

## <特選Vol.2：腰痛について>

### 腰痛のお話 ～よくあることと予防のポイント～

#### ■ こんなことはありませんか？

- ・朝、起き上がるときに腰がこわばる
- ・顔を洗うときに少しつらい
- ・長く座った後、立ち上がるのがゆっくり
- ・湿布を貼ると楽になるけれど、また戻る

実は腰痛の多くは、筋肉の疲れや血流の低下、体の冷えなどが関係しています。

特別なケガがなくても、毎日の姿勢や生活の積み重ねで、腰に負担がかかってしまうのです。

#### ■ 今日からできるやさしい予防法

- ①【こまめに体を動かす】  
1時間に一度、背伸びをするだけでも十分です。腰まわりの血流が良くなります。
- ②【お腹とお尻を少し意識する】  
座るときに、お腹をふわっと軽く引き締めるだけで、腰の負担が減ります。
- ③【腰を冷やさない】  
湯船にゆっくりつかる、腹巻きを使うなど、腰を温めることはとても大切です。

無理な運動は必要ありません。  
できることを、少しずつが大切です。

## <腰をいたわるツボ3つ>

- ①腎兪（じんゆ）  
ウエストのくびれの高さ、背骨から指2本分外側。
- ②志室（しじつ）  
背骨から指3本分外側。ウエストの高さあたり。
- ③大腸兪（だいちょうゆ）  
骨盤の少し上あたり、背骨から指2本分外側。

#### 【やり方】

親指でゆっくり5秒押し、ゆるめます。  
これを3～5回ほど。  
痛気持ちいいくらいが目安です。



最後に腰痛は、がんばり屋さんの体からのサインかもしれません。  
・少し休む・少し動かす・少し温める  
この「少し」の積み重ねが、これからの体を守ってくれます。  
つらいときは、どうぞ我慢せずにご相談ください。

携帯用QRコード



はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608 担当: 兼元



## <コラム：三月（弥生）>

### ✓ 草木がいよいよ生い茂る季節

一方で、寒暖差や環境の変化により、自律神経が乱れやすい時期でもあります。

だるさ・眠気・肩こり・頭痛は、春の不調のサインかもしれません。

予防の鍵は、朝日を浴びること、軽く体を動かすこと、湯船に浸かること。

生活リズムを整えるだけでも、自律神経は安定します。春を元気に過ごすために、今こそ「整える習慣」を意識しましょう。



### 三月の健康づくり：3つのポイント

#### ①自律神経を整える「朝習慣」

朝日を浴びて深呼吸。寒暖差で乱れやすい自律神経を整えます。

#### ②「巡り」を良くする軽い運動

軽い運動で血流促進。肩回しや散歩で“巡り”を改善。

#### ③体を温めて回復力アップ

湯船に浸かり体を温める。冷えは不調のもと。

春は環境変化の多い季節。生活リズムを整え、巡りと体温を意識することが元気に過ごす鍵です 

一日のリズムを整えることが、春の不調予防の第一歩です。

### <こんな方がいらっしゃたらご相談ください>

✓ デイリハが合わない・続かない

✓ 外出が難しく、家で過ごす時間が長い

✓ マッサージなら受けてくれそう

 携帯：090-5250-0954 担当：兼元