

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「寒い季節に備えよう!ぎっくり腰・ギックリ首を予防するための豆知識」のタイトルでお届けしたいと思います!

皆さん、朝晩の冷え込みが厳しくなり、ぎっくり腰やギックリ首が増える季節になってきました。

この時期は、ちょっとした動作がトリガーになりやすいのが特徴です。

そこで、今日は「知って得する」対策や豆知識をご紹介します!うっかりぎっくり腰にならないために、ぜひご一読くださいね。

## 1. ぎっくり腰を防ぐための毎日の「筋膜リリース」

### ● 「筋膜リリース」で筋肉を柔らかく

筋膜（きんまく）は筋肉を包み込む膜で、これが固まると筋肉が動きにくくなり、ぎっくり腰や首を引き起こしやすくなります。寝起きや寝る前に、テニスボールやフォームローラーを使って筋肉を軽く押し当てて転がす「筋膜リリース」を習慣にすると、体が柔らかく動きやすくなり、予防になります!

### ● 姿勢改善のちょっとした工夫

日々の姿勢が、ぎっくり腰の原因になっていることも。デスクワークの際は、背中が丸くならないよう、椅子にしっかりと座ってみましょう。

## 2. 冬場のぎっくり腰予防：食べ物の方

### ● 筋肉と関節に良い「温め食材」

寒い時期に、筋肉を内側から温める食材を摂るのも効果的です。例えば、根菜（にんじん、ゴボウ、大根）やショウガ、にんにくは、血流を良くしてくれるので、筋肉のこわばりが和らぎます。毎日少しずつ取り入れて、寒さに強い体を作りましょう!



## 3. 万が一、ぎっくり腰になった時の対処法

### ● 安静だけが正解じゃない?!

ぎっくり腰になったらまず安静が大切ですが、実は全く動かないのもNGです。動ける範囲で、痛みが出ないように、少しずつ動かす方が治りが早いと言われています。特に「猫のポーズ」など、腰回りを緩める簡単な動作がおすすめです。



### ● 温めと冷やしの使い分けのコツ

急性期の炎症が収まったら、温めたタオルを5分当て、冷やしたタオルを2分というサイクルで繰り返す「温冷交互法」も良い方法です。これで筋肉の柔軟性が回復し、早期の回復を助けます。

## 4. まつさか整骨院で「冷え症対策&ぎっくり腰予防」のサポート

当院では、ぎっくり腰や首の早期改善だけでなく、「冷え症改善サポート」も行っています。冬に備えて、体質から整え、腰や首をしっかり守るお手伝いをしています。お悩みの方は、ぜひご相談くださいね!

気温が下がっても、知識を活かして快適に過ごしましょう。困った時は、まつさか整骨院にお任せください!