

# りふまく通信かわら版

2016年7月号

リラクゼーション

## りふれ幕張

Refle Makuhari

りふまく通信かわら版は、月一回スタッフが企画、編集している健康誌です。



### ～ぎっくり腰とは～

腰の捻挫(ねんざ)や肉離れのことを指します。年齢に関係なく腰に負担がかかりすぎていればなる可能性があり、私たちの体の中で体重の負担が最も大きい腰椎という場所で起こります。

ただでさえ負担がかかっている場所にさらなる負担がかかることによって発症します。

### ～ぎっくり腰の原因～

運動不足などで弱っている腰に、長時間のデスクワーク等で腰に負担をかけすぎていることが代表的な原因といわれています。それらの負担が蓄積したうえで、実にささいな日常の動作をきっかけに発症します。顔を洗おうとして屈んだ時、家具をちょっと動かそうと力をいれた時、ひどい時は、ノートパソコンを閉めようとしただけでも発症する人もいます。

### ぎっくり腰になりやすい人のパターン

- 1、 同じ姿勢で長時間いることが多い人
  - ・ 運動不足、体をあまり動かさない。
  - ・ 車の運転をすることが多い。
  - ・ 寒いところ、冷えるところに長時間いることが多い。
- 2、 腰に負担がかかる習慣がある人
  - ・ 太り気味、体重が多い。
  - ・ ハイヒールを履くことが多い。
  - ・ 足を組む癖がある。
- 3、 腰に負担をかける動作が多い人
  - ・ 重い荷物を持ち運ぶ機会が多い。
  - ・ 腰を曲げたりひねったりすることが多い。

### 新スタッフの紹介

6月より研修中の那須と申します。施術の経験は7年位になります(^-^)/

娘2人が成人し、これからの自分自身を考えていた際にこちらでのお仕事のお話をいただきました。

過去にとらわれず、チャレンジの気持ちでこれから出逢うさまざまな方々のお疲れに対し誠実に向かい合っていきたいと思います。少しでも癒しのひと時とお身体が楽になればという思いで施術をしていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願い致します。



裏面ではぎっくり腰の対処法、予防法について解説します。

回数券のセット購入がたいへんお得です！～

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物に最適です～

**30分券5枚セット 13,000円…2,120円お得！(1枚につき424円引き！)**

**30分券11枚セット 28,000円…5,264円お得！(1枚につき479円引き！)**

※回数券ご利用分のポイントは付きません



## ～ぎっくり腰になってしまった時の対処法～

症状はまず、①**激痛で動けない状態**から始まり、②**痛みが和らぎ、少しは動ける状態**へ変化します。

その状態に合わせた処置が必要となります。①のときはまず、むやみに動かず、安静にします。痛みが楽になる姿勢で横になりましょう。仰向けなら膝の下に枕を入れたり、横向きなら腰を丸めたりすると腰の負担が軽くなります。そして冷やします。先に書いたように、ぎっくり腰は腰の捻挫、肉離れのことです。炎症を起こしているのでアイシングをして炎症を抑えます。氷のうやビニール袋に氷水を入れたものを使いましょう。そしてできればコルセットやサポーターなどで腰を固定し、負担を減らすようにしましょう。また、発症してから痛みが和らぐまでの間は血流が増える行動を避けます。お風呂はシャワー程度にし、お酒を控え、マッサージや無理な運動をしてはいけません。そのように過ごして通常2、3日で痛みがひいていきます。行けるようであれば**整形外科を受診**するようにしてください。

場合によってはほかの疾患の可能性もあるので病院が安心ですよ。

次に、②の状態になったら徐々に身体を動かすようにしていきます。休ませ過ぎてしまうと筋肉が硬くなりかえって治りが遅くなるので、痛みが和らぐのに合わせてなるべく普段通りの生活に戻していきましょう。激痛が治まると炎症もひいてきます。そのタイミングで今度は温めて血流を良くしていきます。この段階の時はアイシングをしてはいけません。飲酒も控えましょう。必要に応じて痛み止めを使用したり、**接骨院や整骨院**に行くのもおすすめです。

## ～ぎっくり腰の予防法～

ポイントは大きく分けて、**I,腰に疲れをためないこと**、**II,ヒザを使って腰の負担を減らすこと**、の2点です。

**Iについては**、こまめなストレッチ、身体を冷やさないこと、そしてストレスを溜めこまないことです。いずれも身体が凝り固まることを防ぎ、リラックスを促します。物理的、環境的、心理的な要因が筋肉を緊張状態にさせるのでそれぞれの要因を解消するように心がけましょう。

**IIについては**、腰を使わないといけない場面でヒザをうまく使えないか考えることです。例えば床に落ちたものを拾うときはヒザを曲げて屈み、上半身は伸ばしたままにしておく。重いものを持ち上げるときは胸を張った状態で膝の曲げ伸ばしを使って荷物を持ち上げる。というようなことです。一見大したことがなさそうに見えますが、これらに気をつけるだけでかなり予防できますので是非、実践してください。

### 7月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～15:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～15:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30	北村 10:00～20:00
岡田 10:00～19:00	今井 10:00～19:00	北村 10:00～19:00	渡邊 10:00～16:30	内山 10:00～19:00	17:30～20:00	渡邊 10:00～18:00
内山 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	岡田 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	今井 12:00～21:00	阪口 10:00～20:00	内山 10:00～20:00
今井 12:00～21:00	阪口 15:00～21:00	今井 12:00～21:00	岡田 12:00～21:00	阪口 15:00～21:00	岡田 10:00～20:00	岡田 10:00～20:00
			阪口 15:00～21:00		今井 10:00～20:00	今井 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の出勤表を確認できます

### ポティーケア

10分 1080円

20分 2052円

30分 3024円

\*60分以降は10分/1000円で120分まで延長可能

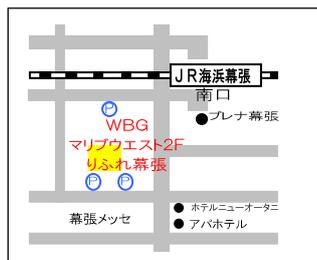
\*リフレクソロジーは、20分のコースからとなっております

### リフレクソロジー

40分 3996円

50分 4968円

60分 5940円



### りふれ幕張

千葉市美浜区中瀬 2-6  
WBG マリブウエスト 2F

\*WBG 内駐車場サービス有

【90分まで】

《ご予約優先》 りふれ幕張 予約受付  
TEL 043(213)3890

平 日 10:00～21:00(受付20:00)  
土 日 祝 祭 日 10:00～20:00(受付19:00)  
URL [http://kokushu.com/r\\_makuhari.html](http://kokushu.com/r_makuhari.html)

