

# 令和7年2月 若田だより

2月に入り、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続いています。より一層の健康管理が大切ですが皆様はいかがお過ごしでしょうか。

今月は腰痛と肩こりが同時に起こりやすい理由について紹介します。以下の点が考えられます。

まずは、姿勢の悪さがあげられます。長時間同じ姿勢でいることが多い現代人は、デスクワークやスマートフォンの使用が影響し、猫背や前かがみの姿勢になりやすいです。これが腰や肩に負担をかけます。続いて、筋肉のバランスの悪さが影響します。腰や肩周りの筋肉は相互に関連しており、特定の筋肉が緊張することで他の部分に負担がかかることがあります。たとえば、肩の筋肉が硬くなると、腰の筋肉にも影響が出ることがあります。腹筋が弱くても腰の筋肉は緊張します。

また、ストレスや精神的な緊張も筋肉の緊張を引き起こします。心身のストレスが同時に腰や肩に現れることがあります。更には、運動不足などで筋力の低下を招き、腰や肩を支える筋肉が弱くなります。これにより、痛みが発生しやすくなります。

上記の理由による腰痛と肩こりを予防・改善するためには、適度な運動や正しい姿勢を意識したり、ストレッチを取り入れたりするとよいと言うのは皆さんご存知のこと、実際にどのような運動すると良いのか？そこが難しいところで、接骨院で治療をさせて頂いていると頻繁に質問を受けます。

若田フィジオスタジオでは、理学療法士やピラティスインストラクターによる専門的な運動指導を行っております。オープン以来、重度の腰痛（脊柱管狭窄症）の方もピラティスで改善されております。是非一度HPからLINEをご登録いただきピラティスの体験レッスン問合せください。

## ☆施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	1	0	2	2

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	1	0	0	0	0
午後	0	0	0	1	0	1

若田アスリートジム(運動型;1時間) pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	1	3	4	3

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	2	3	2	2	0	0
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

2025. 2. 1 現在



WPS HP より パーソナルも行いますが、

緑区初の少人数グループレッスンがあります

