

消費税の改定に伴う料金の変更

について

今月より、消費税の改定に伴い、当院の料金を変更させていただきました。変更内容は裏面に記載しておりますのでご覧ください。なお、保険診療の窓口金の内、自費分の手技療法料には消費税がかかりますが、保険診療分は非課税となります。

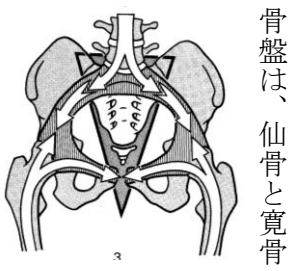
超簡単！スグできる『骨盤調整』

『すべての痛みは骨盤が原因です！』などと言うつもりは全くありません。しかし、特に腰痛や背中、股関節、ひざ関節の不調を抱える方にとっては非常に関係が深いのがこの『骨盤』です。骨盤の歪みを矯正し、かつ、可動性を高めることで症状を改善させましょう。

なぜ骨盤が歪むの？

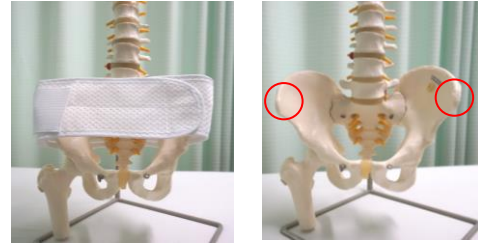
- ①姿勢が悪い：片方に荷重をかける癖。足を組む猫背。腰が反りすぎる。横座り。
- ②体が硬い：関節が固い。筋肉が硬い。左右差がある。
- ③筋力が弱い：主に股関節の外側の中殿筋。

歪んだ骨盤を直す！その方法とは？



骨盤は、仙骨と寛骨（腸骨と恥骨と坐骨）からなっています。上半身の体重が仙骨に伝わり、寛骨を左右に押し広げるように力がかかります。ちょうど楔が石に打ち込まれているよ

うな形になります。正常であれば、左右の股関節にある中殿筋や小殿筋などが働き、その力に対抗して押し広げられるのを防いでいるため、バランスが保たれています。ですから、骨盤がゆがまないようにするためには、この筋肉の代わりに骨盤が広がらないようにすればよいわけです。さて本題のその方法ですが、非常に簡単な方法です。私も治療として骨盤の矯正をしますが、手技では直しきれないときには必ず勧めます。それは、『骨盤ベルトを巻く！』それだけです。骨盤ベルトはそれを巻く位置が非常に重要です。必ず腰の前外



方の出っ張っている腰骨のところを通るようにします。ここを締め付けることで寛骨が押し広げられないように抑えるわけなんです。しかし、どうしても動いているうちに上にズレてしまうので、こまめに正しい位置に直す必要があります。ただし、上記の「骨盤がゆがむ原因」を直さなければすぐに歪んでしまいます。姿勢に気を付け、ストレッチで体を柔らかく保ち、ウォーキング（速歩がよい）で股関節周辺の筋力をアップしましょう。

骨盤ベルトで骨盤が正しい位置に戻ったらそれをよい状態に固定するエクササイズがあります。来月号でご紹介する予定ですので楽しみにお待ちください。なお、骨盤ベルトが欲しい方は、受付までお申し付けください。

今月のスタッフのつぶやき <http://kousin-hamamatsu.com> 接骨院 孝心 検索

今年はいろいろな本を読む』を実践していますが、専門書にはDVDが付属していることも多く、また、教材のようなDVDも多く販売されていて非常に解りやすくて重宝しています。本からDVDに方向が少し変わりましたが、自分の知識と技術を高めるために継続したいですね！（院長）



浜名湖花博が始まりました。10年前に開かれたとき、まだ小学生だった娘たちと一緒にいったことを思い出します。今回はフラワーパークと両方での開催なので楽しみです。ガーデンパーク内での幻の『青い胡蝶蘭』を見たいです。（^^♪）（理枝）



4月から新生活が始まる方も多いと思います。慣れない環境や新しい仕事などでストレスを貯めることも多いかと思いますが、睡眠時間をしっかり取って体調を崩さないように気を付けてください。（^^^）（真由美）



接骨院 孝心 検索

NPO法人 東洋医学推進協会  
接骨院 孝心  
マッサージ・はり・きゅう院併設  
Tel. 053(451)4523  
交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023  
浜松市中区鴨江1-37-17

緑の看板が目印