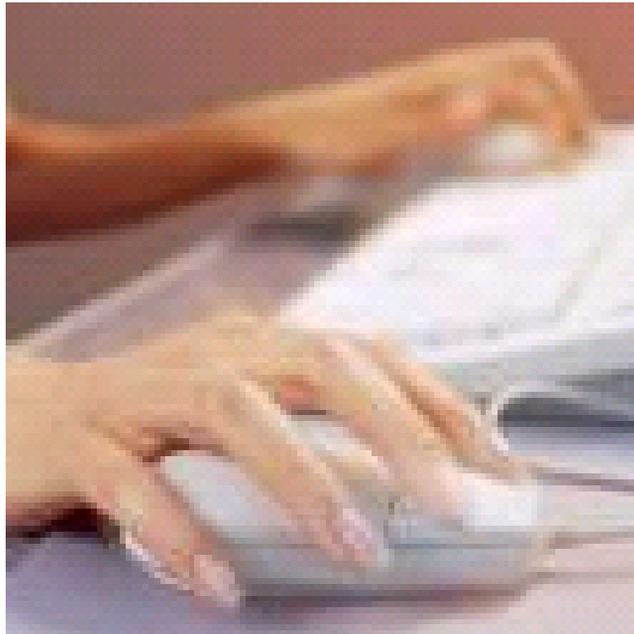


パソコン病



東洋鍼灸院



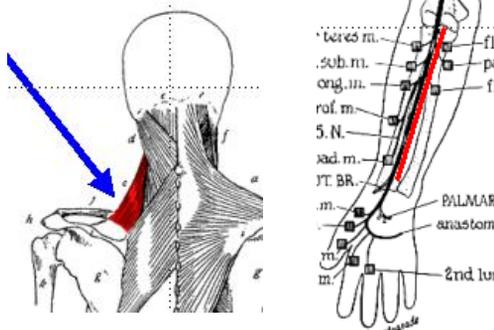
パソコン病の治療

最近ではインターネットの発達とともに、長時間コンピュータに向かい仕事をする方が増えています。ところが思わぬ落とし穴があるのです。



＜パソコン病の4症状＞

1. 眼の疲れ
2. 首のゆがみ
3. 肩甲骨の動きが悪くなる
4. 腕のこり



パソコン病の特長は明らかに普通の肩こりと違います。眼や指動きなど同じ所しか使わないので上記の特長があり、ひどくなるとニューロゼになります。

当院でもパソコン病と思われるひどい症状の方がお見えになりますが、どなたの体もワンパターンでポイントさえ治療すれば必ず快方に向かいます。

人類はまだパソコンを長時間やる体が出来ていないのに、仕事だけ増えるものですから、今後の皆さんの体が心配です。

こんな治療をします。



眼の疲れのツボは何点か頭皮にありますので、そこを中心にマッサージで緩めていきます。



眼の疲れや肩甲骨のこりで首にゆがみがでます。多少治療は痛みを伴いますが、絶対にはずせない治療ポイントです。



腕の使いすぎで肩甲骨の動きが悪くなります。そこから首に伸びている筋肉が固くなり、首のゆがみが起こるので肩甲骨は柔軟にしておかないといけません。



パソコン病で腕のこりを自覚している方はほとんどいません。このポイントを逃すとなかなかパソコン病は良くなりません。

パソコン病と腕のこり

数年前からインターネットの発達でコンピュータを長い時間なさる方が増えていきます。特に証券会社の方達は世界のマーケットが何処か開いているせいで緊張しながら長時間コンピュータに釘付けのようです。

仕事をしながらある時からやけに腕の凝った方が多いことに気がつき調べてみると、「パソコン病」とわかりました。もちろんパソコン病は正式な病名ではないですが、普通の肩こりと違い少しやっかいなところがあります。

まずパソコン病の特長ですが

- ①眼の疲れ
- ②首のこりとゆがみ
- ③肩甲骨のこり
- ④腕のこり

眼や首肩は自覚症状が出るのですが、④の腕のこりは出ません。マウスやキーボードの多様で腕の屈筋が固くなってくるのですが、かなり悪くなっても何も感じません。これがくせ者です。治療も腕を楽にしない限りいい結果が出ないので、まず腕の治療から始めますがパソコン病の方は皆さん驚きます。

「こんなになっているとは思わなかった。」

「自覚症状がなかったから・・・」

ひどい方になるとノイローゼ寸前という方もいらっしゃいます。肩を一所懸命治療するのですが、またすぐおかしくなりあきらめてしまふ場合がよくあります。

人類はまだパソコンを長時間使うことになれていないのです。しかし仕事柄画面から目が離せないし、仕事は山のふらに貯まっているし、何ともやっかいなものです。

以前実験で

「どうやったかパソコン病を軽減できるか。」

をやってみました。

マウスを変えたり、キーボードに角度をつけたり、マウスの前にパットを置いたり、音声入力や

ペン入力に変えたり、椅子を変えたり、画面をブラウン管から液晶に変えたり、メガネを変えたり、しかし結局長時間やっているあまり効果がないことが解ってきました。

一つ懸念していることは今後、青少年がパソコンを長時間使う中で精神障害などが増えないかといったことです。現代人は首も細くどろひいき目にみてもパソコンの長時間労働には耐えられません。我慢して仕事をすれば頭への血流は悪くなり、精神的に追い込まれふかぬ事が起こるのは目に見えています。早い時期に腕のこりを取り悪化しない工夫がとても大事だと思っています。

当院地図



営業時間 金曜定休

電話受付: 朝10時～夜11時
院内治療: 朝11時～夜10時



〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

0120-489-891

03-3474-5559

www.489891.com