

きたすま整体院 健康レター

2025年7月号



ご予約は
お電話もしくは
◀こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます。

きたすま整体院 📍 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 ☎ 078-647-7838

こんにちは！原です。7月になりましたね。

夏の空気が少しずつ濃くなってきて、陽射しもぐんと強く感じられるようになりました。冷たい飲み物が美味しく感じる季節、本格的な夏の前に、体調を整えておきたい時期でもあります。気温も湿度も高くなってくると、知らないうちに体が疲れていたり、なんとなく気分がすっきりしない日もあるかもしれません。そんな時は、涼しい時間にお散歩してみたり、好きな香りでリラックスしてみたり…心と体をちょっとゆるめる時間をつくってみてくださいね。



あきらかに悪化する五十肩のストレッチ

「五十肩にはストレッチが効く」と思っていませんか？実はそのストレッチ、症状を悪化させている可能性があるんです。間違ったケアを続けると、治るはずの肩が動かなくなってしまうことも…。

今回は、五十肩にストレッチがNGな理由と、代わりにやってほしい“本当に効果のある2つの方法”をお伝えします。ぜひチェックしてみてください。

膝痛がなかなか良くならない理由 その3

前回に引き続き、今回も膝痛がなかなか良くならない理由についてお教えしていきます。今回はその3です。「何もしてないのに膝が痛い」そう感じている方は、実は“無意識の歩き方”が原因かもしれません。

子どもの頃は自然にできていた“正しい歩き方”を思い出すことで、年齢に関係なく膝の痛みは改善していきます。ぜひチェックしてみてください！

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『はんぺんとオクラのネバピリ辛唐揚げ』です！旬の食材であるオクラを使った絶品レシピです。

オクラは、食物繊維やビタミンC、葉酸などが豊富に含まれている夏野菜です。特に特徴的なのは、ネバネバ成分（ムチン）で、胃腸をやさしくサポートしてくれます。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪

あきらかに悪化する五十肩のストレッチ



結論からお伝えします。現在、五十肩でお悩みの方は、今この時点からそのストレッチや運動をやめてください！

どんどん悪化し、凍結肩という五十肩の最終形でもある一旦なるとまず、完治はしなくなります。なぜ、ストレッチが五十肩に良くないのか？端的に3つの理由をお話しします。

- ❶五十肩は関節の防御反応として筋肉が硬くなるため
- ❷既に緊張している筋肉は伸ばそうとすると更に硬くなるため
- ❸一般的なストレッチは関節がさらに硬くなりやすいため

この3つの点がその理由です。実際の施術の現場でも、当院の場合ではストレッチはしないように指導しています。しかしながら、YouTubeや病院ですらストレッチを指導しています。それはなぜなの？と思いませんか？

そこには整骨院や病院の不都合な真実があるのです。

それは…他に方法がない、と思っているからです。

全ての発信者がそうであるとは言いません。しかしながら、筋肉を緩めることが正しいことと信じて、他に教義がありそうでないのが悲しい現状であります。



ストレッチの代わりにこれやってみてください

アレダメこれダメと言って、じゃあ実際どうすればいいのよ！という声が遠くの方から聞こえてきたので毎日・1日頻回やって頂きたい方法を2つお伝えします。

「く」の字 ウォーキング

やり方は、肘を平仮名のく の字にし、固めます。曲げたまま上腕が横振りにならないように縦振りをして、90分を週に4回以上歩いてください。

●ポイントはくの字を縦振りすること ●90分間歩くこと です。これは軽い五十肩から重い末期症状の五十肩であっても有効で、万人向けのやり方です。問題は、90分歩けるかどうか？です。90分歩く時間が無い方や、体力がない方は、それ自体が出来ないという理由で五十肩が治らないとも言い換えることができます。厳しいと思うかもしれませんが、これが現実的な最善のリハビリです。



3分顔ウチワ



90分のくの字ウォーキングが効果10点とするなら、この方法は2点になります。2点だから悪いというわけではなく、誰でも、いつでもできるという意味では有用な方法になっていることをご理解ください。

方法は、大きさ30センチ以上の特大ウチワがおすすめです。このウチワを自分の顔に向けて3分間自分のペースでゆっくり仰ぎ続けてください。これが5セット上限を目安に1日何度かできるようにやってみてください。

これで、筋肉や関節が固まる五十肩の原因が取れるわけではないので、重い五十肩は完治はしませんが、初期症状のサイレント状態の五十肩は1ヶ月も続けられればほぼ完治します。ご自身の症状の程度と合わせて正しく原因に対する対処を選ぶようにされてみてください。