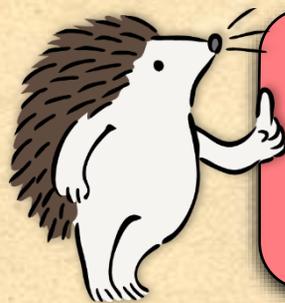


# ませ鍼灸整骨院便り

2024 Vol. 1



皆様こんにちは！院長の間瀬です！いかがお過ごしでしょうか？  
目・鼻がムズムズ・・・花粉が辛い季節になりましたね。暖冬のせいで花粉の飛散は例年より早いそうです。この時期、花粉症対策で、顔の鍼なんかもお勧めです。美容鍼で花粉とお顔一石二鳥でお勧めですよ★  
これから、卒業式・入学式と大きなイベントが控えている方も多いことでしょう。体調をしっかりと整えてこの時期を乗り切りましょう！  
久々のお便り・・・は『関節の変形』についてです。ぜひご覧ください～

## 関節の痛み

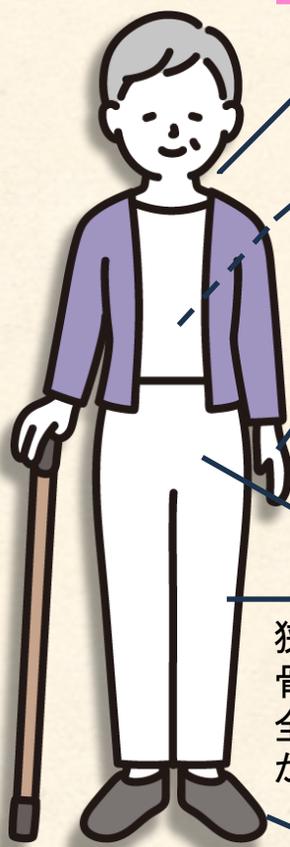
でお困りでは  
ありませんか！？

### 動き初めに痛みを感じるようなら要注意！！

関節が痛い・・・年かしら？そんな会話していませんか？関節の痛みが起こる原因はいろいろ！スポーツで傷めたり・感染性の関節痛・痛風・今の時期ではインフルエンザなどでも関節に痛みを感じることがあります。

日本人に多い関節の痛みは、『**変形性膝関節症**』で加齢とともに骨と骨との間のクッションの役割をする軟骨がすり減り痛みが発生するとされています。特に膝関節の変形が発生しやすく、女性は男性より1.5倍～2倍発生しやすいとも言われています。

### 関節の変形が起こりやすい場所



首すじの痛み (変形性頸椎症)

腰の痛み (変形性腰椎症)

手指の痛み (ヘーバーデン・ブシャール結節)

股関節の痛み (変形性股関節症)

膝関節の痛み (変形性膝関節症)

レントゲンで症状の経過を見ていくと、関節の隙間が狭くなっていき、トゲの様な骨が出てきます。最終的に全体的に白っぽくなり隙間がなくなります



足の親指の痛み (外反母趾)



# さーてどうする！予防と対策！！

今の世の中、情報がいっぱい！スマホで探せば色々な情報が・・・  
信頼できる情報選びと自分に合ったケアが重要になります。

関節の痛みの原因は、生活スタイルの影響が大きくかかわっている場合が多いものです。**痛い→動かさない→関節が痛む→さらに動かない→さらに痛む**といった悪循環にならないように気を付けましょう。

## 筋肉を鍛える！

よく聞く内容ですがお勧めです。  
筋肉が衰えると可動域も狭くなりやすくなります。筋トレ！と意気込んでしまうとなかなか継続できない場合があるので、ウォーキングやストレッチなどから始めてみましょう。

## 関節をいたわる！

痛みが強い場合や、負担がかかりすぎてしまっている方は、なるべく負担をかけないように心がけるのも重要です。  
関節を冷やさない・急な負荷をかけないようにする・ケガをしないようにするなど、日常生活の中で気を付けましょう

## 治療・セルフケアも重要！

整形外科・整骨院・整体と治療院はいろいろあってどこへ行ったらいいのか・・・

状態を把握するためには、病院でレントゲンを撮ってみるのも大事なことです。いきなり『さあ手術！』とはなりません。自分に合った治療・運動で症状が和らぐ方が多いので、三日坊主にならないように頑張ってみましょう！



10～20分ほどのウォーキングレベルからスタートしてみても◎

## 美容鍼・鍼灸・整体・整骨も好評受付中！！



ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

# ☎072-628-0689

検索してみてください

ませ鍼灸整骨院



LINEからも予約できます。



2台分あり

