



ごとう整骨院News

<http://www.goto-hand.com/>

当院キャラクター「ほねボーヤ」

Vol, 25 12月号

歩き方について

11月20日(日) 天候にも恵まれ第2回「ごとう整骨院ウォーキング大会」が開催されました。

綺麗な紅葉を見ながら獨協大学の中をみながら楽しく散策してきました！

ウォーキング大会で気づいた事を数点挙げていきます。

①腕を振っていない人が多い
腕を振ることによって歩くりズムや足が出やすくなります。また、肘を90度に曲げて手を振らないと肩を痛める原因になります。コツとしては自分の後ろに変な人がいると仮定して(笑)、その人に「肘打ち」をするような感じで引くことに意識をすると振りやすくなります。また、肩甲骨を動かす意識を持ちながら腕を振るとより、肩甲骨周りの筋肉も緩むので効果的です！

②腰から曲げて歩く人が多
い
腰から曲げて歩くと腰に負担がかかり慢性腰痛になりやすくなります。また、見た目も良くなく実年齢よりも高く見えてしまうので、頭から膝までは一本の棒のようにし、足首から曲げて前方に倒れるように歩くと綺麗な歩き方になります。自分で確認するときは街中で鏡やガラスのところで横向きを歩いている姿を確認すると良いと思います。

③頭が前に出てしまう人が多い
腰からのこともあるのですが、頭だけ前に出ている形になっていると、肩こりの原因となります。前方に落ちている頭を支えるため、肩の筋肉に常に力がかかり疲労がたまりやすいです。この場合は肩甲骨を寄せて歩くことにより頭の位置を後ろに持つてくるのが効果的です。肩甲骨の隙間で紙を挟むようなイメージで寄せてもらおうと思います。以上3点ですが気をつけるポイントを書きました。歩くという運動は簡単なようでもなかなか難しいものです。また、一回癖がついてしまうと自分では気づかないことも多いので、気になる

方は次回の「ごとう整骨院ウォーキング大会」にご参加下さい。(次回は来年の春の予定です)
(院長 後藤 健司)

年末年始のお知らせ

年末は 12/30 の午前中まで
年始は 1/4 から通常通り
診療致します。来年度もごとう
整骨院を宜しくお願い致します！

ごとう整骨院

携帯サイト



診療時間

9:00 ~ 12:30
15:00 ~ 20:00
土曜日は午前中のみ
日曜・祝祭日は休診
12/4・18(日)
午前中診療します

自律神経リラクゼーション療法は当院の

独自療法です。他院では受けられません!!!

今月院長は 12/14・28(水)お休みです。

048-942-0510

診療時間のみ受付です