

Vol.134

院長 関の

Face to Face

2019年8月1日発行



ピラティスの先生が「人間の若さは背骨の柔軟さ」とおっしゃってました。人間の背骨(脊椎)は24個の椎骨という骨で構成されています。椎骨は積み木のように重なっていて、間にはクッションの役割を果たす「椎間板」があります。この椎間板が柔軟に動くことにより背骨の滑らかな運動ができ、衝撃を吸収し、大切な脊髄神経を守ってくれています。椎間板の水分含

# 椎間板…栄養補給で若さを保つ



有量が年齢とともに低下し、弾力性もなくなってくると、頸部や背部、腰部の痛みや病気の原因となります。さらに背丈の縮みがあり、40歳以降10年で1cmも縮むそうです。

椎間板の老化を防ぐためには何をしたらよいのでしょうか。答えは「伸ばす」「圧迫する」の両方です。椎間板は中心部にある髄核に含まれるゲル成分

が伸びたり圧迫されたりすることで栄養を吸収して老廃物を出します。つまり、身体に重力がかかっている時、寝ている時や、ぶら下がっている時等に栄養を吸収し、身体に重みがかかっている時、立っている時や、ジャンプしている時等に老廃物を出すといいことです。

未だに廃れないぶら下がりの健康器や縄跳びなどで栄養を吸収して老廃物を出す。更に酸素カプセルで効率よく栄養を補給する。椎間板もメンテナンス次第で若さを保てるのだといえます。



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は「患者さん自身と向き合っている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