



【体のゆがみは股関節から】

良い姿勢とはどんな姿勢でしょうか？長く立ったり座っていても疲れず、働いたりスポーツをしても痛みなどの不快な症状が出ないので、元気に毎日暮らせます。人間を木に例えれば、足は根ですから地面にしっかりついていて、体は幹で地面にまっすぐ立っています。上半身は枝や葉に相当するので力が抜けて風に自由にそよいでいます。

体は中心線で左右対称です。鏡の前で自分の体をチェックして見て下さい。両方の肩や腰の線、首が真っ直ぐか、目や鼻、口は曲がっていないか、お臍は真ん中か、左右の脚や手の太さは同じか等見て下さい。細かくチェックすると左右対称な人はほとんどいないでしょう。

なぜ体は歪むのでしょうか？体はスポーツをしたり足を組んだり投げ出したり、いつもごろ寝テレビをしたり、片方だけ荷物を持ったり決まった方ばかり見ているような偏った動作で歪んでしまいます。偏った動作は股関節のずれを起こします。股関節は骨盤と大腿骨をつなぐ1番大きな関節です。股関節がずれると骨の長さは同じでも両脚の長さが違ってしまいます。足の長さが違えばその上の骨盤が傾き、骨盤とついている背骨が傾きます。傾くと肩や首が曲がってバランスを取ろうとして体のゆがみが大きくなります。歪むと背骨から出ている脊髄神経や末梢神経が刺激されて痛みや不快感として感じます。

それを治すには、体のゆがみを取ればよいのです。歩き方や長年の習慣で身についた癖なので、なかなか難しいと思いますが、今までの習慣を変えて違った動作にすればよいのです。荷物を持つ手を反対の手にする、歩きだす足を逆の足にする、床に座っていたのを椅子に変える、テレビを正面で見る等を行うと何か変化を感じるでしょう。



【4月の外来のご案内】

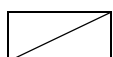
- 形成外科外来 4/7(土)、21(土)
- 内科外来 4/13(金)、27(金)岡田先生不在のため、休診となります。
4/27(金)大平先生不在のため、休診となります。
- 外科外来 4/5(木)星野先生不在のため、休診となります。

4月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

5月の外来診療案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



午後休診日



休診日

TEL: 0284-71-0181

<http://www.anz.or.jp/>



【発行：医療法人杏林会 今井病院 広報委員会】