



花粉症に鍼灸治療



街行く人や職場の同僚などの中にマスク姿を見かけるのはそう珍しいことではありません。「風邪を引いているのかな？」と思うと、花粉症に代表されるアレルギー性鼻炎というケースも多いようです。

鍼灸治療では、特に鼻づまりの際には頭のとっぺんに位置する「百会」、内目尻と鼻の根元の中間のくぼみに位置する「睛明」、小鼻の両脇に位置する「迎香」を用います。また、足の外側のくるぶしと膝のほぼ中央に位置する「飛陽」も昔から鼻づまりに効くツボとして知られています。

風邪ではなく鼻水、鼻づまりなど花粉症の諸症状でお悩みの方は鍼灸治療を受けられてみてはいかがでしょうか。
(高倉)

●腰痛防止のためのトレーニング方法●

腰痛のおもな原因は腰部に負担の掛かる動作や生活習慣、運動不足による筋力低下で良い姿勢を維持できないことによる障害です。悪い姿勢や運動不足は自分で克服できます。

そこで腰痛を予防する為の正しい姿勢と、腰痛防止のためのトレーニングについてご紹介します。

★腰痛防止のためのトレーニング

大腰筋とは、体の奥にあり、腰骨から脚のつけ根を結ぶ筋肉です。

この筋肉は、太ももを上げる働き、背骨を支える働き、骨盤の位置を正常に保つ働きを担います。

大腰筋が衰えると、上半身の姿勢を正しく保つことができなくなります。そのうえ骨盤の前傾が保てないために、内臓を支えている腹筋がゆるみ、内臓が下垂します。

内臓が下垂すると骨盤の表面にある、たくさんの神経や血管を圧迫し、足のむくみ、冷え性、便秘、更年期障害、肥満など様々な障害をひきおこす原因となることがあります。

でも心配いりません。衰えた大腰筋はトレーニングによって回復できます。体に負担のない程度のトレーニングでも十分効果があります。
(黒田)

大腰筋エクササイズの基本3種目



200
~300回

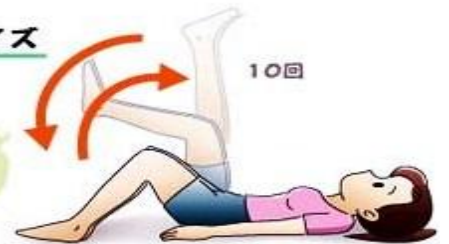
その場足踏み

背すじを伸ばし、その場で足踏み。太ももを床と平行になるくらいに上げる。1回1秒ほどのゆっくりペースで。50回から少しずつ増やし、200~300回をめざす



レッグレイズ

両ひざを立て、息を吐きながら両足をそろえてゆっくり上げる。天井に向けて両足をまっすぐ伸ばしたら5秒間止め(呼吸は普通)、息を吸いながら逆に戻す。ここまでを10回繰り返す



10回

あおむけ足踏み

あおむけに寝て、ひざを伸ばしたまま左右交互に足を下方に踏み出す。骨盤を動かす要領で。左右1セットを20セット



20セット

編集者：田中里実、田所里依子



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒610-0356

京田辺市山手中央 1-12 JR 松井山手駅前 SJビル2階

[受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診(祝日は診療)]

TEL : 0774-65-3858 <http://www.matsui-y-nac.jp>

はり・きゅう、マッサージ、アロマセラピー