

Vol.163

院長 関の

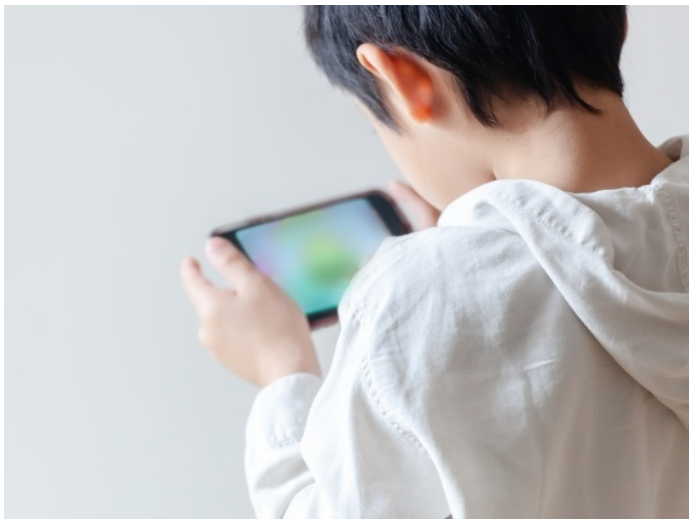
Face to Face

2022年1月1日発行



最近の子供は〜と言いはじめると、何だか年寄りになった気もしますが、あえて言います。最近の子供は姿勢が悪くても悪いです。姿勢が悪くても悪くなく、姿勢を保てず、いつも体がぐらぐらしています。戦前や戦時中は姿勢が悪いと親や教師から体罰を受けたと聞きます。戦後生まれの私ですら、姿勢の悪さを定規で叩かれたり、注意されることは日常茶飯でした。それはそれ

# 姿勢矯正は子供のうちから



で問題もありますが、やはり現代は圧倒的に大人世代の姿勢も悪いからか、注意する人がいなくなった気がします。姿勢が悪くなると神経や内臓に負担をかけ、脳の活動に悪影響を及ぼすことは医学的にも科学的にも証明されています。また姿勢が悪い子供は人生に對しての抵抗力が弱くなり、ちよつとしたことで心が折れてしまいがちです。パソコンやスマホ、ゲーム機な

どは顎を前に突き出し、上目使いで猫背になります。何処へ行くのも車で送り迎えすれば、当然体幹の筋肉が鍛えられません。軟らかいソファに座ってばかりいれば骨盤が前に倒れ、背骨全体が曲がってしまいます。近い将来腰痛持ちになり、首も背中も痛み、脊髄神経を圧迫する病気になり：：良いことはひとつとしてないのです。家族の言うことは聞かなくても、他人の言うことは聞くかもしれない。姿勢矯正は早すぎることはありません。気付いたその時に親子で始めてください。



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」こ

とを願ってつけた

※毎月一日の発行です