

Vol.105

院長 関の

Face to Face

2017年 3月 1日発行



貴方は意識しないで椅子に座ると、膝小僧が離れませんか？そうであれば、内転筋（太ももの内側の筋肉）内もも）を使っていない証拠です。内転筋は人間の身体を安定させるうえでとても大切で、第二の背骨と言われています。しかし普段はあまり意識して使わなため知らず知らずのうち衰えてくるのです。そのままにしておくと脚の内側の筋肉が極端に痩せ、外側

# 「つなわたり」で背骨を支えよう



の筋肉にひっぱられます。股関節や膝関節が外側に開き、体の軸がぶれ、腰・股関節・膝関節などの痛みの原因となります。内転筋群を鍛えると肛門括約筋・骨盤底筋なども同時に刺激され、尿漏れや子宮脱、痔や脱肛などの予防改善にもつながります。姿勢が良くなるので見た目も綺麗で若々しくなります。脚の外側についていたお肉もだんだん減って

細くなります。効果的な運動を一つご紹介しましょう。「つなわたり」

足を前後に綱渡りするようなイメージで置きます

体重は前でもなく後ろでもなく真ん中に、足の指はしっかりと開きます

膝を伸ばし内ももをぎゅとくっつけて、お尻を閉め、丹田に意識を集中します

手は身体の側面におき、首を長く、肩と肩甲骨は下げ、あごを引きます

目を閉じて10秒キープ

ぐらぐらしたら足裏の親指側に体重をかけて調整します。この姿勢を身体で覚えて毎日を過ごしましょう。

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は患者さん自身と向き

合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です