月刊（げっかん）九品仏
あちこち
2022 1 JAN.

今月の
こんにちは

ていねいな治療と地域密着のアフターケアが自慢。
人情溢れる町の治療院。

今回は2009年開院のはり・灸・マッサージ・整体など様々な施術が受けられる山本治療院の山本喜久雄さんに九品仏商店街の雰囲気や治療についてお話しを伺いました。

店舗情報 17

山本治療院

［電話番号］03-6316-7692
［営業時間］10:00 - 20:00（最終受付 19:00）
［休診日］木曜日

治療院を九品仏ではじめようと思った理由や、患者様について教えてください。

大井町線ののどかな雰囲気が好きなのと、九品仏の特にのんびりして落ち着いた感じが気に入ってここで開業しました。地元の方が多く、ご夫婦、親子などご家族でご利用下さるケースも多いです。商店街での買い物途中や路上で患者さんとお会いすることも多く、その後の経過を伺ったり、症状についてのご相談をお聞きすることもあります、商店街ならではの特徴でしょうか。これからもお気軽にお声がけください。

御院の特徴や、大切にしていることを教えてください。

精神的な悩みが身体に影響していることも多々ありますので、遠慮なくご自由にお話して頂けるよう1対1で施術させていただいています。また、鍼灸未経験の方が鍼治療を希望された時は、不安があれば最初に1本～2本打ってみて鍼の刺激が無理そうであれば施術方法を変更します。押し付けや独りよがりの施術にならないようにお一人おひとり丁寧に拝見させていただいています。

患者様と接する際に心がけていることを教えてください。

鍼やお灸が初めての方でも緊張されないように初診ではお時間を多めにとって充分お話を伺いリラックスして頂けるように心がけています。症状の発症時期、経過、医療機関は受診されたのか、鍼やその他の施術経験等々できるだけ詳しく伺います。その後で今後の施術方針をご説明しご納得されたうえで施術を開始します。

痛む所の確認や検査を行い、硬い部分や冷えている所、姿勢のゆがみなどをお伝えし刺激量を調整しながら施術を行います。施術後は骨模型を使って骨格、筋肉、神経の走行などを示しながら、わかりやすく説明いたします。ストレッチを初め、ご自宅でできるエクササイズなどもご希望があればお伝えしています。

はりやお灸、指圧・マッサージを学ぼうと考えたきっかけを教えてください。

高校の頃、腰を痛めコルセットをして生活することを余儀なくされていた時期もある程、若い時からひどい腰痛がありました。大学生の頃初めて鍼を経験していつも悩んでいた腰痛がかなり良くなったのでとても驚きました。社会人になって色々な治療院に通っているうちにダイレクトに人の役に立てるやりがいのある仕事と思い会社を辞めて学校に通い資格を取りました。幾本かの鍼とわずかなモグサで身体の酷い症状がとれる鍼灸の奥深さ、身体の不思議さには未だ興味が尽きません。

寒い時期に気を付けたい体の不調やサインはありますか？

年末年始は寒い上に忙しく、身体にとって悪い条件が重なります。暴飲暴食などで内臓が疲れてくると神経を介して頸や背中の筋肉が硬くなったり、コリや痛みに繋がります。

また、冷えによるぎっくり腰や寝違えなどにも気をつけて下さい。注意深く観察するとひどくなる前に身体は何らかのサインを出しています。風邪に似た症状や肩こり、倦怠感、不定愁訴などが現れ、その後に痛みが出る事が多いようです。冷えの対応策として使い捨てカイロをお勧めします。貼る場所は頸の付け根、下腹部、その真後ろの仙骨の上などです。当院でもお灸でよく温めます。カイロ使用の際は低温火傷に充分気をつけて下さい。

最近凝っていること教えてください。

テレビ・雑誌などで流行っている健康法でよさそうなものはまず自分でやってみて良ければ皆様にお伝えしています。最近はスロースクワットを毎日欠かさずやっています。代謝が良くなり1ヶ月で体重が3kg減りました。減量だけでなく下半身の筋力強化にもなりますのでおススメです（血圧高めの人、腰痛・膝痛のある人は注意して下さい）。

おすすめのお店を教えてください。

毛利豆腐店さんの夕方5時からお店に並ぶ「揚げ出し豆腐」、温かくてやさしい味です。患者さんが買ってきて下さることもあります。斜め前にあるヌフさんのパンも美味しいです。

お知らせや変更点などはありますか？

1月から営業時間は10時～20時（最終受付19時）に変更致します。時間外ご希望の方はお気軽にご相談ください。

痛そう、怖いなどで鍼灸は気軽に受ける気持ちにならないかもしれませんが、出来るだけ受療のハードルを低くしたいと常々思っています。まずは熱くなく温かく心地よいお灸を経験されてはいかがでしょうか。これからの時期は「ネパール棒灸」など身体の温まるお灸がお勧めです。どうぞお気軽にお越しください。

―― ありがとうございました！

（写真上）模型を使用して痛みの原因についてご説明いただきました。

（写真下）お灸の実演を拝見させていただきました！