



# まつさか整骨院

# NEWS LETTER Vol. 58

腰椎の前弯を元どおり、骨盤の歪みを整えて、健康な体づくりをお手伝いする仕事をしています。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、「怪我を早く治すためにやってはいけない関節が緩くなる9つの行動」をご紹介します。

まずは、ご自身の普段の生活を、ちょっと振り返ってみてください。

## ◆つい、こんな行動をとっていませんか？

- |          |         |                |
|----------|---------|----------------|
| ① 足を組む   | ⑤ 女の子座り | ⑦ あぐら          |
| ② 地面に座る  | ⑥ 正座    | ⑧ もも裏ストレッチ（座位） |
| ③ 手首足首回す | ④ 腹筋    | ⑨ 股関節ストレッチ（座位） |

これらに共通するのは

■ 背骨の S 字カーブが崩れて、腰に負担がかかる

■ 関節がゆるむ

■ 骨盤が歪む

なんです。どうでしょうか？今も足を組んで読んでいませんか？

◆えっ、テレビや、ヨガで言ってたのと違う・・・？！

座ってのストレッチ、座ってのヨガ、手首足首回すことなどを、すすめられたんですよ

というかたもいらっしゃるかもしれませんね。

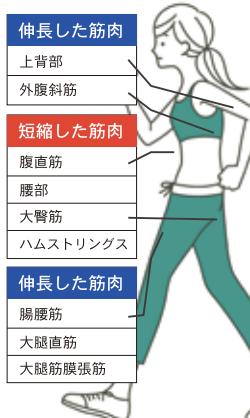
実は、座ってのストレッチなどは、**交感神経（戦う神経）**

から、**副交感神経（リラックス神経）**に変わりやすくなるのです。

ですから、リラックスを求める方は、座ってするストレッチ、座ってするヨガ、手首足首回す、などを続けていただいて結構です。

◆しかし！治療を優先したい方、怪我を治したい方は、ご遠慮ください。

なぜなら、**ケガの治療には、関節を締めて、交感神経を優位にさせることで効果が高まる**からです。



つまり、最初にお話しした、「怪我を早く治すためにやってはいけない関節が緩くなる9つの行動」をすると、

■怪我をしやすくなる

■怪我の治癒が遅れる

■怪我の再発しやすい

このようなことの原因となります。したがって、普段の生活を振り返ってみて、もしも、思い当たることがあるとしたら、一つでも少なくすることをお勧めします。

◆「なんでだろう？」「もうちょっと自分の体と向き合いたいな」

ハイ、わからないことがありますたら、ぜひ、当院のスタッフに確認してくださいね。

当院は、腰椎の前弯を元どおりにする、骨盤の歪みを整えることで、痛みを取ることを得意としております。皆さんの健康づくりに、しっかりとお役に立たせていただきます。

今回は、「怪我を早く治すためにやってはいけない関節が緩くなる9つの行動」をご紹介しました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願いします。

## 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