

中川接骨院だより

2024年 7月1日発行 第233号

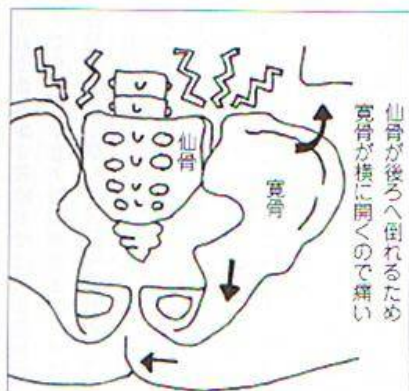
体に障害を引き起こす、悪い姿勢やクセ

◆ **あぐら座り**……骨盤への影響から腰痛になります。日本の生活様式の中での座り方といえば、正座でした。しかし、今では、冠婚葬祭や一部の習い事以外では、正座をすることがなくなり、あぐら座りが多く見られます。短い間では、楽なように思えますが、長い時間になりますと、かなり辛いものです。



あぐら座りでは、股関節を開いて足を組むわけですが、腰を丸めた状態で、お尻の部分にある坐骨という骨が体重を多く受けることとなります。そのため腸骨という骨が後ろに傾くこととなります。さらに、股関節を開いているために、坐骨を肛門側へ押し込む力が加わります。そのため骨盤の上部にある仙腸関節が開いてしまうことになるのです。

そんなときに、急に立ったり、振り向くことで仙腸関節に強い力やひねりが加わり、関節を支えている靭帯や関節包（関節がスムーズに動くためのオイルを入れている袋）を痛めて、関節内部で炎症が起きてしまうのです。治すには、坐骨を外側へ引き出して、ひらいている仙腸関節を閉じるように寛骨の位置を整えます。

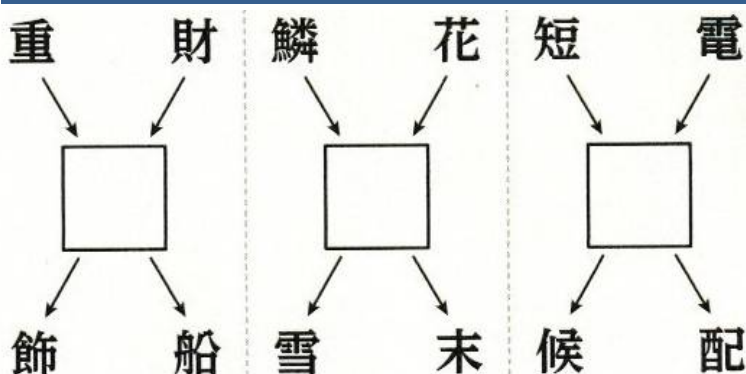


その結果靭帯の緊張が無くなって、関節内の炎症が収まり、正常な動きを取り戻させます。さらに、コルセット等で固定することにより、一週間ぐらいで痛みは消えていきます。しかし、今のままあぐら座りを続けると再発することになります。

もし、あぐら座りをする場合は、お尻の下に厚いクッションを置くか、座布団を二つ折りにして座り、膝頭が骨盤より低くなるようにします。ちょうど座禅の姿勢になります。この姿勢ですと、骨盤が傾くことを防ぐことができます。

あぐら座りは、腰の周りの筋肉がリラックスしていられる状態です。筋肉がリラックスすると背中が丸くなり、腰の骨は大きな後方カーブを描きます。この状態が長く続くと、背骨は大きく後方にカーブを形成することになりますので、特に成長過程の子供、あぐら座りをしないよう注意が必要です。

矢印の方向に読むと熟語になります。



漢字一字を入れてください

読み方も大切です

当院での症例 左第五趾脱臼骨折

高岡市在中 13歳 男性

【問診】

学校の部活中(柔道)に乱取りをしていて、足払いをした際に相手の足にぶつかり負傷

【検査・テスト】

第五趾基節骨に圧痛と腫脹、変形と皮下溢血あり骨折の疑いもあり、クリニックにレントゲン検査を依頼する。

脱臼骨折と診断され医師の同意を得て施術する。

【施術】

関節を元の状態に整復しけサーモギプスとテーピングで固定を施す。

約45日で経過良好にて治癒



接骨院での治療の利点(手術を伴わない骨折)

☆入院しなくても治療可能

☆毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)

☆親切、丁寧、治療費が病院に比べ格段に安い。

(具体的な治療法と負担金額などはお尋ねください)

※ 早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です

急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には**カイロ治療**が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料(検査) 2,200円

治療料 4,400円

回数券 [5回券] 21,000円 回数券 [10回券] 36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査)2,200円は別途必要です

編集後記

先日、私が所属している(社)日本柔道整復師会が主催する北信越学術大会に出席しました。今回は、長野県での開催で長距離安全運転の為に妻も同行してもらおう事をお願いしました。特別講演では「知るを愉しむ～生まれ持ったカガで表現する～」と題して小平奈緒氏が講演されました。小平さんは皆さんがよくご存じの通り、2023年1月平昌五輪スピードスケート女子500メートル金メダリストで、現在は相澤病院に所属し信州大学教育学部を拠点に"人や心をつなぐ"活動をしておられます。

アスリート時代ではスケート大国のオランダに留学し、そこで乳製品のアレルギーを患い、腸内環境を整える事や筋肉量を増やしながら脂肪を落とす事など経験し、帰国後はすばらしい結果を残すことが出来ました。

私が特に印象に残ったことは「ありのままの自分を受け入れ、自分をコントロールしている事に意識する」と言う事です。怪我をしているときなど、負けると判っている試合でもそれを受け入れ、順位は少しでも良くそのレースだけに集中する。今できる最大限のパフォーマンスをすると言う事です。

講演後に「アスリート時代の左股関節痛みは現在どうですか?」との質問ではスピードスケートでは中腰姿勢を維持しながら滑走するので股関節を屈曲させる腸腰筋の筋肉トレーニングを酷使したため筋肉が短縮(柔軟性・伸び縮み)したのが原因ではないか?、現在はそのようなトレーニングはしていないので、痛みはないとの事です。

身体の構造を深く理解し痛みの原因を探し求める事、更に筋肉も休ませて回復させる重要性を持たなければ駄目だと感じました。しかし、現役時代に特に頑張ってきた人はこれから歳を重ねてくると身体がボロボロになってくるな(>_<).....と、自分も含めて不安になりました

診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時00分

午後3時00分頃～午後7時(30分前まで受付)

土曜日 午前8時30分～午後12時00分

日曜・祝日は休診

自由診療 随時受付 TEL26-5755

熟語の答え

