

Vol.139

院長 関の

Face to Face

2020年1月1日発行



若い頃はそんなにガニマタではなかったのに、歳を取ってくるとガニマタがひどくなってきた・・・そんな声を治療現場では耳にします。どうしてこのようなことが発生するのでしょうか。人間の股関節は骨盤と大腿骨で形成されています。大腿骨は骨盤と結びつくところで、内側に少し曲がっています。少し曲がることにより、股関節部の可動性を

# 高齢になるとガニマタが進む



良くするためです。しかし乳児の頃はその角度が150度あるところ、成年時には127度に、老年時には120度まで角度が浅くなります。これは内側の部分に絶えず重力がかかる結果です。すると人間は大腿骨の外側の筋肉に頼ってしまうようになります。外側の筋肉を使えば使うほど、筋肉は収縮を起こし、外側に引つ張られる為、ますますガニマタが進むという悪循環になるのです。ガニマタが進むと膝痛、股関節痛、腰痛などに悩まされたり、尿漏れや便失禁などに通じることもあります。角度が

浅くなることは止められませんが、ガニマタを予防するためにできることは内側の筋肉を鍛えることです。綱渡りの要領で両脚を前後に一直線に揃え、目を閉じて立つ、両足のかかとをつけたままゆっくり上げ下げする、通常より脚を広げたスクワット、下駄や草履などを履いて足の親指を使えるようにすることも内側の筋肉を鍛えるためには欠かせません。ご自分の姿を鏡に映して、以前よりガニマタになっていないか、確かめてみてください。



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 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