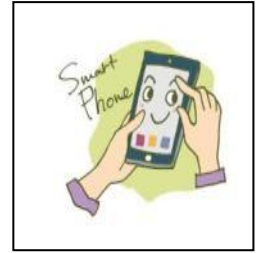


スマホ腱鞘炎

スマートフォンやパソコンは今や若者のみならず多くの世代で生活必需品になっているといっても過言ではありませんね。

腱鞘炎は痛みを放置していたり根本的な改善を図らないと無意識のうちに手首をかばうため変な姿勢での立ち座りをして腰や肩の痛みを発展する事があります。



- ・腕がだるくなったり関節や指が痛い
- ・親指がはれたりだるくて痛い
- ・手首が痛い、指を曲げようとすると引っかかりを感じたりギシギシと音がする
- ・指が固まって伸ばすのがつらい

予防

- 30分に一度は手指を休める、そして指をつかんで手首を反らすなど手指のストレッチをしましょう。
- 姿勢をよくし首、肩を回し力を抜きましょう。
- 両手を高く上げてゆっくり揺ると血行が良くなります。
次にだらりとさげて軽くゆすみましょう。

※一度発症すると治るまで時間がかかります。軽い違和感程度であれば休憩とストレッチを続けることで治りますので気を付けましょう。



朝夕の冷え込みがきつくなると、美しい紅葉が期待できますが今年はどうでしょうね？ 先日、東山の国立博物館に行ってきました。『京へのいざない』と云うテーマで国宝、重文がズラリ。 皆さんも是非、足を運んで下さい。 向いに三十三間堂もあり 改めて京都の秋を感じてみるのもおススメですよ！

先日の新聞にボケないカキクケコと言うのが目に留まりました。カ=感謝 キ=興味 ク=工夫 ケ=健康 コ=恋
工夫と言うのは、「老いを感じたなら、自分で考えて工夫する」
ってことですね。 恋…旦那様や奥様、韓流スタ-とかジャ
ニーズなんてね(笑) 楽しい毎日を！！

おきやま鍼灸接骨院

<http://okiyama-oste.jp> ☎075-493-6262