

ニュースレター

~2014~

2014年
3月

大田整骨院

阿久根院便り

～NO16～



正座ができるようになりました！

長島在住
田淵百合子さん

長島から来院された田淵百合子さんは、20年前から膝が痛くて、2年前からは正座もできない状態でした。今年1月下旬から治療を始めて、PNF筋整復法の関節の並び合わせ術により、4、5回治療をする頃には正座ができるようになりました。

★当院で行っているPNF筋整復法は、膝の痛みに大変有効です★

膝の痛みでお困りのお知り合いがいらっしゃる方は、ぜひご紹介ください。

※膝の骨が変形していたり、軟骨がすり減っている場合などは、長期間の治療が必要な場合もあります。



体の痛みの話

ニュースレターで何回かに分けて、体の痛みについて書かせていただきます。
少しずつ、出来るだけわかりやすく解説していきますので、痛くなる理由を理解していただき、痛くなる原因を防いだり、再発予防に役立てていただけたらと思います。

院長 大田久志



今回は、腰痛についてお話しします。



腰痛の原因には最終的**性脊椎症**や「椎間板ヘルニア」「脊柱管狭窄症」「腰椎分離症」「椎間関節症」「仙腸関節症」「骨盤のゆがみ」「坐骨神経痛」様々な病名がありますが、事の始まりは、
腰の筋肉の**筋肉**の**腰の**痛みの原因が、筋肉の疲労から始まるという話をしましたが腰痛も同じです。

腰痛が起こる
基本的なメカニズム



*同じ姿勢を
長時間とり続ける
*無理な姿勢を
長年続けている



腰周辺の筋肉
が固くなる



血行不良が起
こる



栄養不足と酸
欠状態になり
痛み物質が発
生する

つまり筋肉は、疲労や強い刺激があると、運動神経の興奮が収まらず、過剰なアセチルコリンが分泌され続け筋肉の収縮が持続し続けることによって、筋肉の内圧が高まり、周囲の血管を圧迫し、血流が制限され、酸素不足が起こり、防御反応として、体は自らの細胞を守るために発痛物質を分泌し、動きにくい状況を作っていくのです。 * * * * *



このような状態になっても、悪い姿勢や無理な姿勢を続けると、背骨や椎間板に負担がかかるようになり、厄介な病気へと進行期の段階です。固くなった筋肉を柔らかくし、血流の改善をする治療を行えば、症状は改善します。が、脊椎や椎間板に異常をきたすと、専門的な治療が必要となります。そのため姿勢を改めて、腰に負担がかからないようにすることが大事です。



※来月は、いろんな姿勢によって、腰にかかる負担がかかる割合が違うことをお話しします。

※県下1周駅伝※

2月15日(土)、鹿児島市役所をスタートした県下一周駅伝。各地区で大田整骨院に来院されたことのある選手の方が、活躍されていました。出水地区の坂本大志君は、15日4区と16日6区の2区間で区間新記録！川薩地区出田優斗君は17日と19日の1区で区間賞！でした。みなさん、本当に疲れさまでした。

スタッフ
おすすめ 花見スポット

市来



観音ヶ池

市民の森



年間を通していろいろな花が咲き、楽しめる場所です。春になると、ソメイヨシノなど約1000本の桜が、池の周りに咲き誇ります。特に、農免道路から下りてくる途中で見える景色は、桜の海が広がっているみたいで、とても素晴らしい景色です。3月下旬～4月上旬には、ライトアップされ夜桜も楽しめます。ご家族でご一緒にいかがでしょう。

*さくら祭り・3月30日(日)

ステージイベント
物産展あり



・JR市来駅から車で約10分

・南九州道市来ICより約15分

※無料駐車場あり

行ってきました！

鹿児島院 松田



足立美術館

横山大観や平山郁夫などはじめとする日本画家の作品(日本画)が数多く収蔵されており、観ごたえがあります。

日本庭園1年連続1位の庭園は、ミシュラングリーンガイドジャポンでも三星です。今回の旅行で一番感動し、ぜひみなさんにお勧めしたい場所です。★日本の代表的なお座敷芸のひとつ、安来節の発祥の地、JR安来駅から無料シャトルバスが出ています。安来節とともにひょっこり顔で踊る「どじょうすくい」は、この周辺の名産安来鋼を作る、たら吹き製法の原料として使われる、砂鉄を探る時の所作を踊りに取り込んだものらしいです。

厳島神社



みなさんご存知、安芸の宮島の厳島神社。潮の満ち引きによって鳥居や神

社の景観が変わります。島までのフェリーは会社や時間帯によって、鳥居のすぐ近くを通ってくれます。団体旅行だったので、限られた時間での散策、昼食だったのですが、次回はゆっくり滞在したい場所でした。★JR宮島口を出た所にある「うえの」のあなごめし。たくさんの方が並んでいますが、待つだけの美味しさがあります。本当におすすめです。★広島といったらもみじまんじゅう。宮島にもお店がたくさんあるので、時間がある方は、食べ比べをされてもいいと思います。おすすめは藤井の本店の、焼き立てもみじゅうとお茶のセット100円。歩き疲れたらぜひ立ち寄ってみてください。あと宮島でしか買えないおすすめのお店がありますので、行く予定がある方にはおしえますよ。



指宿温泉

こらんの湯 錦江楼

1月21日に全国にテレビ放送された

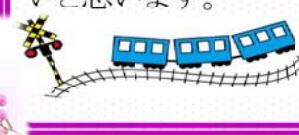
2万円以内で泊まれる温泉宿 No1

そこは、なんと鹿児島県の温泉でした。なんかうれしいですよね。天然かけ流しの湯、こらんの湯は「美人の湯」とか「天然化粧湯」といわれています。温泉に多量に含まれる「メタケイ酸」が天然の保湿成分といわれ、新陳代謝を促進して、お肌をつるつるにしてくれるそうです。入浴前と後で比べてみたいですね。鹿児島院の患者さんで、4月にお泊りの計画がある方がいらっしゃるので、ぜひ感想を聞いてみたいと思います。

指宿市西方4507

Tel 0993-22-3377

JR宮ヶ浜駅から送迎あり。



行ってきました！

朝7時に鹿児島を出発。バスにゆられて、片道7時間！
1日目は、雪深い中国山地をぬけ、島根県松江市へ。シジミで有名な宍道湖へ。

鹿児島院 松田

足立美術館

横山大観や平山郁夫などはじめとする日本画家の作品(日本画)が数多く収蔵されており、観ごたえがあります。

日本庭園1年連続1位の庭園は、ミシュラングリーンガイドジャポンでも三星です。今回の旅行で一番感動し、ぜひみなさんにお勧めしたい場所です。★日本の代表的なお座敷芸のひとつ、安来節の発祥の地、JR安来駅から無料シャトルバスが出ています。安来節とともにひょっこり顔で踊る「どじょうすくい」は、この周辺の名産安来鋼を作る、たら吹き製法の原料として使われる、砂鉄を探る時の所作を踊りに取り込んだものらしいです。

厳島神社



みなさんご存知、安芸の宮島の厳島神社。潮の満ち引きによって鳥居や神

社の景観が変わります。島までのフェリーは会社や時間帯によって、鳥居のすぐ近くを通ってくれます。団体旅行だったので、限られた時間での散策、昼食だったのですが、次回はゆっくり滞在したい場所でした。★JR宮島口を出た所にある「うえの」のあなごめし。たくさんの方が並んでいますが、待つだけの美味しさがあります。本当におすすめです。★広島といったらもみじまんじゅう。宮島にもお店がたくさんあるので、時間がある方は、食べ比べをされてもいいと思います。おすすめは藤井の本店の、焼き立てもみじゅうとお茶のセット100円。歩き疲れたらぜひ立ち寄ってみてください。あと宮島でしか買えないおすすめのお店がありますので、行く予定がある方にはおしえますよ。

出雲大社

2日目は、2014年の始まり。
初詣は早朝の出雲大社。



日本一大きいと言われる大鳥居をくぐり、本殿へ。写真でよく目にする大きな綱がさがっていました。国造りの神、縁結びの神といわれている大国主大神を祀ってあるパワースポット。10月に日本各地の神様が出雲に出かけてしまうことから「神無月」という事や、小さい頃に絵本で読んだ「なばのしろ」の話をい出しながら、社を巡りました。

錦帶橋

口県岩国市錦川に架かっています。5連の木造アーチ橋で日本3大名橋、国の名勝になっています。川幅は200mあまりあり、桜の咲く季節など、写真を撮るにも最高です。入橋料(渡橋料・往復可)がいります。食べ歩きはできませんが、ぜひ往復されることをおすすめします。橋からは山の上に岩国城が見えます。お城まで行ってみたくなる感じです。ロープウェイ往復と岩国城のセット券もあります。



鹿児島院 江口談

～発行～

大田整骨院 阿久根院

阿久根市琴平町49

予約Telは 0996-73-3391

ホームページ www.ota-seikotuin.com/

