

Vol.23

院長 関の

Face to Face

2010年 5月 1日発行



古代インド発祥の修行法であるヨガには、合せきのポーズという、両足の裏を揃えて座り、足の親指を持ち、仙骨をまっすぐに立てるポーズがあります。因果関係は定かではありませんが、インドの男性は泌尿器系の病気がとても少ないのだそうです。日本人もついこの間までは床に座ってあぐらをかいていましたが、今は椅子の生活でなかなかあぐ

最近『あぐら』かいてますか? …股関節ストレッチのススメ

らをかきません。股関節は歩行するとき最初に動かす関節で、上半身と下半身をつなぐ大切な関節です。腰や背中、脚を支える太い筋肉が多数股関節に付着しているため硬くなりやすいのも特徴です。股関節が硬くなると体の動きが悪くなり、股関節部周囲の神経血管リンパ管を圧迫し、循環



が滞ります。すると腰痛や下肢の冷えによる様々な免疫疾患の原因のひとつになると考えられています。つまり前述の、泌尿器系の病気に例えば前立腺肥大や前立腺癌なども股関節の循環不全が原因のひとつかもしれません。股関節を軟らかくするには、ヨガのポーズも手軽ですし、日常からあぐらをかいたり、仰向けになつて両足を抱えるだけでも随分効果があります。少しずつ試しながら、開脚運動や相撲のしこふみなどバリエーションを増やしていきましよう。当院の整体治療でも行っております。

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 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