

MATSUMOTO NEWS



To bring a smile to each patients face



謹賀
新年

1・2月病院休診日

誠に勝手ながら、下記日程は休診とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

2月休診日

2/
13

2/
16

1・2月院長不在日

院長不在日

- ・1月10日(土曜日)
- ・1月24日(土曜日)
- ・1月26日(月曜日)
- ・1月27日(火曜日)

副院長不在日

現時点、1・2月の副院長不在日はございません。

※固定の診療体制を除いての不在日になります。

※不在日は変更になる場合がございますので、ご了承下さい。

ネット掲載ははじめました

この度、院内に掲示しております新聞が当院のHPからもご覧いただけるようになりました。下記のQRを読み取るか、「まつもと整形外科クリニック」と検索するとご覧になれます。

G まつもと整形外科クリニック



あけましておめでとうございます

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は多くの方々に温かいご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

本年も患者様一人ひとりに寄り添い、安心して通っていただける医療をできるよう、「すべては患者様の笑顔のために」スタッフ一同より一層努めてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

まつもと整形外科クリニック院長

冬に感じる体の不調ランキング



冷え

(冷え性・手足先の冷え)



こわばり

(筋肉のこわばり・肩こり)



肌の乾燥

肌トラブル

さて、例年1.2月は身体の芯まで冷えるような日が続きますよね。

今回、そんな冬に関する身体のことについてお話しできたらと思います。

まずは、左のランキングをご覧ください。皆さんも冬になるとどれか1つは感じたことがあるのではないのでしょうか？

今回は、こわばりを中心に話を進めていきたいと思います。

冬にこわばりが増える理由

冬は気温低下により、身体が本能的に熱を逃がさないよう血管を収縮させます。

その結果、筋肉や関節への血流が減りやすくなり、

動きはじめが痛い・身体が強ばる・肩や腰が固まりやすい

といった症状が起きます。また、寒さによって活動量が減ると、

筋ポンプ作用(血液を押し流す力)が弱まり、さらに血流が滞りやすくなります。

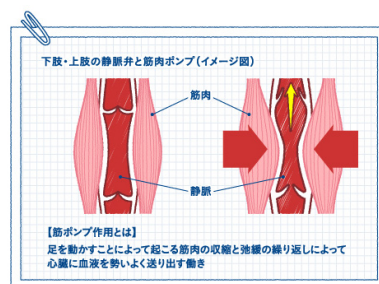
冬特有の“肩をすくめる姿勢”も首や肩の緊張を強め、こわばり感を悪化させます。



筋ポンプ作用とは??

ふくらはぎの筋肉が収縮・弛緩することで、静脈の血液を重力に逆らって心臓へ押し戻すポンプの役割のことです。

この働きが衰えると、むくみや冷えの原因になります。ふくらはぎが「第2の心臓」と呼ばれるのも、この重要な働きがあるからです。



あなたの身体はどうか？セルフチェック！

筋肉が正しく使われているか、関節の可動範囲はしっかりあるか、左右のバランスが崩れていないか下記の方法でチェックします。

やり方

脇を締め、腕を動かさずに肩先だけをまわす。

チェックポイント

横向きで鏡を見た時に綺麗な○が描けていればOK



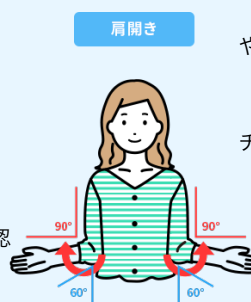
肩まわし

やり方

手のひらを真上に向け、肘を90°にして前に出し、脇締めて腕を開く。

チェックポイント

角度が60°以上がベスト
違和感、動かしにくさ確認



肩開き

やり方

両腕を前にまっすぐ出し、真上にまっすぐ上げていく。

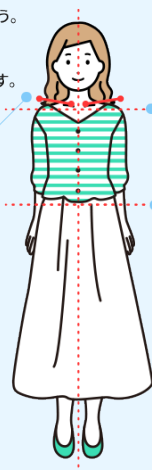
チェックポイント

鏡を見て左右差がないか。
又、上げるときの痛みや違和感もチェック



ばんざい

- 1 目をつぶって、肩をすくめます。
- 2 肩の力を抜いて、そっと目を開けましょう。
- 3 その時の状態をよく見ましょう。
- 4 鏡を見て体を動かさないよう注意します。



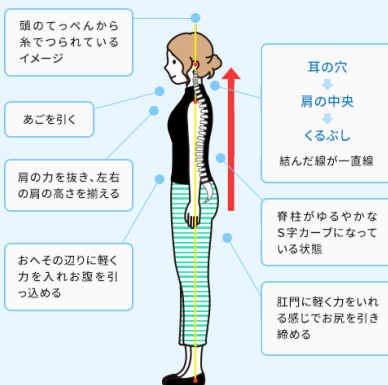
左右の肩の高さ

左右の肩の高さをチェック。左右の高さが異なる場合は自覚のない隠れ肩こりが潜んでいるかも。

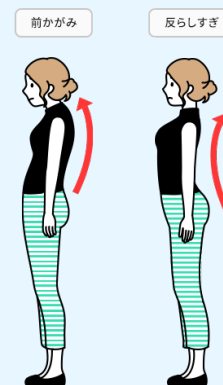
骨盤の高さ

腰の前の出っ張っている骨に親指をあててみましょう。
もし左右どちらかが高ければ、体がゆがんでいる証拠です。

◎ 正しい姿勢



× 悪い姿勢



痛みは冷えによる循環の悪さが関与？！

冷えると筋肉の「柔らかさ」が失われ、まるで“硬いゴム”のような状態になります。この硬さが関節の動きに制限をかけ、動かすたびに痛みや違和感が出やすくなります。

さらに血流が悪くなると、疲労物質や老廃物が身体にとどまりやすくなり、慢性的なだるさや重さを感じやすくなります。

呼吸も浅くなり、自律神経が乱れることで肩こりや背中の張りが続きやすくなるため、冬場のケアでは「冷え」＝「痛み対策の第一歩」と言えます。

循環改善のセルフケア

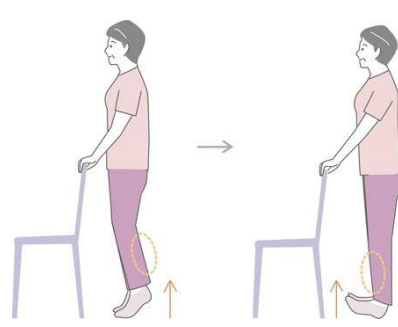
① 胸ひらきストレッチ (20秒)

寒さで丸まりやすい胸を開くことで、呼吸が深くなり血流も改善。

肩こりや背中の張りにも効果的です。



①胸開きストレッチ



②ふくらはぎポンプ

② ふくらはぎポンプ (20回)

ふくらはぎは“第二の心臓”。

足元の冷え・むくみ・重だるさの改善に最適です。

③ カイロの正しい位置：

・お腹の中央：内臓を温め、基礎代謝アップや胃腸の調子を整えます。

・腰のやや下（仙骨）：骨盤内の血流改善に。

→ 身体が温まると、全身が効率よく温まります。

※直接貼らない・就寝時の使用は避けましょう。



③カイロの位置

教えて！マイナ保険証

昨年12月よりマイナンバーカードと保険証が一体となった「マイナ保険証」になりました。

皆さん切り替えはもう終わりましたか？

実際「マイナ保険証」にすることでどのような変化があるかまとめてみました！

マイナンバーカードだけで医療機関・薬局を利用できます！

就職・転職・引越後も健康保険証等としてずっと使えます。



より良い医療を受けることができます！

医療機関を受診した際に、お薬の情報や健診結果の提供に同意すると、医師等からご自身の情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。



窓口で限度額以上の支払いが不要になります！

高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを保険証等として使うことで、ご自身で高額な医療費を一時的に自己負担したり、役所で限度額適用認定証の書類申請手続きをする必要がなくなります。



マイナポータルで確定申告の医療費控除がカンタンにできます！

マイナポータルから保険医療を受けた記録が参照できるため、領収証を保管・提出する必要がなく、簡単に医療費控除申請の手続きができます。



朝の1分ルーティン（冬のこわばり対策）

先ほどは循環を促すセルフケアをご紹介しました！

冬は「起きてすぐ」のひと手間が、その日の身体の動きやすさを大きく左右します。

① 深呼吸（胸を広げて3回）

胸郭が広がり、背中まわりの緊張が抜けやすくなります。



② 肩甲骨を寄せる呼吸

吸う時に胸を広げ、吐く時に肩の力をストンと抜く。



③ 肩回し（後ろ回し10回）

肩甲骨が動くと、首～肩の血流が一気に改善します。



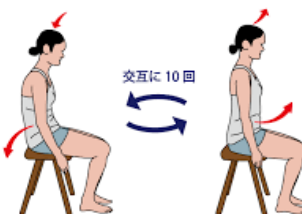
④ 手首・足首くるくる（各10回）

冷えやすい末端を温め、全身へ血流を戻す準備に。



⑤ 骨盤体操（前後5回）

朝特有の腰のこわばりに効果的。ぎっくり腰予防にも◎。



最後に…

テーピングといわれて、「アスリートの人たちが怪我をした時に巻く。」というのが最初に思いつくイメージなのではないでしょうか？

しかし、意外と知らないテーピングの役割があるんです。

目的

- ・**ケガの予防**
種目によりケガしやすい部位にテーピングで補強をします。
- ・**ケガの再発防止**
ケガをするとクセになるため、患部への負担を軽減します。
- ・**応急処置**
ケガの直後におこなうことでケガの悪化を防ぐことが出来ます。
- ・**プレー中の除痛**
プレー中の痛みを少しでも取り除くためにおこないます。

有効性

- ・**可動域の制限**
脱臼などケガで緩くなった関節を適度に制限します。
- ・**障害部位の補強**
ケガで弱った筋肉・関節・靱帯などを補強し、患部へのストレスを分散します。
- ・**応急処置**
ケガに対する不安を軽減し、プレーに集中することができます。

注意点

- ・**正確な判断**
ケガの原因・状態によってテーピングの適用性を判断する必要があります。
- ・**適切な巻き方**
目的、ケガの程度・部位、体型などで巻き方が変わるため適切な巻き方が必要になります。
- ・**シワをつくらない**
シワやたるみが多いと、テーピングの十分な効果が得られません。

当院では、テーピング外来をおこなっています！

スポーツトレーナーによる、専門的なテーピングの処置、指導をおこなっています。

※詳しくはスタッフにお尋ねください。

