

まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.
12



病気やケガに強い身体づくりに貢献しています。
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



季節の変わり目にぎっくり腰や寝違いなど、身体に偏重が起こりやすくなることをご存知ですか？

実は、季節が変わっていく際に、身体がそれになじむよう、身体も変化をしているのです。
そして、その人特有の症状が身体に現れてくることが多く、その1つとしてぎっくり腰などの腰痛や寝違いによる首の痛みが生じることがあるのです。

季節の変わり目にこんな症状ないですか？

- 腰が痛い
- 微熱が続く
- お腹がゆるい
- 足がつりやすい
- 風邪っぽい
- よく寝違える
- 腰が痛い・・・などなど

では、季節の変わり目における対応策として何があるのでしょうか。

例えば、腰痛の場合、骨格調整を定期的に行っておくことで、身体が早く季節になじむことが可能になります。

また、咳や鼻水など風邪のような症状が出た場合、骨格調整や鍼灸治療によって症状を和らげることができる場合があります。

季節の変わり目に身体の変調をきたした場合は、十分なパフォーマンスを発揮することが難しくなるので、日々の練習・トレーニングで効果的な成果を得ることが難しくなる場合があります。

また、疲労も蓄積されやすく、ケガのリスクが増えることも考えられます。

例えば、咳や鼻水で呼吸をしにくい状態で運動をすると、十分な酸素が身体全体にいきわたらなくなり、足をしっかりと踏ん張る力が低下し、本人が気づかないうちに転倒しやすくなっていることがあるのです。

もし、みなさんのお知り合いで、中学や高校で運動部に所属している子供をお持ちの保護者の方がいらっしゃれば、「11月、12月と冬に季節が移っていく頃は、子供の身体に偏重がきたしやすくなるので、早めに対策を取られておいた方が、大きなケガをしにくくなりますよ。」とお伝え頂き、このニュースレターをお渡し頂くと、お役にさせて頂けると思います。

当院では、スポーツ選手のケガを治すだけでなく、ケガをしにくい身体になるようにサポートします。

さらに、身体のメカニズムを説明して、より力が発揮されやすいフォームの指導もさせて頂いています。

なお、整形外科に既に通院されている場合でも、お気軽にご相談ください。

プロ野球選手とのつながりもあります。スポーツ障害もお任せください。

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