

Vol.3

院長 関の

Face to Face

2008年 9月 1日発行



「私は寝相が悪いので頸や腰を痛めてしまった」とおっしゃる患者さんがよく当院へいらつしゃいます。しかしこれは間違いで、実は寝相(寝ている姿勢)は無意識なものなので、その人にとつて一番楽な姿勢だといえます。もちろん楽な姿勢が良い姿勢であるとは限りません。

体のどこかに偏った筋肉の

「寝相」と「筋肉の緊張」の関係



緊張があると、悪い姿勢になる場合が多いのです。理想的な寝相とは、仰向けに「小」の字で寝ることです。この状態は左右、前後のバランスが整っているからです。特に多いのが、腹部に緊張があるタイプで、腰が反って浮いてしまうため、仰向けで寝ることがつらくなります。

横向きにならないと眠れない、仰向けになると膝を立ってないと眠れないとい人は腹部の緊張をほぐすと効果が期待できます。更に寝る前に左右前後対称のストレッチを5分するだけでも改善します。悪い姿勢のまま寝ているとますます筋肉が収縮します。起きたときに偏って収縮した筋肉を急激に正常な姿勢に戻そうとするため頸や腰を痛め、寝違えやぎっくり腰の原因となる場合があります。

関 修一(せきしゅういち)
健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・整体院 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いて患者さんの症状と戦う」ことを願ってつけた