

カイロプラクティックが鞭打ち症の苦しみから救う

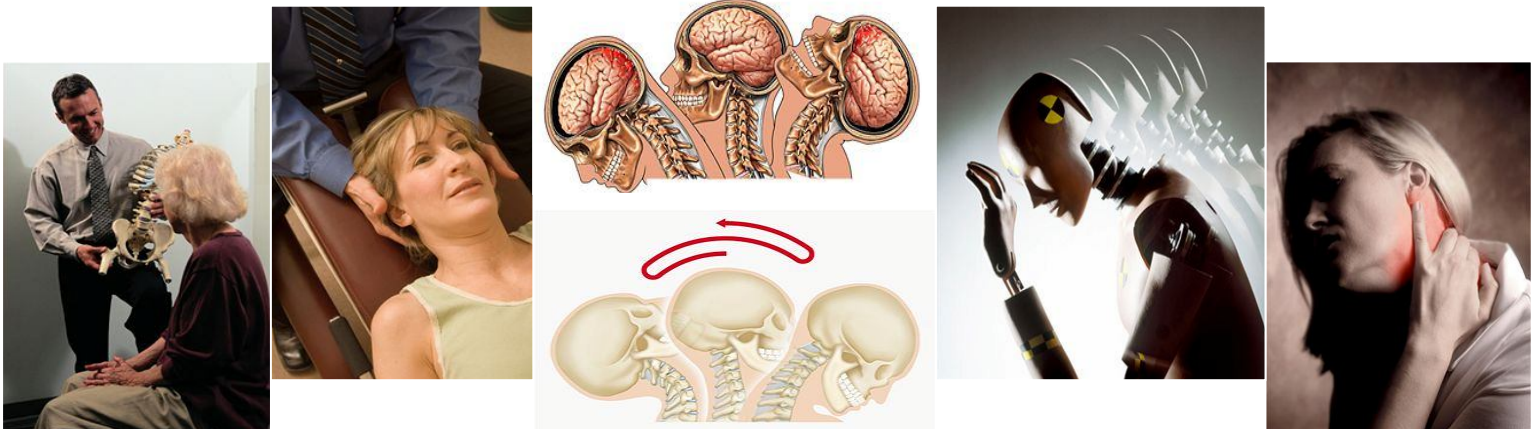
ドクター清水

季節は早くも秋を向かえ、またあの暗い、寒く湿った冬の足音も近づいてきました。そして、車の運転にもさらに注意が必要な時期となります。自動車事故から生じる最も一般的な怪我として、重圧からかかる鞭打ち症または首の捻挫があります。

頭痛、めまい、首、肩、あごや腕の痛みの症状は、直後の適切な処置で一旦は治まるかもしれませんが、これらの症状のひとつである鞭打ち症や首の捻挫は、長期的な痛みと不快に悩まされ慢性的になっていくのです。整形外科医療誌で発表された調査によると、カイロプラクティックは鞭打ち症にとって最も適切な解決方法を提供するかもしれないとのことでした。

患者を徴候の性質と症状の度合いに基づき3つのグループに分け、4ヶ月に渡り平均19.3回のカイロプラクティック治療を受ける研究を行いました。その結果、**グループ1**（首の痛みがある、首の動きに制限がある）は72%の患者が、**グループ2**（首の痛みがある、首の動きに制限がある、手足がうずき、しびれがある）は94%の患者が、**グループ3**（首の激痛がある、首全体の動きに制限がある、手足に異常な痛みがある、吐き気や嘔吐、胸部の痛み、視覚障害がある）は27%の患者が症状が改善しました。しかしながら著者は、グループ3の患者には複数の治療法（カイロプラクティックとマッサージ、またはカイロプラクティックとフィジオセラピーなど）を受けることで、より良い改善が得られると提案しています。著者は最後に「この研究はカイロプラクティックが慢性鞭打ち症のための効果的処置である更なる証拠である」と締めくくっています。

もし現在あなた、または身近な家族や友人が鞭打ち症で苦しんでいるようなことがあれば、ぜひカイロプラクティックの診察をお勧めいたします。



心身ともに若さを保って生きる方法

指圧師 塚田 ちかこ

最近、昔と違って疲れやすくなってきた、疲れがなかなか取れなくなってきた、太りやすくなったなど、なんとなくすっきりしない気分を毎日過ごされている方、いらっしゃると思います。そしてもう年だから仕方がないと、あきらめてしまっている方もいらっしゃるかもしれません。

また、いくつになっても年には関係なく、元気で心身とともに満たされてパワーあふれる人生を楽しんでいらっしゃる方もいます。

ご自分の選択でどちらを取ることも可能だとしたらどちらの生き方を望まれますか。

私は年齢にあった身体のケアをするようにクライアントさんにいつもお伝えしています。

最近疲れていて調子が悪い方は、年齢にあったケアをされていない方が多いと感じます。

40代で、20代のときと同じケア（またはケアは特にしていない）ですと当然調子は悪くなってきます。身体の老化は遅くすることはできても、完全にストップさせることは残念ながら出来ませんが、年齢にあったケアをすることで疲れ、病気を感ぜない健康体を作っていくことは可能です。

身体はほうっておけばどんどん老化していくということを頭の隅において、デイリーベースで身体の声聞き、休養を欲しているのか、栄養を欲しているのか、運動を欲しているのか、治療が必要なのか、など、日ごろから注意を向け、年齢にあったヘルスケアのアップデートをお勧めします。

疲れた身体が今必要なことは、あなた自身からのアテンション・コミュニケーションです。

またヘルスプロフェッショナルからの定期的なアドバイスやヘルスチェックも助けとなるでしょう。



冬の運動

執筆COZY CO.

パーソナルトレーナー 小嶋 満

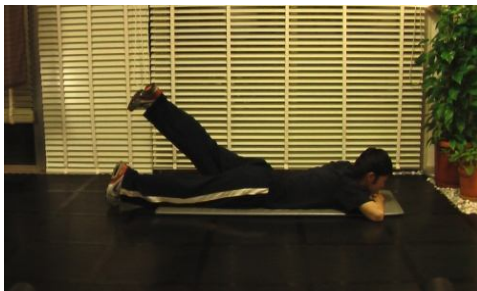
WEB SITE : www.cozy-pt.com

冬も目の前になってきました。気温が下がると身体の代謝も下がりますし、関節や筋肉も硬くなっていくため、夏に比べて身体に悪影響が出やすくなります。寒いと身体を動かすのも億劫になるのが一般的ですが、そのような悪い癖を身につけないように、そしてそのような習慣がある方は今年から改める機会にして頂けたら幸いです。

運動に関しては常日頃と大切な事は変わりません。「定期的な運動」です。週3回出来たら上出来！！最低でも週1回の運動を継続してもらいたいです。運動を生活の一部に取り入れるには、いつも同じ曜日・時間帯など御自身の生活の流れに乗せる事が重要だと思います。しかしながら、人によっては思いついた時にやる事が向いている方もいらっしゃるかもしれませんが、中には「やると決めたら、徹底的に毎日やる」という方もいるでしょう。御自身の一番良い形で継続をして頂ければ嬉しいです。

冬の時期における身体への悪影響は「血液循環の低下」という事でまとめられると思います。血液循環が悪くなる事で、筋肉や関節の動きが悪くなりますし、体温も上がりづらくなります。体温が上がらないという事は免疫力も下がりやすくなるため、風邪などのウィルスにかかる可能性も高くなってしまいます。よって、血液循環を高めるための運動を行う事が大切になってきます。前回の記事でも書いた、ウォーキングや深呼吸もその一つですので継続してもらいたいと思います。今回は新たに簡単に出来るエクササイズをお届けしたいと思います。部位でいうと、「お尻」、「背筋」、「肩甲骨」の3点になります。これらは血液の循環が悪くなりやすい部位ですし、運動不足により特に弱くなったり硬くなりやすい部位ですので、この知識は是非覚えて頂けると今後の自分の身体と上手に付き合う事が出来ると思います。

<お尻>



うつ伏せに寝て、片足を上に持ち上げる。
出来れば膝を伸ばして行うとより良いです。
左右とも20回程度を目安に。

<背筋>



頭と足を持ち上げ、手は脇を締めて地面から浮かす。
負荷が結構強いので、きつければ足は挙げなくても
良い。15回程度を目安に。

<肩甲骨>



少し膝を曲げて安定した姿勢を作る。
前方へ強くパンチをする。
左右交互にパンチを 50 回程する。
肩甲骨からパンチを出す要領で。

これらのプログラムは毎日 3 セットずつ続けてもらっても身体に負担になり過ぎる事はありません。自分のペースで続けてみて下さい。



A friendly reminder for Extended Health Insurance

多く エクステンドの保険は年度末が 12 月とされています。

年度内に未使用の補償額は翌年度には繰り越されませんので、
年度内にサービスをお受けになることをお勧めします。

昨年好評だったカイロプラクター・マッサージ・指圧のギフト券を今年もご用意しました。
ホリデーギフトとして大切な人への贈り物にいかがですか。

例年クリスマスギフトとして人気の「そば殻まくら」を今年も引き続き発売中です。

クリニックニュース

私たちのスタッフ、マッサージセラピスト ネイサンは技術向上のために学校へ通いながら UBC で働くことになりました。ネイサンの金曜日のシフトにはライアンが入ります。

患者さんの声コーナー

カイロプラティック治療にいらっしやったのはなぜですか？ 頭痛、うでの痛み、あごの痛み、首の痛みなど
カイロプラティック治療はどのように効果がありますか？

治療をはじめてからまだ 1 ヶ月ほどですが痛みが軽減し、体がとても楽になりました。本当に感謝です。

- Kuniko Dedoruk -

カイロプラティック治療にいらっしやったのはなぜですか？ 腰痛、手首の痛み

カイロプラティック治療はどのように効果がありますか？

初回の治療で手首の痛みが大分軽減され、(2年間痛み続けてた) なんと 1 週間で体重も 1KG 減りました。

びっくりです!! ヤッター

- Risa Onogi -