

最近「猫背」を気にして来院される方が増えています。パソコンワークで肩が前に出てしまい（巻肩）、同じ姿勢を長時間続けていると背骨や肩甲骨の動きが悪くなり、背骨の胸椎（胸の後ろあたりの骨）の丸まりが強くなって猫のような姿勢になります。

Vol.147

院長 関の

Face to Face

2020年9月1日発行

背骨を柔らかく...猫背が危険な理由



「若さ」背骨の柔らかさといわれるくらい、背骨は柔軟性が必要なところですから、そのまま年齢を重ねると筋

「若さ」背骨の柔らかさといわれるくらい、背骨は柔軟性が必要なところですから、そのまま年齢を重ねると筋力が低下し、ますます背骨が曲がり、円背という状況になります。背骨の前方が重なって骨が圧迫されつづれてきます。そしてますます背骨が曲がり、お辞儀をしているような姿勢になってしまいます。呼吸が難しくなり、誤嚥リスクが上がります。バランスも悪くなるので転びやすくなります。圧迫骨折のリスクも多くなるわけです。姿勢が悪いくらいに思っていたことない・・・と思ったら大間違い。気付いた今こそ姿勢改善のために習慣を変え、運動や治療をしていきましょう。

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」患者さん自身と向き合っ

毎月一日の発行です