

Vol.60

院長 関の

Face to Face

2013年 6月 1日発行



頬がたるんできた、腹がたるんできた、お尻も…。重力に逆らえなくなると「老け」がやってくるのは常識です。実は、「悪い姿勢」も重力に逆らえなくなつた結果です。人間の筋肉は大きく屈筋と伸筋に分けられます。屈筋とは関節を曲げるときに力が入る筋肉、伸筋とは関節を伸ばすときに力が入る筋肉です。体幹で言うと、体を折り曲げるときは腹筋に力

伸筋と屈筋のバランスを取る



が入りますから腹筋は屈筋です。反対に、体を後ろに反らすときは背筋に力が入りますから背筋は伸筋です。姿勢が悪いというのはどちらかといえば前屈している姿勢です。特段の原因がないのに膝が痛む人の歩き方は常に膝が曲がっています。つまりその状態は、重力に甘んじている「こと」になるので、重力に逆らって関節を伸ばす「伸筋」を鍛える必要があるわけです。バレリーナの姿勢が美しい

のはこの両者の筋肉のバランスが取れているからです。日本の国民病とも言われている肩こりや腰痛を診る場合、まず私は屈筋側を緩めます。それは伸筋を上手く使えるようにするためです。いきなり身体を反らせ、伸筋を痛めては元も子もありません。いつも収縮している「屈筋」を緩めながら、ゆっくり伸筋を伸ばしていく。少し時間がかかりますが、健康の秘訣である美しい姿勢を手に入れるために伸筋を意識してみてはいかがでしょうか。

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