

Vol.185

院長 関の

Face to Face

2023年11月1日発行

コロナも落ち着き、久しぶりに懐かしい友人と会つて、随分背が縮んだなあと、姿勢が悪くなつて老けたなあ：などと感じることはあります。なんか？人間の背骨は椎骨という穴の空いた積み木のような骨がつながつてます。悪い姿勢を長年続けていると、その椎骨の前方（椎体）が少しずつぶれて猫背になり、元には戻らない状態になつてしまい

猫背は治らない？



ます。猫背とは壁から頭の距離が7センチ以上離れてしまうことを言います。原因のひとつには微細な圧迫骨折があります。こうなつてしまつたら我々の治療で骨折があります。こうなつても治すことは困難で、これ以上進行しないようにするしかありません。椎体がつるぶれ続けると、仰向けに寝られなくなつたり、呼吸運動も低下、内臓も圧迫、自律

循環が始まります。最近は十代でも姿勢が悪い人が多くなります。腰骨や骨盤などの歪みを調整し、バランスのとれた正しい姿勢を身につけ、骨粗しき油断できません。背骨や骨盤などの歪みを調整し、バランスのとれた正しい姿勢にならぬないように食事に気配り、運動や日光浴も心がけます。いつまでも若さを保てるよう、当院の『姿勢改善整体』をご体験ください。セルフケアアドバイスもお任せ下さい。



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つ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