



今年も宜しくお願いします！！

明けましておめでとうございます。
皆様、お正月はいかがお過ごしでしたか？

2014年最初は、**トリガーポイント**についてです。
この2つは、ひまわりの治療理念の大きな部分を占める物で、改めて説明させていただきます。



皆様が辛いと思われる、肩の痛みや腰の痛み！

その原因の一つとして筋肉の**硬結**（いわゆるコリ）があげられます。

では、何故、硬結が出来るのか？一般的な要因としましては、血行不良によるものが多いとされています。筋肉にも当然血管があります。その血管が、疲労や冷えなどで縮んでしまい血行不良になると、その部分は栄養不足になります。栄養不足の筋肉は硬くなり、それが更に、周りの筋肉にも影響してくるのです。この状態になると、痛みやしびれ、感覚の過敏や鈍麻といった異常知覚を発する事があります。一つ一つの硬結をほぐすのは大変です。そこで、当院では、このトリガーポイントと呼ばれる、硬結の引き金になっている部分を見極めて、**痛みの原因となっているところから治療する**ことを目指しています。

トリガーポイントとは、**イメージで言うとダムのような物です。せき止められているダムを崩壊することにより、周りの川（血管）の流れを良くするのです。**

治療法は、マッサージ、ストレッチや超音波、鍼灸と様々ですが、基本は、トリガーポイントの血行を良くして、硬結のある筋肉をほぐしていくのです。

寒くなり血行が悪くなると、硬結も出来やすくなりますので、寒さも厳しくなるこの時期は、身体のケアをしっかりやっていきましょう！



健康豆知識

1月と言えば、やはり七草ですね！
せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ！！
みなさまちゃんと言えますか？笑
去年もお話しいたしましたが、七草がゆは、邪気を払うなどの言い伝えもありますが、お正月の食べ過ぎた胃腸を休めるという効果もあります。
みなさまは大丈夫ですか？（＾＾）
今年も1年、健康で乗り切りましょう！



ストレッチ情報

腰の側面のストレッチ

足を肩幅の倍くらいに開き、両腕は楽な位置で身体を後方に捻っていく。

