

こんにちは!まつさか整骨院の院長、濱口です。三重県松阪市を中心に、地域の皆様が健やかな日々を楽しむお手伝いをさせていただいています。



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、腰痛、膝の痛み、背中や肩の痛みを根本的に解消するための豆知識と、当院の施術方法について詳しくお届けします。



「湿布を貼るだけ」「マッサージを受けるだけ」といった一時的な対策では、痛みを和らげることはできませんが、根本的な解決には至りません。

痛みの原因をしっかりと理解し、身体の歪みを解消することが、長期的に痛みを和らげるカギとなります。

身体の歪みとは?

身体の歪みは、骨や筋肉のバランスが崩れることで、特定の部位に負担がかかる状態を指します。長時間同じ姿勢でいることや、運動不足、ストレスが身体に影響を及ぼし、歪みを引き起こします。この歪みが腰痛や膝の痛み、肩こりの原因になることが多いのです。

私たちまつさか整骨院では、あなたの痛みの原因を見極めるために、丁寧なカウンセリングを行い、以下の施術方法を提案しています。

施術法の一部をご紹介します

● 手技による筋肉や関節の調整を行います。これにより、血流を改善し、筋肉の緊張をほぐすことができます。痛みを和らげるだけでなく、柔軟性を高める効果も期待できます。

● 特定の痛みの原因となる「トリガーポイント」を特定し、その部分を重点的にマッサージや圧迫を行います。これにより、痛みの緩和を図ります。

● 日常生活での姿勢や動作を見直し、正しい姿勢を維持できるようサポートします。猫背を始め、生活習慣から姿勢が崩れてしまっているケースが多いので、骨格矯正を施しつつ、正しい姿勢で生活して頂けるようにサポートします。

● 正しい姿勢を保つための筋力を強化するためのエクササイズを提案します。これにより、再発防止につながります。

● 筋肉を柔軟に保ち、血流を良くするためのストレッチを提案します。自宅でもできる簡単なストレッチを紹介し、日常生活に取り入れやすくしています。

● 鍼灸は、身体のツボを刺激することで、痛みの緩和や身体の機能改善を図る施術法です。鍼を使うことで血流が改善し、自然治癒力を高める効果があります。痛み悩む方に非常に有効な手段です。



● 筋肉の緊張をほぐし、痛みを緩和するための施術法です。電気刺激により、血行を促進し、痛みを軽減します。短時間で効果を実感できる方も多いです。

腰痛や膝の痛み、背中や肩の痛みでお悩みの方は、ぜひお気軽にご相談ください。

まつさか整骨院では患者さんとのコミュニケーションを大切に、それぞれに応じた施術をさせていただきます。

これからも健やかな日々を共に楽しんでいきましょう!