

2019年
11月

ニ ュ ー ス レ タ ー

~ N O 8 4 ~



大田整骨院

~ ニ ュ ー ス レ タ ー ~



☆メンテナンス治療のおススメ☆



今現在、1週間に1回、鹿児島院にメンテナンス治療に通っている久留須くんは、国分市にある第一工業大学3年の長距離選手。薩摩郡鶴田中学校から出水中央高校へと進み、高校2年の時から、鹿児島県下一周駅伝で川薩チームの選手としても活躍しています。久留須くんは高校の陸上部2年の1月に、股関節が痛くて走れず、阿久根院に来院。約2ヶ月間集中して治療をして走れるようになりました。それ以降、定期的にメンテナンス治療に通ってきています。高校の時は、寮に住んでいたのも、ご両親が鶴田から出水まで迎えに行き、阿久根院での治療後また送って行くという、家族ぐるみのサポートがあり、そして今は、国分までの送り迎えをされています。大学に入ってからには大学の三大駅伝といわれている、「出雲駅伝」に1年の時に、「全日本大学駅伝」には2年の時に出場！このように、メンテ



~高校3年の時~
県下1周駅伝大会でのカ走



~久留須くんと院長~

ナンス治療を続けながら、活躍している久留須くん。これからも、応援していきます！がんばってください！

みんな方に
おススメ！
メンテナンス治療



応援に行った、鹿児島院米盛先生と阿久根院スタッフ倉津さんとの



スポーツを楽しんでいらっしゃる方、部活動で頑張っている学生さん、野球・バドミントン・卓球などスポーツ全般、その中でも特にジョギングを毎日されていたり、マラソン大会に参加される方には、定期的な治療がおススメです。いざ、痛くなってしまったら、また走れるようになるまで、何回もの治療を必要とします。痛くなる前に、1週間に1回とか1ヶ月に1、2回など、その方の状態に応じた治療間隔でメンテナンスをしていくとよいでしょう。また、長年痛みが取れなかった慢性腰痛の方やぎっくり腰、急性腰痛の方が、治療によって楽になった後は、再発予防のため、1ヶ月に1、2回程度の治療をおススメします。メンテナンス治療についてお聞きになりたいことがありましたら、お気軽に院長またはスタッフまで！！



☆楽器をされてる方
パソコン作業が多い
方にもおススメ！



腰にやさしい オススメの座り方！！は？



みなさんは、床や畳に直接座る時に、どんな座り方をしていますか？
腰痛がある方は、よくない姿勢の状態です。日常生活を送っていらっしゃるみたいですが、腰痛への負担は、立っている時より座っている時の方が大きいとのこと。できるだけ、腰への負担がかからないよう、普段から気をつけましょう。



正座・・・◎ 腰にとって1番負担が少ないのはこれ！正座をしたら、骨盤が正しい位置に納まり、また背筋を使うので、お腹の脂肪がつきにくいとか・・・
×・・・膝には負担がかかるので、長時間座ったり、みぎの悪い人は、しないでくださいね。

あぐら・・・✖ あぐらをすることで上半身が前のめりになってしまい、猫背になり、腰への負担がある上に、股関節にも負荷がかかり、骨盤がずれやすい。

体育座り・・・✖ いちばん腰痛になりやすいので要注意！猫背がさらに前倒しになり、椎間板によくない姿勢に・・・両膝をかかえるように座ると、もっと猫背になるので腰痛に加え肩こりにまでなってしまいます。 ※どうしても体育座りをしなければならない時は背中(腰)を反るようにして、座ってくださいね。



横すわり・・・✖ 体がななめになって、腰への負担は大きく、骨盤がゆがみ腰痛の原因となります。血流も悪くなります。

長座・・・✖ 長時間座ると股関節に負荷がかかるため腰痛の原因に。すでに腰痛がある方は、避けてください。座椅子も猫背となり、姿勢が悪くなりますよ。

床より **いすに座りましょう！** 上手な座り方・・・前かがみで、お尻を先に、背もたれのほうにつけてから、背筋を伸ばす。(深くおしりから座る感じで背筋がぴんと伸びていることを意識しましょう)

♪芸術の秋に～おススメ♪～39席の小さな映画館～ マルヤ ガーデنزシネマ



鹿児島市天文館のマルヤガーデンズの7Fにある、「ガーデンズシネマ」は、大きな映画館では取り扱えないけど、いろんな種類の話題の良作品を上映している映画館です。上映期間は、短かったりしますが、人気の作品は、アンコール上映されたりします。実際、松坂桃李さんと韓国の人気女優シム・ウンギョンさんW主演の話題作、「新聞記者」などは、観たくて探してみたら、ガーデンズシネマで上映されていると知り、喜んだのですが、毎回行列満席で、観ることができなかった人が続出。アンコール上映が約1ヵ月後にスタート。その時にやっと観ることができた・・・という人も！！受付の人もとても親切で、映画がスタートする前にはスタッフさんからの話があったりして、とってもアットホームな雰囲気。予約ができないので、当日10時にオープンしてからチケットを購入。自由席なので、順番れになった整理券をもらって、上映10分前から順番に入場します。待っている間は、同じフロアに屋上庭園や食事やお茶ができるお店があるので、ゆっくりすることもできます。この秋の上映作品は、公式ホームページに載っていますので、興味がある作品がありましたら、ぜひ行ってみてくださいね。

※提携駐車場は、2000円以上のお買い物で2時間無料。3Fでつながっている駐車場は雨でも心配ないです！

～発行～ **大田整骨院** 赤=公認=派 www.ota-seikotuin.com/



阿久根院 0996-73-3391
阿久根市琴平町49

鹿児島院 099-206-7777
鹿児島市田上6丁目1-2田上中央ビル1F

