

構造的に首はよく回るようになります。一般的には45度回ります。ところが腰は回るよう見えて、実は回らないようにできています。構造上、わずか腰骨(腰椎)一個がたったの1度回るくらいで、腰の骨5つ足しても5度しか回らないのです。それでも腰が回っているように見えるのは何故でしょうか。それは股関節や肋骨、胸椎が回っているのです。

Vol.162

院長 関 の

## Face to Face

2021年12月1日発行

# 首は回るが腰は回らない



股関節部は45度、肋骨や胸椎は全体で35度くらい回るようになります。スポーツの指導などでよく「腰を回せ」という言葉を聞きますが、肋骨や胸椎、股関節部が硬ければ、腰は周りまでも回せん。例えば久しぶりにゴルフをして腰を痛めたという方がよくお越しになります。ですが、股関節や肋骨、胸椎が硬いまま腰を回そうとする回れない腰の関節間のなぎ目を傷めていわゆる

「ぎっくり腰」になってしまいます。要するに股関節や肋骨、胸椎を柔らかくすることが腰痛予防に欠かせないということです。肋骨や胸骨には小さな関節が百以上あります。また股関節には特に外側に硬くなっています。軟らかくするにはひねる運動が最も効果的です。太極拳にスワイシヨウ(腕ふり運動)というのがあります。病人でもできる簡単な運動ですが、腰痛予防だけでなく自律神経も整います。是非お試しください。

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・マッサージ院 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」とを願つてつけた

※毎月一日の発行です