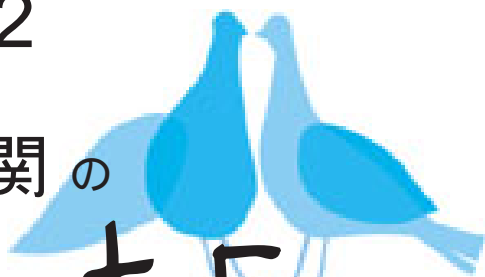


Vol.22

院長 関の

Face to Face

2010年 4月 1日発行



貴方の靴のかかとはいつも外側が減りませんか？もしそうであれば、内転筋太ももの内側の筋肉（を使っている証拠です。人間の身体を安定させるうえでこの筋肉はとても大切です。しかし普段はあまり意識して使わないため、知らず知らずのうちに衰えてくるのです。そのままにしておく

内ももは第二の背骨・・・『内転筋群』を鍛えよう



と脚の内側の筋肉が極端に痩せ、外側の筋肉にひっぱられます。そのため股関節や膝関節が外側に開き、体の軸がぶれ、腰・股関節・膝関節などの痛みの原因となるのです。内転筋群を鍛えるには、直立して、もしくは椅子に座って、膝と膝を合わせる運動が一番簡単です。膝を合

わせるために太ももからお尻、下腹までぐつと力が入ります。両手のひらに乗るくらいの柔らかかなボール（ジムボール・スポーツ専門店）で七百年前後で売っていません）などを太ももに挟んで力を加えるのも大変効果的です。

内転筋群を鍛えると肛門括約筋・骨盤底筋なども同時に刺激され、尿漏れや子宮脱、痔や脱肛などの予防改善にもつながります。まずは日常生活で「内もも」を意識し、足を組まずに膝を合わせることから始めてみましょう。

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」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1日の発行です