

# まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.  
16



患者さんの身体に痛みが発生する原因を根本的に改善する智恵を提供しています。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



る効果を発揮したりするので、子供から年配の方まで安心してお奨めできる方法です。

実は当院へ治療にこられる患者さんの中には、尾鷲市や伊賀市、そして三重県外から来られることがあり、本当は頻繁に来院して治療を受けたいのだけどそれが難しいケースがあります。

そうした患者さんには棒体操をご紹介します、治療期間が空いたとしても、治療効果を最大限に引き出したり、痛みの原因となっている悪い姿勢を改善したりするサポートをしています。



この運動をすることによる効果としては、例えば現代人は日常生活で座っていることが多いので猫背になって首が前に出て、肩甲骨が開いてしまうことがあり、これが肩こりや腰痛を引き起こします。棒体操をす



ると肩甲骨を締めることができるので、背筋がまっすぐ伸び

本日は、日常生活で痛みの原因が生まれる生活習慣を変えていくための方法の1つとして『体操棒』をご紹介します。

体操棒は簡単で安く始められる運動で、五十肩や肩こり、腰痛などの体操療法です。

定期的に運動をした方が良いとは思っていても場所や時間やキッカケがないと始められないものです。また、運動の効果が出ないと継続できないものです。

『体操棒』は場所をとらず短時間に簡単に行えるので、私の経験上、無理なく運動不足を改善したり、正しい姿勢に矯正す

て正しい姿勢に戻りやすくなります。

棒体操に使う「棒」は洗濯物の干し竿や掃除機のノズルでOKですし、楽天やAmazonなどのインターネット通販サイトで「体操棒」で検索して購入して頂くことも可能です。

棒体操のやり方は、両手を肩幅に広げて棒を握り、肘を伸ばしたままできるだけ棒を頭の上へ上げるだけです。

行うのはお風呂上りがお奨めですが、それはあまり気にしないで1日3回程度を目指して、できるときに行うといいでしょう。無理なく継続されることをお奨めします。

このように、当院では患者さんが少しでも痛みのある生活から自由になることをサポートするために、院長らが学んできたことや経験してきた智恵を患者さんに提供するように努めています。

棒体操以外にも簡単に始められる体操、ストレッチがごさいます。

ご興味のある方はお気軽に院長へお尋ねください。

今後ともまつさか整骨院をどうぞよろしく願います。

## 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