

Vol.184

院長 関の

Face to Face

2023年10月1日発行

皆さんは肋軟骨という軟骨をご存知ですか？肋軟骨は胸骨と肋骨をつないでいる軟骨で、呼吸のさい、肋骨がふくらんだり縮んだりするのを助ける重要な役目があります。ところが、早い人で20歳くらいから肋軟骨が石灰化することがわかってきます。石灰化すると胸壁が硬くなり、肋骨、肋軟骨、胸骨の協調運動ができなくなり、つまり呼吸が上

# 深い呼吸に欠かせない軟骨



手くできなくなるので呼吸が浅くなります。すると自律神経が乱れ、内臓などの働きが悪くなります。細胞に酸素が行き届かないのであらゆる面で老化します。長生きと言いますが、まさに「長い息」。深い呼吸が健康に過ごす為には欠かせない条件です。

りませんが、具体的に何をすればいいのでしょうか。まずはとにかく肋骨をよく動かすことです。肋骨は手の重みや荷物を持つ時の重力で絶えず下方向に引っ張られていきます。ですので下以外のあらゆる方向に動かすことで関節が動き、血流がよくなり、栄養状態もよくなり、石灰化を予防します。伸びをする、ぶらさがる、肩甲骨を動かす、胸を広げる、体を捻る・・・など日頃からできることを毎日少しずつ続けてみましょう。当院の整体でもご指導させていただきます。



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・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