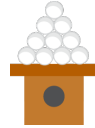


平成27年 10月10日発行

ひろマッサージ治療院新聞 Vol.6

ご関係者の皆様へ

寒い日だと思えば暑い日もあったりなかなか安定しませんが空を見ると秋の空をしており綺麗です。秋といえば私は食欲の秋ですが人によっては読書の秋であったりその人の趣味がわかる季節ですね。 院長 高橋一浩



ストレートネックの治療

頸椎（背骨の首の部分）は生理的前弯といい正常ですとやや前に湾曲しております。



しかしストレートネックの場合この前弯がありません。

触診でもある程度は把握できますがレントゲンでの所見が有効なために初回整形外科の受診が極めて有効な傷病だと思えます。

症状としては頭痛、手の痺れ、肩こりなどが代表的です。



まず原因の除去。

スマホやパソコンなどのOA機器を使う際になるべく首だけ下げたり上げたりせずに正面で見る事が有効だと思えます。

治療では首周り、肩周りの筋肉と首をマッサージで解す事、牽引などのストレッチで関節間の筋緊張がほぐれ生理的前弯が戻る可能性があります。またホットパックで血流を促したり低周波治療を行ったりもします。

ご自身で行える良い方法は左右ともに肩関節を肩甲骨から回すようにぐるぐると動かすと緊張がほぐれとても効果的に思えます。



出典: allabout.co.jp

マッサージトレーナーQ&A



関節から鳴るポキッという音の正体はなに？

よく関節を曲げた時にするポキッという音の正体ですがあれは骨が折れている訳ではありません。関節の中の気泡が弾ける時の音と言われており「気泡消失音」と呼ばれております。ただ人間が生きている状態で体内を見ることは難しくMRIなどで研究は進んでおりますが100%これが良いことか悪い事かは個人的には時代で変わりそうな気がします。しかし今のトレンドは良く無い事です。

ご家庭で使える介護テクニック

移乗のコツ

移乗に関しては麻痺や介護度により様々ですので全ては括れないのですがここでは共通する情報を書きます。

まず立位と同様に①膝が90度より鋭角である(移乗の場合は少なくとも左右どちらか一方) ②頭のベクトルは床方向この2つは移乗でも同じです。

移乗では

①車椅子とベッドの隙間を少なくしお尻の移動角度を少なくする事が重要です。

②移動方向側の膝が鈍角。もう一方の膝はそれよりも鋭角。これが逆ですと足が絡まります。

(しかしながら両足を揃えて行う方法もありやり方はケースにより色々存在しますので経験と基礎が大切な事だと思います。)



About me 第六回 確定拠出年金 (iDeCo) 高橋一浩

昨今マスコミでも騒がれているiDeCo。皆様は利用されてますか？
メリットは★全額所得控除出来ます★運用益は非課税です(一般的な投資信託は利益確定時約20%が税金で持って行かれます)★受取時に一定の金額、一定の年齢の場合非課税です。つまり計画的に運用すれば60歳以上で必要なお金を全て経費にでき、もし元本割れしても経費で所得税等、住民税、健康保険料の軽減のメリットがありお得です。



ひろ院長のちょっと良い店うまい店

第六回 ALLORO 足立区千住旭町3-13



北千住東口の路地裏にあるピザのお店です。中はこじんまりとして出てくるのは遅いですが味は美味しいです。応援したくなるお店です。テーブル4人席2人席とカウンター席が6席です。
昼11:30~14:30 夜17:30~22:30
定休日: 日、祝 ☎050-5593-2843

