



## -春眠暁を覚えず-

まだまだ朝晩は寒いですが、日中は徐々に春めいた日も増えてきました。今までのように寒くて布団から出られない、というより気持ちよくてもっと眠っていたい、まさに春眠暁を覚えずの心境の方もいらっしゃるのではないでしょうか？

でも、最近は「全然眠れない」、「寝ても疲れが取れない」という方からのご相談を受ける事もあります。

こういった方のお悩みの大きな要因と考えられるのが**自律神経の不調**です。

毎日の寒暖差が大きくなる春先は、自律神経の中の交感神経と副交感神経の切り替えが上手くいかず、様々な体調不良に繋がります。



自律神経の不調の原因は寒暖差だけではありません。夜間のスマホやパソコン、タブレットの見過ぎは目によくないだけでなく、ブルーライトを浴び続けることで体内時計が狂う元にもなると言われています。

自律神経や眼の不調、頭痛などでお困りの方は、まず寝る前にスマホを見ない、寝室には持ち込まない、といったことを行って下さい。

快適な眠りの為にもう1つ大事なものは入浴です。

からだを洗うだけでなく浴槽に浸かってしっかり温まることによって心身がリラックスし、いったん体温を上げて徐々に下がる時に入眠しやすくなります。



寝ている時には寒い時期でも汗を掻きます。カフェインの少ない温かい飲み物を採ると更に快眠が期待出来ます。ぜひ試してみてくださいね。



## -魔女の一撃-

この春先に、自律神経の不調とともに気をつけたいのが**ギックリ腰**です。

ギックリ腰というと、寒い時期に重たいものを持つとするとなるもの、と思われがちですが、実は寒い時期よりも季節の変わり目の方が起こりやすかったりするのです。

次ページでは、欧米で「魔女の一撃」と呼ばれるこのギックリ腰について詳しく説明していきます。



## -ギックリ腰とは何なのか-

そもそもギックリ腰とは何なのでしょう？

ギックリ腰とは医学的な病名ではなく、正式には「急性腰痛症」と呼ばれ、急激に発症した腰痛を指します。

更に調べてみると、「急激な負荷や不適切な動作により、腰部の筋肉や靭帯が急性に損傷し、激しい痛みと動作障害を引き起こす状態」などと出てきます。

しかし、くしゃみや咳でもギックリ腰になった経験のある方もいらっしゃると思います。それまで何の問題もなかった筋肉や靭帯が、1度のくしゃみで突然損傷することなんてあり得ません。

つまり、症状としては突然起こっていても、原因は蓄積した疲労や運動不足によって硬直した筋肉や靭帯・関節が、ちょっとしたきっかけだけでも強い刺激を受けて損傷・過緊張することによって強い痛みを起こすものだと考えます。



## -治療法・予防法は？-

ギックリ腰を経験した事のある方は治療法や予防法について調べたことがあるかもしれませんが、治療法については「**安静・冷却・固定(動かさない)**」くらいしか出てこなかったと思います。

それから痛みが治まってきたら、「**少しずつ動かす**」といったところだと思います。

逆に、禁忌(やってはいけない事)を調べると、「**無理に動かす**」「**マッサージや整体を受ける**」「**患部に触る**」などと出てきます。

私の施術を受けたことのある方からしたら、かなり違和感があるのでは？(苦笑)。

しかし、ギックリ腰になった直後は「**安静・冷却・固定**」が基本です！

私も直後の方であれば施術は行いませんので、誤解なきようお願い致します(笑)。

予防法としては、ありきたりなようですがやはり「**適度な運動習慣**」が一番大事です！

それから、自律神経のところでも書いた「**入浴(浴槽に浸かる)**」。

1日の疲れはその日のうちにしっかり取りましょう。



他のポイントとしては、「**骨(関節)で動くことを意識する**」のも効果的だと思います。

無理な姿勢は筋肉で動いている事がほとんどですので。

万一なってしまった場合は、無理せず「**からだ工房村松屋**」までご相談下さい。

理楽整体 **からだ工房村松屋**  
TEL **090(7958)7685**



## -お知らせ-

### 1. ロミロミ会開催します♪

皆さん既にお馴染み、**加藤真弓先生**が富士宮に再びやってきます！

大好評のロミロミ会を**3月29日(日)**に開催します。



当日は9時30分、11時、13時、14時30分、16時からスタートの5枠となります。

今回はオプションで村松屋の整体もお受けいただけます

(約30分・別料金となります)。

毎回大好評、告知後即 SOLDOUT となっています。

お申し込みはお早めに！



### 2. 「問題の旅」リーダーを務めました。



ご存知の方も多いかと思いますが、毎月第三日曜日は勉強会に参加しています。その中の「問題の旅」というコーナーの2月度のリーダーを担当しました。

今月の「問題」は前ページでも取り上げた「ギックリ腰」。

セオリーとはちょっと違う、でも今まで私が効果を実感してきた技術を皆さんとシェアしてきました。

ギックリ腰のお悩み、お任せください！



### 3. ホームページ改装中です。

ただ今ホームページをリニューアル改装中です。

近々ヘッダーの写真等も更新します。

過去の Newsletter も私のブログからお読みいただけるようにしていきます。

現在、2025-2026年末年始号はお読みいただけるようになっています。

お時間のある時には是非お読みください。



理楽整体 **からだ工房村松屋**  
TEL **090(7958)7685**



@K.K.MURAMATSUB

## 4. 「至極のVIPコース」完成しました。



前回の Newsletter でもお知らせした通り、メニュー・料金の改定をしました。その中で「至極のVIPコース」をつくりました。詳細は下記のLP ページにてご覧下さい。

[https://muramatsuya.jp/lp/clp/vip\\_1](https://muramatsuya.jp/lp/clp/vip_1)



## -村松屋のひとりごと-

### 事実と真実

普段あまりテレビを見ないのですが、NHKの朝ドラだけは唯一(?)ほぼ毎日欠かさず見えています。そのドラマの中で、新聞記事によって主人公の家族が世間の人達から

もてはやされ、ある記事から突然誹謗中傷を受ける、という事をやっていました。新聞記事自体はどれも嘘ではない、いわゆる事実なのですが、ちょっとした切り取り方・解釈によってそれを見る人の受け止め方は全く変わってくる。

これって現代の私たちの生活の中でも絶えず起こっていることだな、と思いました。

少し前に行われた衆議院議員選挙においても、テレビや新聞といったものからSNSまで、事実も嘘もゴチャ混ぜのありとあらゆる情報が溢れ返り、様々な切り取り方がされていました。



残念ながら、いつの時代も自分の都合で人の気持ちを操作しようとする輩がいくらでもいます。事実の中から真実を見極めるのは至難の業です。

でも、何を真実とするかは自分自身で判断するしかないのです。大丈夫！答えは心の中に必ずある。

私がいつも自分に言い聞かせている事です。

理楽整体 **からだ工房村松屋**

TEL **090(7958)7685**

〒418-0037 静岡県富士宮市安居山702-5



@K.K.MURAMATSU8