

8 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

ストレッチをしよう！

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

昼間はジージーと響くセミの声と、子どもたちの元気な笑い声。そして夜はちょっと気が早い虫たちの声。8月は、いろいろな「声」は楽しめる月だなと感じています。私たち人間の大人も、負けずに毎日頑張っていきたいところです。そのためには健康が一番。暑さによる不調や悩みをお持ちでしたらぜひご相談くださいね！



今月の健康ニュース

◎腰痛の原因は人それぞれ

一口に腰痛と言っても、その原因はさまざま。単純に腰の筋肉が疲労して痛みとなってあらわれている人もいれば、過去のぎっくり腰などの怪我が原因となっている人もいます。中には十二指腸や、すい臓などの内臓の病気が関わっていることもあるので、ひどい腰痛のときはまず医療機関で精密検査を受けることも重要です。

一方、内臓や骨・関節に異常がないのに痛むなら、筋肉の疲労やこり、または姿勢が腰痛の原因である可能性が高いです。その場合は、ストレッチでこりをほぐし血行を促進させることによって腰痛を改善することが可能になります。



腰痛に悩んでいる人は、腰だけでなく背中もこっていることが多いもの。また、腰痛をかばって上半身の姿勢が悪くなると、股関節にも影響が出てきます。そのような人は、腰を伸ばして血行を改善してもすぐに元に戻ってしまうので、併せて背中・股関節のストレッチも行ってみましょう。

◎なぜストレッチが腰痛改善に効果的なのか

運動をしていないと腰痛持ちになりやすいですが、だからと言って腰痛を持っている状態で急に激しい運動をすとかえって腰を痛めることにもなりかねません。その点、ストレッチは軽めの運動なので、腰に負担をかけることもありませんし、万が一痛みが悪化してもすぐにやめて休むことができます。ストレッチを行う時間としては、身体が温まっている入浴後がいいでしょう。血行がよりよくなり、こりもほぐれやすくなります。そして、お風呂からあがる時間が就寝の1時間前だとなおベターです。それからゆっくりストレッチを行えば、心地よい疲労感が良質な睡眠にもつながります。深く眠ることができれば睡眠中の身体の修復機能もよく働くので、痛みの改善も期待できます。

忙しい毎日を送っているとなかなか時間を取るのが難しいかもしれませんが、仕事や家事の効率も改善されると思いますのでぜひ意識してみてください。

もしストレッチを行っていくなかでより痛みが酷くなったたり手足のしびれを感じたりすれば、それは病気のサインの可能性が高いです。すぐに医療機関や身体の専門家に相談してくださいね。

～クリニックからのお知らせ～

湘南ライフ内科クリニック

水曜日の午後は糖尿病専門医がおります。検診で注意を受けた方、心配のある方など、お気軽にご相談下さい。

のなかこどもクリニック

8月6日(土)、20日(土)、27日(土)の午後は**休診**とさせていただきます。

江ノ島整形外科・外科

*8月6日(土)は**休診**させていただきます。

*8月は静脈瘤外来がございません。次回は9月3日(土)となります。予約制となっておりますので、事前にご相談下さい。

*日焼けにご注意下さい！！

当院ではお肌に合わせて日焼け止めをご用意しております。お問合せは受付まで！

※8月の夏季休診日については『夏号』をご参照下さい。