



## 最近、非常に多い腰痛！！

秋口になりホッと一息つけるのかと思いきや、急激な気温の変化に加え、台風や大雨により各地で大きな被害がでていますね。気候の変動が激しいと、体にかかる負担も大きくなります。夏の暑さによるダメージの疲れも現れ、回復力が低下してくる時期です。今回は治療院でよく聞く腰痛についてまとめてみました。

昨日、ぎっくり腰になってしまいました…  
腰の痛い所をマッサージして欲しいです。



ぎっくり腰(急性腰痛症)直後は

腰部のマッサージ、温めは避けましょう。

その理由は、腰部の筋肉が炎症を起こしているからです。マッサージにより、血流を促すとその時は楽になりますが数時間経つと炎症に拍車がかかり悪化するケースも！

① そこで！直後のケアとして

安静にして冷やす

炎症を早く鎮める為、湿布やアイスノンで2,3日を目安に冷やしましょう。

② その後のケアとして

腰部の上下の筋緊張を緩める

ぎっくり腰を発症する方は腰部の筋緊張だけでなく、背中や大腿後面の筋緊張が強い場合がほとんど。

マッサージにより筋緊張を緩める事で疼痛が緩和されます。

仕事で中腰作業が多くて、仕事に腰が痛くなります。痛くなり始めてストレッチをすると少し良いのですが、すぐ痛くなります。ストレッチはあまり意味がない気が…



そんなことはありません！！

あなたの場合、医療機関を受診して骨や神経に異常がなければ筋肉の疲労から生じる**慢性腰痛症**の可能性が高いです。同じ様な姿勢を長時間取る事で一部の筋肉だけ力が加わり続けている為に起こります。痛みが出始めてからではストレッチの量や時間を増やす必要があります。

痛みが出る前にストレッチをしましょう。

温めたり、マッサージによる血流促進も効果的☆



腰痛には急性と慢性があるらしいけど何が違うのかよくわからないわ。

### 急性

- ・腰に力が入った時に急に激痛が生じます。
- ・痛みが生じ始めると2,3日は常に疼痛が続きます。
- ・冷やすと楽になり、温めると痛みが増強します。
- ・対処は安静と冷やす事です。

### 慢性

- ・同じ姿勢と取っていると段々と疼痛が生じます。
- ・姿勢を変えたり、ストレッチをすると疼痛緩和。
- ・温めると楽になり、冷やすと痛みがやや増強します。
- ・対処は温めと筋肉を動かし、ほぐす事です。

腰痛でお困りの方は、お気軽に ご相談ください。



## 新しいスタッフが 増えました(^~)

多くの人との出会いを  
楽しみにしています



NEW

齊藤先生のプロフィール

出身：東京都

趣味： アクセサリー作り

資格： あんま・マッサージ・指圧師

鍼灸師・介護福祉士

出身校：日本鍼灸理療専門学校

# 第8回 アミューライフ創立記念 BBQ 開催!



“アミューちるどれん”も一緒(^^)はい!ポーズ☆

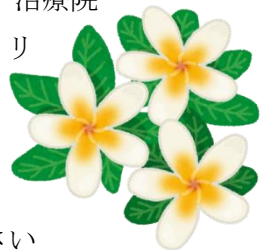


無事に8周年を迎える事が出来ました。創立記念日を迎える度に、皆様への感謝の気持ちで心がいっぱいになります。誠にありがとうございます!!皆様のお役に立てる会社になり、少しずつ恩返しさせて頂けたらと思う次第です。今後もどうかよろしくお願い致します。

余談ではありますが、日頃、お客様やご利用者様から『アミューってどう言う意味なの?』と言う質問を受ける事が度々あります。会社の名前に興味を持っていただけて、とてもありがたく思います。今回は創立記念日もありましたので、この場をお借りして、我が社の「アミュー」と言う言葉にはどのような意味が込められているかご紹介させていただこうと思います。

結論から申し上げますと、楽しみ、喜び、気晴らし、遊び…、英語で「楽しむ」や「愉快」を意味する「Amuse」「Amusement」の頭文字を取って、アミュー(AMU)という名前になりました。治療院へお越しくださる皆様、又、当院のスタッフがご自宅へお伺いする皆様に、楽しい!嬉しい!リフレッシュ出来た!と感じて頂ける、そんな場所であり続けたいという気持ちが込められています。そして、皆様が笑顔にあふれた環境で生活する為に、私達に何が出来るかを常に考え、実行していくと言う社員への戒めの意味も込められています。

疑問・要望・その他お気付きの点がございましたら、スタッフまでお気軽にお申し付けください  
ね(^^)



## 指圧・マッサージ・鍼灸・保険適用在宅マッサージ

### アミュー治療院 国家資格治療院

昭島本店 東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有  
TEL:042-519-5489 FAX:042-546-2289

立川店 東京都立川市錦町3-5-4 ウイング新井102  
TEL:042-595-8069 FAX:042-546-2289

### アミュー在宅マッサージ 東京都障害者医療助成(マル障)取扱治療院 生活保護法指定(医)

昭島ステーション(昭島本店内)・福生ステーション・立川ステーション(立川店内)  
TEL:042-513-7800(共通) ※最寄りのステーションよりお伺いいたします。

<http://www.amu-life.com/medical/>

昭島・立川・福生・あきる野・日の出・青梅・瑞穂・羽村・武蔵村山・東大和・国立・国分寺・八王子・他

