

# 作業で痛みがある場合はどうしたらいいの？



あなたは今、『その作業』と『自分の体』のどちらの方が大事ですか？  
まずはしっかりと考えてみてください。

## 『自分の体が大事』

であれば、今は痛みが出る動作の作業はやらないことをオススメします。

痛みは『体を守るため』に出ています。その動作で痛いということは、体が「お願い！  
これ以上無理したら体が壊れるから今はその動きをしないで！！」と助けを求めているサインです。  
今は治療に専念して、まずは**作業ができる体に戻してあげる**ことが大切です。



## 『どうしても今は、体よりも作業の方が大事』

であれば、最低限以下のことは意識してください。

- ☑作業前に、いつも以上にしっかりと時間をかけて念入りに体操をする
- ☑サポーターやコルセットなどで、痛いところの負担を減らしてあげる
- ☑作業中も頻繁に休憩を入れて、なるべく無理しないように気を付ける
- ☑作業の休憩中や、作業が終わったら、すぐに氷嚢(氷水)で15~30分しっかりと患部を冷やす
- ☑痛みがある所や、かばったことによって負担がかかった所の緊張を、体操でしっかりとケアする



痛みがある状態で作業を優先しなくてはいけない場合は、最低限このくらいのことは意識してあげることが必要です。それでも**悪化しないわけではないので注意してください！！**

初めにも言いましたが、本来は今の体の状態は、体が悲鳴を上げている状態です。  
その点をしっかりと頭に入れて、ご自分で判断してみてください。



当院は、『**痛みに悩まされずに、元気に生活できる体づくりのお手伝い**』を目標に施術に励んでいます。  
もし、あなたの周りの大切なご家族やお友達が、お身体の事でお困りでしたら、  
『一人で悩んでいないで、一度相談してみたら』とお声をかけてあげて下さい。

**初めての方は、初回を2,980円で当院の施術を体験していただく事が出来ます。**

2回目以降を無理に通ってもらうという事はしません。お気軽にご相談下さい。  
ご予約は、LINEからが便利です。右のQRコードからLINE登録をしていただき、  
**「お名前(フルネーム)」と「初回の予約希望」とメッセージを入れて下さい。**



◆ 院長大好きナンプレ ◆  
『 今月も 中級 』

解答は、翌月号に掲載します。

集中しすぎに注意してください！  
20分毎に体を動かす事により  
体が硬くなる事を予防できます。

4	5						3	2
	2	3		6			9	
7		9	3		2	1		5
	9	1		3		4	5	
		7	4	5	6	8		
	8	4		1		3	2	
3		6	8		5	9		1
	1	2		4		5	8	
8	7						6	4

### 先月号の解答

5	7	9	8	4	3	6	1	2
3	8	4	2	1	6	5	7	9
2	6	1	9	5	7	3	8	4
6	4	3	7	2	1	9	5	8
7	2	5	3	8	9	1	4	6
9	1	8	4	6	5	7	2	3
4	3	7	1	9	8	2	6	5
8	9	6	5	7	2	4	3	1
1	5	2	6	3	4	8	9	7

