

きたすま接骨院 健康レター

2024

2024年
1月号



きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは
こちらからスマホで
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。1月になりました。

あけましておめでとうございます。2024年が始まりました。初詣にはもう行かれましたか？初詣とは、年の初めに1年間の息災を祈るものですが、大晦日をまたいで0時を挟んで2回お参りするのを江戸時代には“2年参り”と呼んで2年分のご利益があるとされ流行しました。2024年も健康に気をつけて元気に過ごしていきましょう！



今月は、「ギックリ腰を冬に繰り返す本当の理由」についてお話していきたいと思えます。寒い季節になると、きまって腰痛に悩まされる方も多いためです。この季節になると、当院にも腰痛やギックリ腰で来院される患者様が増えます。なかには、毎年同じ時期にかならず腰を痛めて来られる方もいらっしゃいます。では、なぜ冷えると痛みがでたり、ギックリ腰になるのでしょうか？今回は冬にギックリ腰を繰り返してしまう理由について詳しくお教えしていきますので、ぜひチェックしてみてくださいね！

また、今回は「スポーツと生理機能の違いとは？」の後編についてお教えします。前回から引き続き、スポーツと生理機能の違いについてお教えしていきます。健康に良いと言われる体操や、ヨガなどはどうでしょうか？今回は健康のための体の基礎構造と運動の関係からお話をしていきます。

そして、今回お送りするレシピは、『シャキシャキレンコンの甘酢炒め』です！旬の食材であるレンコンを使った絶品レシピです。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

ギックリ腰を冬に繰り返す本当の理由



寒い季節、いかがお過ごしでしょうか？この時期になると動きが緩慢になり、寒いからとあまり運動もしなくなる方も少なくないようです。そんな季節には身体を痛める方が多くいらっしゃるのですが…今回は改めてギックリ腰と冬ならではのその対策についてお伝えしていきます。



ギックリ腰とは？

ギックリ腰は通称腰回りを痛めるとこのように呼ばれていて、正式名称というよりも呼称です。痛める場所は実はいくつかのパターンがありまして、

- 腰椎の損傷
- 仙腸関節の炎症（捻挫）
- 腰部の筋肉の損傷と炎症

この3つがあります。比較的軽度なのが筋肉の問題です。しかし、腰椎、仙腸関節の損傷も同時に起こすことを含んだ筋肉の負傷もあり、自己判断はとて難しく、画像初見でも見分け方は簡単ではありません。



起こすタイミングは？

三つの損傷のうち、どのケガにおいても**身体の誤った使い方や負荷のかけ過ぎ、同じ姿勢の長期化**が原因になることがほとんどです。強いていうと、冬は筋肉が寒さで固まりやすく、さらに寒いからとじっとしてしまい、それを助長するために痛みやすいという理由があります。



ならない人となる人の違いは？

日常の動作で『立つ・歩く・座る・踏ん張る・重心移動』実はこの動きが全ての問題の中心にいます。この動きのうち、
①正しく使うこと ②頻度を適正に使うこと
③普段からよく歩いていること
この3つがよくできていると問題が起こりにくいです。



痛める人に
聞きました！

Q.前日までにどんな感じだった？

痛めてしまう数日前までに、座敷に長く座っていた。車に長く座った。映画館に行った。美容室に行った。集中して何かを作業していた。



このように言われる方が多く、また、直前にはなんとなく足や腰回りが張るような、つるような感覚があった、という方が少なくないようです。いわばこれが『動きがおかしいよ！』という身体の警告とも言えるでしょう。

寒いこの冬にギックリ腰にならないようにするには…

ではギックリ腰にならないようにするにはどうすればいいのでしょうか？それはよく歩くこと…なのですが、とはいえ、**新年会や忘年会や大掃除**などで危ない動きになってしまうことが避けられない方もいます。その場合には、そのことを留意して、**体勢をよく変えたり、ある程度前後に歩いておいたり我々のお伝えしているような体操**をすることで、確率を下げられますので、これからの季節、工夫をしてみてくださいはいかがでしょうか？

