

Vol.55

院長 関の

Face to Face

2013年 1月 1日発行



年を取るといふことは悪いことばかりではありませぬ。何でも使い込めば古びるのはあたりまえで、古びれば問題も出てくるものです。古びると同時に人体は重力に従って下がっていく。という現象も生じます。つまりメンテナンスが大切ということになります。今回は身体の内臓を守っている「肋骨」も下がってくるというお話です。

肋骨も下がる？！



まずは自分の肋骨が下がっているかどうかを調べてみましょう。「肋骨」つまりあら骨の一番下の部分と腰骨の上の部分のすき間が指4本分くらい開いていけば正常です。それ以下の場合には要注意。次第に肋骨が腰骨に当たって痛みを感じるようになる方もいらっしゃいます。肋骨の下垂を防ぐにはバンザイの姿勢をする、

両手を挙げて脇を伸ばす、ぶらさがる、逆立ち、など重力に反する姿勢をとるのが効果的です。また、肋骨が下がるということは当然内臓も下がってきているはずですので腹横筋(お腹の深いところにある筋肉)を鍛えることも大切です。前にもお話した「呼吸法」は誰にでもできる簡単な腹筋運動です。姿勢が悪くなってきたら重力に抗う力が衰えている証拠です。重力に負けない身体作りに励みましょう。

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