

ここぞという場面で自分の能力を発揮したい

スポーツマン必見！ 大切なカラダのメンテナンス法。

部活生応援企画



高松さん親子

見ての通り大の仲良し・高松さん親子。というより、最近息子の健斗くんも認めるほど、お母さんの自分に対する溺愛!? ぶりが増しているとのこと(笑) 微笑ましいですね★ちなみに現在高校2年生の健斗くんは陸上部所属で種目は走り幅跳び。施術体験当日は、国体予選直前ということで、夏休み期間ながら猛練習の真っ最中でした。



石川院長 柔道整復師・はり師・きゅう師

「痛みを少しでも早く取ってあげたい!」「スポーツ復帰を早くしてあげたい!」「自分の体をケアできるようになって欲しい!」との思いから「その場しのぎではない根本的な治療」「自宅でできるストレッチやトレーニング指導」を心がけて日々施術中。知識・技術の向上と情報交換のため、毎月セミナーや学会への参加を欠かさず、温かな雰囲気ながらも勉強熱心な院長先生です。

1 今抱えている悩みについて。



仰向けに寝ると、左ひざが浮いていることが判明。太ももの筋肉に引っ張られ曲がったままの状態が固まっているため、余計身体に負担がかかっていた。

まず、お母さんの悩みは「足のむくみ」。仕事柄、重い荷物を持ち、常に走り回っているのが全身筋肉痛に。もともと筋肉質だったようですが、筋肉痛が疲労なのか、もはやわからない...とのこと。

施術後は左ひざも少しくよくなり、押した時の柔軟性も出て来ました。あとは「アライメントっていうんですが、筋肉を緩めつつ骨を本来の位置に戻すことで負担がかからないようになります。また骨盤の位置が元に戻れば、どうしても脚を組みたくなる、というのがなくなります。」

息子の健斗くんは「肉離れしやすい」のが悩み。最初の肉離れは何と中2の時で、以来クセになり繰り返しているとのこと。ストレッチも欠かさず行っているものの、なかなか身体が柔らかくならないのも悩み。



「最近やった肉離れは軽度だったので、どこにも(治療)行きませんでした」「ダメだよ〜若いから大丈夫だろう、とタカをくくってはダメですよ」

2 カラダを知り、ケアをすること。

「当院の機械による治療には電気治療と超音波治療の2つがあります。今回お試してもらった超音波治療は、基本的に体感ほとんどないのですが、振動を与えているので場合によっては熱感があるかもしれません。この超音波治療、使い方によっては非常に効果的で、電気よりも筋肉を緩める作用があり、電気にはない治療を促進する機能があるため、捻挫や骨折の治りが早くなります。」



「当院で扱っている超音波治療器には、骨折用の超音波機能がついているので、様々なスポーツ系の疾患に対応できます。また、症状によって強弱や深度など、設定も一人ひとり異なるので、筋肉の知識も必要です」そこで健斗くんもツリ「部活では2人1組でストレッチをするんですけど、もう少し(筋肉などの)知識があったら、もっと効果的になると思う...。」向学心があっていいネ!

【オスグッド】成長期(10代)に多くみられる、膝蓋骨(ひざのお皿)下部に発生する強い痛み。過度な運動により筋肉が疲労すると筋肉は短くなるが、成長期は骨が柔らかいため、短くなった筋肉が骨を引っ張る力に負けて骨がはがれ、骨が盛り上がり痛みが出てくる。普通の電気・超音波治療よりも骨折用超音波治療が効果的。

3 筋肉の症状じゃなくてもOK!

便秘・冷え性・不眠症・更年期障害・不妊症・生理痛など

よつば治療院さんは、スポーツによる怪我だけでなく、上記のような内科的な症状に対する治療にも力を入れています。その治療法は「はり、灸」を用いた脈診経絡治療(みゃくしんけいらく治療)というもので、筋肉疾患だけでなく内科的な症状にもアプローチできるのが最大の特徴!「はり、灸」は痛い、熱いというイメージを持つ方も多いですが「痛くない、熱くない」をモットーに行われていて、実際に治療を受けた患者さんも痛みがないことに驚かれるようです!薬に頼りたくない」という方にもおすすめです☆

また、地域に根差した治療院を目指しているということで祝日の臨時営業・時間外診療の受付・通院が困難な方への往診等も可能な限り行っています。患者想いの治療院...ありがたいですね!

自宅でもできるストレッチを教わったのです。が...

アスリートには身体が硬い!「このあたりが柔らかくなってくると、股関節の稼働域が増えて、動きが良くなり記録も伸びてくるはず!」7m台目指し頑張れ健斗くん!

はり・きゅう・整骨

よつば治療院

☎(011) ご予約優先 215-4983

※平日予約が無い場合は19:30で営業終了します

札幌市西区八軒5条西4丁目1-30

休 日曜日・祝日 ★臨時営業日あり P 店舗前3台

(適応疾患の一例)

- ・スポーツによる痛み、ぎっくり腰、捻挫、腱鞘炎などのケガ
- ・肩首こり、腰痛、膝痛などの慢性的な症状
- ・冷え性、便秘、不眠などの内科的な症状
- ・骨盤調整、姿勢改善
- ・交通事故の治療

※その他、様々な症状に対応できますのでご相談ください!

受付時間	月	火	水	木	金	土
10:00 ~ 13:00	○	○	往診	○	○	9:00 ~ 13:00
15:00 ~ 20:00	○	○	往診	○	○	往診