

Vol.97

院長 関の

Face to Face

2016年 7月 1日発行



最近、硬めの椅子に座ると、お尻が痛い！という方がよくいらつしやいます。これはお尻の筋肉が薄くなり、すぐ下にある座骨と椅子が、薄くなつた筋肉を挟んで痛くしている状態です。こうなつたら要注意です。お尻を構成する筋肉は、大臀筋・中臀筋・大腿四頭筋・内転筋・縫工筋などですが、いわゆるお尻という意味では大臀筋・中臀筋が相当します。

お尻が痛い！？ (1)



これらの筋肉は、カラダの中で大変重要な股関節を支えています。そうです、お年寄りに多い腰の痛み、膝の痛みは股関節に問題があつたことを思い出してください。つまり、臀部の筋肉が衰えてくるとともに、股関節も緩み、膝や腰に波及する可能性があるとということですね。しかしなかなかお尻の筋肉量まで気が回りませんし、私はそもそもお尻が大

きいから大丈夫と思つていらつしやる方も多いのです。ですが、実は大きなお尻というのは臀筋が緩み、横に広がつた状態かもしれないのです。大きくてもキユツと引き締まつたお尻、太ももとの境目がはっきりしているお尻が理想のお尻です。ですからこの「椅子に座ると痛い」とうサインを見逃さないで、今からでも遅くはありません。臀部の筋肉を鍛える努力が必要です。今回は簡単な臀部トレーニングをお伝えします。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの「Face to Face」患者さん自身と向き合つて患者さんの症状と闘つことを願つてつけた

毎月一日の発行です