



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

健康な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。



4月になって新年度が始まると、生活の変化によるストレスなどから体の痛みが出て来院される患者さんが多くなります。  
そこで今号では、「**新年度に起こる体の痛み**」についてお話しします。

## ◆ 大人にも子どもにもある新年度の痛みとは

学生は新学期で学年が上がるとそれに応じた運動量に上がります。中でも小学校から中学校へ、中学校から高校へ上がると、例えば走り込みが増えるなど、ぐっと運動量が上がります。これまでの運動量より急激に大きな負荷がかかるため痛みが出て来院されるケースは毎年多いです。

新しく社会人として働き始める方も、これまでと生活が一変するのでストレスを抱えながら生活を続けるうちに、内臓の腫れや、肩の緊張から目の疲れが出て体調を崩される方が多いです。

誰もが調子を崩しやすい時期ですので、整骨院を上手に使う準備をしておきましょう。



## ◆ 違和感とは来院のサインです

よく「今調子が良くなってきたけれど、もし痛くなったら来てもいいですか？」と言われることがあるのですが、もちろん痛くなったり違和感を感じたら来院してください。

治療で痛みが消えて調子が戻ってからも、生活習慣が変わって仕事量が増えたり、長時間の無理な姿勢、試合前の追い込みなどがあれば体の不調は起こり得ます。その時に「あっ、この症状が出たから整骨院へ行かないといけないな」と患者さん自身で違和感に気付いて整骨院を利用して体をケアしていけるようになるのが上手な整骨院の使い方です。

体が動けなくなったり、試合に出られなくなってから来院されるのはご本人も残念でしょうから、どの違和感がサインなのか院長と相談して理解しておかれるといいでしょう。

違和感がピンとこない方は、院長と相談して定期的にどれくらいのペースで通院するかを決めておかれるといいですね。



## ◆ 違和感を信じてすぐ行動すること

違和感にピンときたのに来院されない方は、ご自分を大事にしていないことに、どれくらい気付いておられるでしょうか？様々なご事情から家族のことを優先することで、自分の体調を崩して周りに心配を掛けたり悪影響を与えてしまっただけでは良い結果とは言えません。

自分をしっかりいたわって、自分が痛くない幸せでいられる状況を作っていけるように整骨院を使ってもらいたいと思います。

まつさか整骨院では、痛みが生じる習慣を変えるストレッチや運動もお伝えしています。通院のペースも含めて、一緒に習慣を変えていきましょう。

健康な身体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**新年度に起こる体の痛み**」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祈りします。