



まつさか整骨院

NEWS LETTER Vol. 69

怪我のない身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、「**けがの予防**」についてお話しします。

急に運動すると

この数ヶ月は、十分に体を動かす機会が減っていたのではないのでしょうか。これから運動量が増えてくる時期ですが、現状のように走り込みが不足しているなかで、急に走ると、腿やふくらはぎが肉離れをおこしてしまうおそれがあります。

このときに、患部のアイシングをしっかりすることがとても大切です。

今回はもうひとつ効果的な方法として、**腰（仙腸関節）に湿布を貼って効果的に予防をすること**についてお話しします。

腰の仙腸関節（せんちょうかんせつ）

仙腸関節（せんちょうかんせつ）は、骨盤の仙骨と腸骨の間にある関節です。**仙腸関節は上半身と下半身をつなぐ重要な関節**で、上半身の重さや地面からの衝撃を受け止めるために、周囲の靭帯（じんたい）により強固に連結されています。



しかし今年のように急にトレーニングが増えて、走る、ジャンプするなど、仙腸関節に大きな負担がかかると腫れやすいので、ご自身で気を付けておくことが必要です。

仙腸関節に負担がかかって緩むと、骨盤が緩んでねじれます。すると股関節も緩んで下半身に痛みが出やすく、怪我の原因になります。

関節の負担が原因で腰の痛みや、腿の張りがあるとき、じつは仙腸関節の腫れが強くなっています。そこで、**仙腸関節に湿布、もしくはアイシングをしっかりすることで、効果的に怪我の予防ができる**のです。

首の第七頸椎

また、腰だけで効かない場合は効果を高める方法があります。

首の第七頸椎（隆椎 りゅうつい）首の後ろの触るとポコッと出ているところに湿布を貼ると、

より腫れが引きやすいです。



仙腸関節に貼っても痛みが引かない場合には、首（隆椎）にも湿布をしてください。

じょうずに予防をしながら、怪我のない身体をつくっていきましょう。

今年は自粛の影響で、思った以上に身体の筋肉が落ちていて怪我をしやすい身体になっているかもしれません。自分ではわかりにくいこともあるので、少しでも痛みを感じたら、来院してください。

痛みや怪我の予防について、詳しくは院長へどうぞお気軽におたずねください。

怪我のない身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**けがの予防**」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

■ 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