

鍼灸・整体・リハビリテーション

はじめ

鍼灸院

Hajime Acupuncture & Seitai Clinic

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

0595-44-6776

一鍼灸院

検索

開院1周年
一鍼灸院は、昨年5月5日に開院してから1年が経ちました。開院当初からの治療方針である、①姿勢や生活動作等から痛みの原因を探る。②カラダが本来持っている「治る力」を引き出す。③正しいカラダの使い方を伝える。をお伝えする。に、取り組んで来ました。トレーニングや生活指導に積極的に取り組む人や、思うように出来ない人、

か難しい人、反応は様々です。注射を打ってもらった、薬を飲むといった受け身の治療に慣れている方には、一鍼灸院での「自分の病気は自分で治す」という考え方に最初はなじみません。しかし、主治医はあくまでも患者さん本人です。「なぜ悪くなったか?」「どうすれば良くなるか?」を自分自身で理解をして、病気を治すという考え方を頂きたいと思っております。一鍼灸院では、その為のサポートを全力



で行っています。
田植え
今年も恒例の田植えを行いました。ゴールデンウィーク真っ最中

でしたが、世間の慌ただしさなどどこ吹く風。老若男女が集い、今年一年の糧を得る為に苗を植えていきました。無農薬、無化学肥料で作る安全安心のお米作り。秋の稔りが楽しみです。

いまこそ問われる「姿勢力！」

姿勢と体調
一鍼灸院では、「姿勢」の治療を大切にしています。それは、「姿勢」によって引き起こされる痛みや、体調不良があまりにも多いからです。肩こり、腰痛、頭痛、膝痛や、消化器、心臓の不調、精神的な疾患まで、様々な病気が姿勢と強い関連があるのです。子供の頃、授業中や、食事中に「良い姿勢をとりなさい!」としかかられたことはありませんか? 脳から出た神経は、背骨の細い隙間を通して、全身の臓器や、手足の筋肉などへ繋がって行きます。その神経の通り道を疲労して、神経が働きやすいようにするのが、「良い姿勢」を取る事なのです。頭ではわかっていても、良い姿勢を続けるのは難しいものです。しかし、コツさえつかめば誰でも簡単に良い姿勢がとれるようになります。まずは、

- ①両手を組んで伸びをします。
 - ②肛門の前(骨盤底筋)と、下腹に軽く力を入れます。
 - ③両手を下ろし、肩の力を抜きます。
- ※腰や、背中の筋肉はリラックスします。



ふだんの座り方、立ち方から実践しましょう!
※肩が挙らない、腰が伸ばせない等、正しいポジションがとれない方は、姿勢改善の為のトレーニングが必要です。

姿勢と神経機能

筋肉を動かし、手足等を動かすのが「運動神経」。

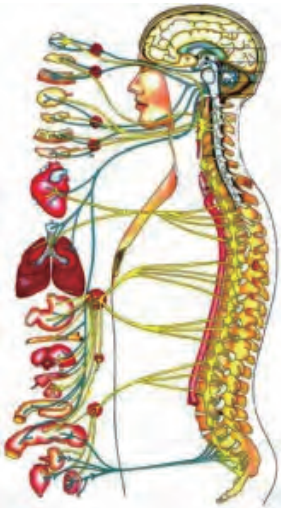
24時間、内臓等を働かせ、カラダの調整をしているのが「自律神経」。

手足、胃、腸、心臓など、私たちのカラダが正常に働くのは、脳からの命令を、神経が正しく伝えているからです。

背骨はその神経の通り道。

不良姿勢や、カラダの緊張などで、神経の通り道が狭くなると、脳からの命令が正常に伝わらなくなり、様々な体調不良を引き起こします。

体調管理の基本は「姿勢」から!



今月のオスス メ本の紹介★



「9割の体調不良は姿勢でよくなる」

中経の文庫出版

著者：仲野 孝明 (姿勢治療家)

現代人を悩ませる頭痛、首や肩の凝り、背中の痛みなどの体の不調は、姿勢を改善するだけで解決できる! 正しい立ち方、座り方、歩き方に加え、姿勢改善ストレッチも豊富なイラスト図解でよくわかる内容です。