

Vol.26

院長 関の

Face to Face

2010年 8月 1日発行



人間は筋肉の使い方にも個性があります。それはもともとの癖であったり、仕事によるものであったり、続けているスポーツであったり理由には様々ですが、それぞれに偏った筋肉の使い方をしていきます。若いうちは痛みが発生しても治療や休養だけでほとんどは軽減します。これは若い時の筋肉が柔軟で弾力性があるた

## 年を取ると出る膝や腰、頸の痛み・・・その正体は？



め正しい位置に戻ろうとする力が強いからです。しかし年を重ねるとともに、その柔軟性が失われ、骨格系に歪みが発生します。特によく動かしたり上から力が加わる部分の骨同士がぶつかり合うようになり、骨が変形したり棘がでてきたりします。これを「変形性関節症」といいます。お年寄りの

治りにくい膝、腰、頸の痛みはほとんどがこれに当たります。予防としては、まずは若い頃から自分の癖を知ることです。カバンの持ち方、靴底の減り方、立っているとき、座っているときの姿勢など客観的に観察してください。そしていつも右でカバンを持つならたまには左で、片足に重心をかけて立つ癖があるなら両足に重心をかけ、歪みがひどくならないように日頃から気をつけましょう。さらに前回お話した「体幹を鍛える」努力をし、様々な方向の柔軟性を高めることが重要です。

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