

最近「猫背」を気にして来院される方が増えています。パソコンワークで肩が前に出てしまい（巻肩）、同じ姿勢を長時間続けていると背骨や肩胛骨の動きが悪くなり、背骨の胸椎（胸の後ろあたりの骨）の丸まりが強くなって猫のような姿勢になります。

Vol.147

院長 関の

Face to Face

2020年9月1日発行

背骨を柔らかく…猫背が危険な理由



いう方がほとんどですが、猫背を治さなくてはならない理由は他にもあります。人間の背骨はそもそも前に倒れやすく後ろに倒れにくい構造になっています。ですから自然に猫背の方が楽になり、脳もこれが自然だと誤認し、癖になるのです。

「若さ＝背骨の柔らかさ」といわれるくらい、背骨は柔軟性が必要なところですよ。そのまま年齢を重ねると筋力が低下し、ますます背骨が曲がり、円背という状況になります。背骨の前方が重なって骨が圧迫されつづれてきます。そしてますます背骨が曲がり、お辞儀をしているような姿勢になってしまいます。呼吸が難しくなり、誤嚥リスクが上がります。バランスも悪くなるので転びやすくなります。圧迫骨折のリスクも高くなるわけです。姿勢が悪いくらいに思っていたことない…：と思ったら大間違い。気付いた今こそ姿勢改善のために習慣を変え、運動や治療をしていきましょう。



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ただけで患者さんの症状と闘う」とを願ってつけた

※毎月一日の発行です