

# 健康ニュース 3月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

## 診療時間

平日 Am9:00~12:00  
Pm15:00~20:00  
土曜日 Am9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受け付け



## [特集]疲れ目対策の運動を是非やりましょう！

目が疲れてくると、どのような症状が体に出てくるのでしょうか？  
これは、はっきり証明されていることではありませんが、臨床の経験からいうと首に異常が見られる患者さんがとても多いということが言えます。でも、首に異常があっても、首が痛くなったりするかどうかというところでもありません。首は、関節の可動が悪くなっても痛みや異常を感じない場合がよくあるのです。もちろん、ひどくなると痛くなって動かなくなる場合も多々あります。

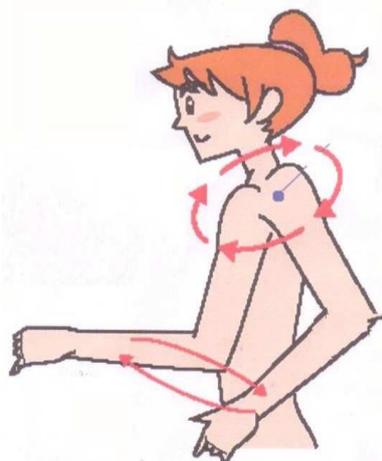
治療としてはJRC関節可動回復矯正法で首の可動を改善させるのがよいのですが、ここでは家で出来る運動で回復させる方法を取り上げますので、是非、試していただきたいと思います。



- 1 : 体の前で右手と左手を交差に組みます。
- 2 : 頭の後ろにその両手を持っていきます。  
この時、あごは少し下げて。
- 3 : 次にゆっくり、あごを上げていきます。  
この時、両ひじは、出来るだけ広げるようにします  
(左の絵を参照してください)

この時、親指で首を挟んでやや上の方に押してあげてください。

(これを頭蓋骨から下のほうに首もとまで)  
それぞれ10秒くらいやりましょう。これで1セットで、3セットします。



- 2つ目の運動方法は、肩を回すことです。
- 1 : 両肩を胸を張るように、そして、肩がちょっと上にあがるように回します。  
10回まわします。
  - 2 : 今度は、その反対回しをゆっくり、  
10回します。これで1セットです。
  - 3 : 3セットやります。

ポイントは、ゆっくり、胸をおもいっきり張るように回すことです。

目が疲れたなと思ったら、是非やってみてください。  
かなり効果がありますよ。