご存知ですか？

実は私は、患者さんから「先生、腰が痛いのです・・・」と、言われなくても、どのような人が腰痛なのかを見分けることができます。

例えば、次のような特徴のある人は、ほぼ間違いなく腰痛です。

- スリッパを履いて歩いている時に、パタン・パタンと床にスリッパが当たる音がある。
- 靴底の裏が偏って減っている。
- 歩くときに肩が揺れている。
- 立っている時に右肩が左肩より下がっている。
- 背中が丸まっている。猫背。
- 足を組んで椅子に座っている。

例えば、肩を左右に揺らして歩いている人の場合、通常、腰骨は前後に動くことを得意としているにもかかわらず、左右に動かそうとしているために腰の関節がゆるんでしまい、それを補助するために筋肉が緊張し続けなければならないので、腰に痛みが発生するのです。

また、足を組んで座っている人の場合、骨盤がねじれることでその上に乗っている腰椎が揺るんでしまい、腰が不安定になってしまうために、筋肉が緊張して支えようとします。だから、腰に痛みが発生してしまいます。

言い換えると、普段から腰椎が揺るんでいるため、座った際に無意識に腰を安定させることを意識してしまうために、足を組まざるを得ないのです。

このように、「肩を揺らして歩いている人 + 足組んで座っている人 = 腰痛の人」は法則のようなもので、肩を揺らして歩いている人で、さらに足を組んで座る癖のある人は、ほぼ間違いな

く腰痛の症状をお持ちです。

みなさんも今後、前述のような腰痛の特徴を示している人を見かけたら、「腰いたくない？その癖が続いていると、腰痛がますます悪化してしまうみたいですよ。」とお伝えし、このニュースレターをお渡し頂ければと思います。きっとお役に立てると思います。

まつさか整骨院では「痛くない施術」で腰痛を根本から改善していく治療を通して、これまでにたくさんの患者さんの人生で「肩、首、腰、ひざの痛み」を解消することに貢献してきました。

18万人以上の患者さんの治療実績がありますので、お気軽にご相談ください。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

## Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ TEL/FAX：0598-52-3113

※土曜日診療時間： 8：30～13：00

■ 診療時間：午前 8：30～11：30

午後 15：30～19：30