

# まつさか整骨院 NEWS LETTER

第九号  
Vol.09



痛みのある人生からサヨナラする支援をしています。  
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



首に痛みが出やすい人の癖をご存知ですか？

それは、

- 頬杖をついている人
- いわゆる「お姉さん座り（横座り）」をよくする人
- パソコンをよく使う人
- 小さい子供をよく抱っこする人

などなどです。

なぜかという、これらの姿勢をすることによって背中が丸まって、首が前に出やすくなります。

そうすると、身体の重心線から外れて頭が前に出るので、背骨の関節が緩み、それを支えるために首の筋肉が緊張せざるを得なくなります。だから、首に痛みが出てしまうのです。

こうした首に痛みが生じやすい生活をしている人が、少しでも痛みから解放されるための対策として当院でお勧めしている方法は、両手をまっすぐ上げて背伸びをすることです。

背伸びをすることで、肩甲骨が後ろに寄り、背骨の関節が縮まることで、首の筋肉の緊張が和らぐのです。

さらに、首に痛みを抱えている方の多くは頭痛持ちの方が多いのですが、この頭痛の原因のほとんどが首の筋肉の緊張によるものなので、普段から両手を上げる背伸びの姿勢をとることで、頭痛を和らげる効果もあります。

こうしたことに気を付けていて首の痛みが取れない場合は、骨盤の歪みが首の痛みを発症させている可能性がありますので、一度、院長にご相談されることをお勧めします。

そこで、皆さんの知り合いで、背中を丸めながら手を首に当

ていたり、肩をトントンとたたいている人がいらっしゃれば、「**痛みの原因を分かりやすく説明してくれる整骨院の先生がいるよ。**」と言って、このニュースレターをお渡し頂ければと思います。きっとその人が痛みから解放されることのお役にたてると思います。

また、このニュースレターをお読みになった人で、「自分は今、どうして痛いのだっけ？」と思われた人は、ご遠慮なくもう一度、院長に質問してみてください。分かって頂けるように何度でも丁寧にご説明させていただきます。

痛みのある人生から、自由になることを患者さんの視点でサポートしています。

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