



2014 頑張れ！ザックジャパン！！

蒸し蒸し、ジメジメ。梅雨の嫌な季節がやってきました。天気が悪いと何となく気分もどんよりしてしまいますよね。しかし、今月は4年に1度のサッカーのお祭り、FIFAワールドカップが開催されます。普段サッカーを観戦しない方も、日本の代表者達が頑張っているとなると、結果が気になるのではないのでしょうか？2011年には「なでしこジャパン」が優勝し私達に感動を与えてくれました。今度は男子の番です。どんよりとした気持ちを吹き飛ばしてくれるような白熱をした試合をしてくれる事を期待したいですね。頑張れ！日本！！



『腰痛とストレス』



5月の休暇中に、鍼灸の学会に参加してきました。テーマは「腰痛」。とくに、レントゲンなどに異常がなく原因の分からない腰痛。そんな腰痛が、腰が痛い人の85%だそうです。実に多いですね。

そのなかで興味深いものは、『腰痛とは、①背骨を中心とした身体の機能異常と、②ストレスなどが原因の脳の機能異常である』とのお話。精神的なストレスがあると、脳に存在する、「痛みを感じにくくさせる機能」の機能低下や自律神経の失調を起こすのだそうです。ストレスにより痛みが感じやすくなる⇒腰の痛みも感じやすくなる⇒慢性的な腰の痛み悩まされる⇒その痛みが更なるストレスに。。。悪循環から抜け出せない状況になってしまうのです。

話題は、少し変わりますが、精神的な状態は身体に大きな影響を及ぼすことは昔から言われています。科学的なことだけでなく人間は体感しているのではないのでしょうか？例えば、過度に“あがった”状態を、「肩に力が入る」とも表現できます。そのほかにも、落ち込んだときは「肩を落とす」、自信があり堂々としている姿は「胸をはる」など“こころ”と“からだ”は密接な関係にあるようだということが、言葉にも表れています。



鍼灸は、“からだ”だけでなく“こころ”もほぐす医療として数千年ものあいだ親しまれてきたのだと再認識するとともに、最新の知見を取り入れた治療を提供していきたいと心新たにした一日でした。

前田 茂光

—お知らせ—

◇前田先生 休診について ◇

第69回「国民体育大会」第一次予選、テニス競技静岡県代表にトレーナーとして帯同するため、誠に勝手ながら、**6月28日(土)を休診**とさせていただきます。

◇太極拳教室 やってます♪ ◇

毎週 月・土曜日 15:00~16:30 東海医療学園専門学校 3階実技室
入会金：¥6000 / 年会費：¥6000(保険加入料) / 受講料：熱海在住および勤務の方¥4000
～健康、美容に、究極の養生法！力を使わず相手を制する護身術☆～ 詳細は受付まで…。

【6月の休診日】

1日、8日、
15日、22日
29日



前田 茂光 (まえだ しげみつ)

出身地：三重県
鍼、灸、あん摩マッサージ指圧師
日本体育協会公認アスレティックトレーナー
産業カウンセラー

