



まつさか整骨院

NEWS LETTER Vol. 68

痛みのない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。



三重高校女子サッカー部、
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、「古傷と今の身体の痛み」についてお話しします。

またここが痛いな・・・と、「いつも忙しくなってきた時に、同じところが痛くなり、同じように辛い」にお困りのかた、またそういった話を周りから聞いたことがあるかたもいらっしゃるでしょう。

そこで、皆さん、ちょっと思い出してみてください。

以前、大きな怪我をしませんでしたか？

例えば、自転車で転んで骨折した、階段から落ちて足首の靭帯が切れた、などです。どうですか？

もしかすると、その怪我が今の身体の状態に大きな影響を与えている可能性があります。

院長の怪我の話します

【膝】 20歳の頃、バドミントンで左膝の内側の半月板を損傷しました。41歳の現在、手術するほどでない痛みや、激しい運動で膝に腫れが出ることもありますが、日常生活には問題はありません。

そんな日常なので、どこか身体が痛いときには、ああ筋トレしたからか、ゴルフでスイングしたからか？と日々の行動に原因を考えていました。

【首】 時々、疲れてきた時や、よく運動した時に、左の首に痛みが出るんです。ただの疲れかな？と思っていました。首の痛みが原因で、他の箇所も痛くなるのだと思っていました。スタッフに治療してもらってもそういう診断で、やはりそうかと納得していました。

しかし衝撃の事実、本当の原因は違うところだった

ある講習会で、私は膝の治療のモデルになりました。そこで、膝の痛みが無くなったら、首の痛みも消えたんです。驚きました。

「あれ？なんで、膝を治したら首の痛みが無くなったのだろう？」

古傷は身体のバランスを崩している大きな原因で、長年その状態にいるので、他の箇所がかばって正



常に保とうとしていることが多くあります。だから、古傷を治療することで身体のバランスが大きく変わります。

皆さんにも当てはまること

もしかすると、「いつも忙しくなってきた時に、同じところが痛くなり、同じように辛い」を繰り返しているかたは、古傷のケアをしっかりとさせていただくことが、痛みをとる近道になる可能性があります。

このような理由から、問診時にお願ひしたいことがあります。昔に痛めた怪我などを詳しく教えてください。これが治療する時の指標になることは間違いありません。

また、古傷をしっかりとケアしていくことが定期的なメンテナンスと言えます。定期的なメンテナンスは、いつも痛みが出る箇所（古傷）を目安にすると、わかりやすいですね。分からないことがありましたら、スタッフにご相談ください。

痛みのない体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。今回は、「古傷と今の身体の痛み」についてお話ししました。

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

■ ホームページ：<https://matsusaka-s.com/>

■ 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