

Vol.76

院長 関の

Face to Face

2014年 10月 1日発行



整体ブームになってから骨盤の歪み：などという表現は珍しくなくなりました。日本人に多い猫背も背骨の歪みです。猫背はみっともない、骨盤が歪むと生理がつかない、何よりキレイに見えない…歪みを気にする要因はいくつかあります。けれど何処まで本気で気にしているかといえ、このよ

歪みは寝たきりの原因

みがもたらすものが将来の寝たきりを引き起こすとしたら…。もう少し真剣に考えるかもしれません。私達は正しい姿勢によって、重力や自分の荷重が関節に負担をかけないように作られています。ところがいつもどちらかの脚に体重をかけて休めの姿勢をとったりする生活習慣や、古傷をかばうため知らず知らず偏った姿勢をとることで体が歪ん



でくると、関節に偏った圧力がかかるといふようになります。それが次第に進み変形性の関節症になり、変形することによって血管や神経を圧迫したりし始めます。更に進むと体を動かすことが困難になり、筋肉が衰え転倒の原因に。大腿骨などを骨折してしまつと簡単に寝たきりになつてしまふのです。正しい姿勢を維持することはスタイルだけの問題に留まりません。体を支える関節に無理な負担をかけないように、まずは何処がどのよう歪んでいるか自分自身を知り、左右は対称に、頸、背骨、腰の位置を正しく保つため体幹を鍛え、歪みを正す努力をはじめてみませんか。

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「face to face」患者さん自身と向き合っ

て患者さんの症状と闘つたことを願ってつけた