

まつさか整骨院 NEWS LETTER

Vol.
20



猫背の改善など、姿勢の矯正を通して痛みをなくす仕事をしています。
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



今回は「脊柱伸展ストレッチ」についてご紹介します。

これは、猫ちゃんポーズと私たちは呼んでいます。

猫が伸びをするように脊柱（背骨）を伸ばすとっても簡単なストレッチです。



この体操の効果は・・・

- 猫背が矯正されて正しい姿勢になるため、頭痛や腰痛が無くなることが多いです。
- 子供に起きやすい成長痛の痛みが緩和されやすいです。
- スポーツ障害の防止にも効果的です。
- ダイエット効果も期待できます！

猫ちゃんポーズをすることで、肩甲骨や骨盤が正しい位置に戻るので人間本来の動きを取り戻すことができます。だから、頭痛や腰痛、成長痛などが緩和されることが期待できます。

猫ちゃんポーズのポイントは足首を立てて背中を弓なりにすることですが、スマホで「古谷式 猫」と検索頂くと、以下のQRコードを読み込んで頂くと詳細なやり方の動画をご覧いただけます。また、院長にもお気軽にご相談ください。



このように、当院ではケガを治すだけではなく、自宅でも簡単にできる体操を患者さんにご紹介して日々の健康をサポートさせて頂いています。

毎月、東京で行われている研修に参加して、治療技術や健康につながる体操などについての最新情報を学んでいます。そして、院長自身が実践して効果を実証できたものを患者さんにお伝えさせて頂いています。

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