

Vol.29

院長 関の

Face to Face

2010年 11月 1日発行



正しい姿勢とは、人間が本来持つている生理的湾曲、横から見てゆったりとしたS字カーブを描くような状態をいいます。この状態を保つには前後左右の伸筋・屈筋のバランスが取れていることが必要です。伸筋とは重力に逆らって体を支えたり、姿勢を維持したり、強いジャンプをするときなどに働く筋肉で、加齢に伴って著しく減少します。

“まっすぐ”ではダメな背骨の話



屈筋とは体を折りたたむときに働く筋肉でウェイトトレーニングというところを中心鍛える人が多く見られます。悪い姿勢といえば、猫背のように前に曲がった状態を思い起こす方が多いでしょう。ところが最近まっすぐになってしまいう姿勢(平背)が高齢者に増えていきます。最初に申し上げた通り“ま

っすぐ”では正しい姿勢とはいえないのです。近年前かがみになる重労働(農業などに携わる機会がなく、猫背の人は減ってきました。逆に伸筋を鍛える機会も減り、平背の人が増えていきます。平背の対策としては、背筋を鍛えるために普段から重たい荷物を持つようにし、体を伸ばす、反らす柔軟体操を心がけます。寝る前10分くらい、頸と腰のくぼみにバスタオルを巻いて作った枕を置き、仰向けに寝て強制的にS字を作ってやるのも効果があります。もちろん屈筋を鍛えることも必要です。

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 は患者
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