

最終回は具体的な改善法

2回に渡り、悪い姿勢が椎間板や骨・神経を痛めることをお伝えしました。反り腰、平背、猫背の方は健康寿命を延ばすために一日も早く姿勢を改善しなくてはなりません。まずは、壁と腰の間が手の平ひとつ分より多くあいている。反り腰の方ですが、この方は骨盤が前に倒れすぎているので、

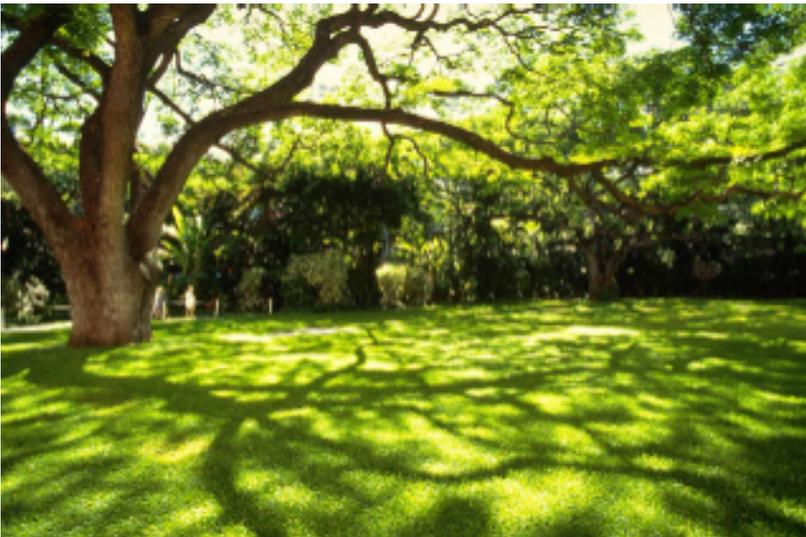
Vol.84

院長 関の

Face to Face

2015年6月1日発行

腰痛...深刻な事態を防ごう (3)



仰向けに寝て膝を片方ずつ抱えこむストレッチを毎日十分に行います。更に寝たまま右膝を左膝の外側に向かってねじり、その逆も行い、お尻の側面を伸ばす運動もしてみましよう。腹圧を高めるために腹式呼吸を心がけましよう。次に壁と腰の間にほとんどすき間がない。平背の方は骨盤がまっす

ぐになりすぎているので、うつ伏せになり腰を反らす動作をしましよう。また全体的に筋肉が足りない傾向があるため、1日4kmくらいの歩行と歩行しながらの腹式呼吸に努めましよう。そもそも後頭部を壁に付けられない。猫背の方は、骨盤が後ろに倒れているので、平背の方と同じ動作をしましよう。そして肋骨を動かす胸式呼吸を行います。また、肩甲骨も動かしましよう。重力に逆らって一足歩行になった私達は、腰痛と戦うために、日々努力しなくてはなりません。

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つことを願ってつけた

毎月一日の発行です