



からだ元気新聞 5月号



患者様の症状の中で最も多いものに『腰痛症』があります。

『腰』の漢字の成り立ちからも、月=肉月、つまり肉体を表し、要=かなめ つまり重要な部分。上半身と下半身をつなぐ腰は体の重要な部分ということになります。

今回は腰痛症と対策をご紹介します！



腰痛症

腰痛に悩む日本人の数は、1000万人以上で推移しています。つまり10人に1人が腰痛持ちということです。

■慢性腰痛

急性腰痛（ギックリ腰など）と慢性腰痛は、痛みの感じ方が違います。急性腰痛は鋭い痛みと表現されることが多く、慢性腰痛は重だるい痛み。今回は慢性腰痛について解説していきます。

- 原因** ①脊柱管狭窄症 ②圧迫骨折 ③ヘルニア ④おべい症 ⑤坐骨神経痛
⑥筋力低下 ⑦骨粗しょう症 ⑧その他、内臓疾患やストレスや姿勢不良など

- 特徴** ①起き上がり時の痛み ②歩行時の痛み ③寝返り時の痛み
※安静時には痛みをあまり感じない ※鈍痛や重だるさ ※下肢へのしびれ

診断・検査・対策



リハビリテーション

筋力トレーニング
歩行訓練・運動療法など

触診

検査

手術・投薬

鍼灸・マッサージ療法

疼痛緩和・筋肉の弛緩
血流促進・運動療法など

健康豆知識コーナー

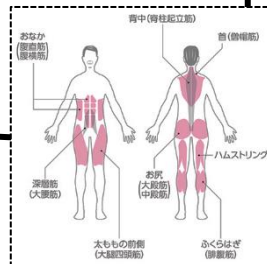
「スクワット」のすすめ！！

生涯現役を感じさせる“70歳以上”のご高齢著名人1位の黒柳徹子さんは健康維持のために毎日、寝る前にスクワットを50回行っているそうです。（ジャイアント馬場さんから寝る前にヒンズースクワットを50回すれば100歳まで舞台に出られると言われてから実践されています）

あの森光子さんも92歳で亡くなるまで朝晩合わせて毎日150回続けていたのは有名な話です。ある研究によれば、スクワット15回は腹筋500回にも匹敵する効果があるとされています。

【重要】年齢に関係なく筋肉を鍛えれば成長する！

全身の筋肉の60%は下半身にあり、スクワットで鍛えられる筋肉は右のピンク色の筋肉！



正しいスクワット

目線は正面
背筋を伸ばし、
手は水平で前へ

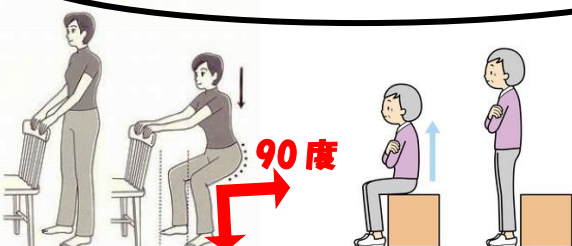
目安は、
つま先ライン！

かかとの位置は
ココまで！



足は肩幅に開き、
つま先は少し外側へ

【注】膝が足先より前になると✖



いすや手すりを持って、ゆっくり膝を90度曲げる（いすに座る運動でも可）

ご利用までの流れ

からだ元気治療院 草加北店

ステップ1

受付

ご本人
ご家族・知人
ケアマネジャー

お気軽にご連絡ください。

TEL : 048-947-3400

ステップ2

ご相談

事務局員と国家資格者の施術者がご自宅
もしくは各種施設へお伺いします。
お身体のお悩み、その他お困りごとの
ご相談に応じます。



ステップ3

無料体験実施中!

簡単な問診と 20~30 分の無料体験の
施術を受けていただきます。
そのあと、その方に適した施術内容を
ご提案させていただきます。



ステップ4

手続き

医師への同意書書類作成と申請の手続
きはすべて治療院が行います。

**※病院への受診が必要な場合、
治療院が手続きと送迎をさせていただきます。**

※医療保険を使った訪問治療には医師の同意書が必要です。



ステップ5

治療開始

患者様のご要望を何より大切にし、
症状に合わせた施術を行います。

▼担当は、全員が国家資格を持った私たち施術者が行います▼



■HP もご覧ください



からだ元気治療院 草加北店

埼玉県草加市新栄 2-26-3

からだ元気治療院 TEL: 048-947-3400

営業時間：月曜～土曜日 9時～18時 (休日：日曜日)

施術料金 : 400円～700円前後/回 (1割負担の場合)