

寒い！



来院のタイミングが分からない！

寒さが本格化してきて無意識に体に力が入ってしまう季節になりました。患者様の中にも肩こり、首こりを訴える方が多く、やはり冬は体の痛みが出やすい季節ですね。

長期間筋肉が固まった状態になると筋肉に関節が引つ張られて体の歪みが生じ、不良姿勢からまた症状が悪化して・・・という負のスパイラルに陥ってしまいます。慢性症状や疲れ・だるさ・骨盤調整などは自費の治療になります。当院でも人気の治療です。気になる方はスタッフにお声掛けください。

## シーズンオフにやるべきこと

冬になりシーズンオフのスポーツも多いのではないのでしょうか？ 部活動では走り込みや筋トレがメインになってくるかもしれませんが、しかし、この時期に大切なのは「体のメンテナンス」と「ケガをしない体づくり」です。

- ① 激しい練習に耐えられる体幹トレーニング。
- ② ケガの予防とパフォーマンス向上のためにストレッチ。
- ③ 現在痛みのある方はしっかりと治療に通う。

スポーツでは練習の積み重ねが重要ですが、体を痛めてしまうと満足な練習が出来なくなってしまう。冬の間に理想の体を作り上げよう



「痛みを我慢していたけど、耐えきれずに来た！もっと早く来れば良かった。」  
という方が結構いらっしゃいますので、来院の目安をご紹介します。

### ① 急性の痛みやケガの場合

「痛めてすぐ。又は2、3日以内」  
放置しておくことで後遺症が残る事可能性があります。また、初期に治療を開始した方が治癒力が高く治りが早いです。

### ② 慢性的な症状。疲れ・だるさの場合

「早めの来院が理想」  
慢性症状は放置して治ることはありません。辛いのであれば早めのご来院をお勧めします。特に痺れが出ている場合は後遺症の可能性もありますので早い方がいいです。

しかし、疲れやだるさ等は放置して後遺症が残ることはありませんので耐えきれなくなってから！というのもあり？

### ③ 交通事故での痛み、ケガ（捻挫、ムチウチなど）

「早急に病院へ」  
交通事故での症状も当院で治療可能です。しかし医師の診断書が必要ですのでまずは病院を受診して下さい。事故から一定期間空いて受診しても「痛みと事故との因果関係が明確でない」ということで自賠責での治療が受けられないことがあります。その場合は自己負担での治療になってしまいますのでご注意ください！

また私の経験上、保険会社は非常に対応・態度が悪いことが多いです。  
自動車保険に弁護士特約があれば弁護士を立てなるべく保険会社との接点を少なくした方がストレスが少なくケガの治りも早いです。  
精神状態と身体状態は非常に密接な関係がありますので「ストレス」はバカにできません。

