

## 健康で豊かな日々をサポートしています！まつさか整骨院 院長 濱口です。



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



今月は「夏バテからくるぎっくり腰」についてご案内したいと思います。

残暑も厳しい日が続きますが、時には気温が少し低い日もあり徐々に秋が顔を出し始めてきています。

そんな季節の変わり目はぎっくり腰が増えます。



人間の体は暑い時期になればその温度に体を必死に合わせようと頑張ります。また、寒い時期になればその寒さに合わせようと頑張ります。

そんな体が季節の変わり目にその日ごとの気温差が激しいと常に頑張っている体の状態が続いてしまいます。気温に合わせて頑張りが過ぎてしまう状態が続いてしまうと、もちろん筋肉が疲労してし続けます、そうなるとうどんどん筋肉は硬くなって限界を迎えてしまいます。

また、筋肉の問題だけではありません。

実は、ぎっくり腰が癖になっている患者さんの多くは、骨盤の歪みを根本的に改善できていないことが多いのです。

暑いとヒンヤリ冷たい床に座ったり、寝そべったりすることが増えるかもしれませんが、それは骨盤を歪ます習慣の1つです。

また、過去にぎっくり腰になった際に骨盤の歪みを解消せずに、筋肉の疲労や緊張を解くことで痛みを解消する治療だけで済ましていると、ぎっくり腰を引き起こしやすい身体のまま生活してしまうことになります。



もし「自分はぎっくり腰によくなるなあ・・・」とお感じの場合、一度、当院の院長にご相談ください。骨盤の歪みを調整して、強い身体作りをサポートしたいと思います。

ぎっくり腰になると激痛が予期せぬ状態で急に襲ってくるため、その驚きでパニックになることがあります。できるだけ発症する前に骨盤の歪みや筋肉の緊張、疲労を治療しておきたいところです。

もし、左腰に違和感を覚えたら、できるだけ速やかに当院の院長へご相談されることをお勧めしたいと思います。

左腰に違和感、少し痛みが生じた場合、骨盤の歪みから腰に負担が生じているサインであることが多いです。放置するとぎっくり腰になってしまう恐れがあります。1人1人患者さんの状態は異なりますので、その方に合わせて治療を組み合わせさせていただきます。

「なんだか体調がすぐれない」とお悩みの方は、ぜひ一度当院へご相談ください。

少しでもみなさんの健やかなで豊かな日々にお役にたきたい。

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。