

爽快通信

324-0057

快整体院

大田原市住吉町 2-11-6

TEL 0287 (23) 1203

ホームページ <http://kaiseitain.com>

腰痛の予防

今からお話する内容は、とっても重要です。腰痛の方にはよく施術後に説明させていただいているのですが、改めて説明させていただきますね。

四本足で歩く動物と、二本足で歩く人間の背骨は、横から見ると明らかに違っています。何が違うかという背骨のカーブです。動物はほぼ一直線ないし、うしろに緩やかなカーブなのに対して、人間の場合はS字状になっています。【写真1】

これは二本足で直立歩行や生活をするために欠かせない、体に負担のかからない最適な形状なのです。

腰痛の方の多くは、背骨の腰の部分が(本来は前にカーブなのに)後ろにカーブしています。腰の骨(腰椎)が後ろにカーブした体勢は腰の骨の関節が開いて広がって、非常に不安定な【写真2】状態になります。その為に腰の骨の周りの筋肉は、関節を守るために硬くなってガードします。

しかしこの状態で何か重いものを持ちたりすると腰の筋肉に負担がかかり、筋肉を痛めるとともに、骨盤が後ろにズレて、腰痛になってしまいます。

写真3



腰の筋肉と関節に負担のかからない姿勢は、腰の骨が前にカーブした状態(本来のカーブ)で、これだと腰の骨の関節がガチッとハマって安定しているので、【写真3】筋肉に負担がかかりません。

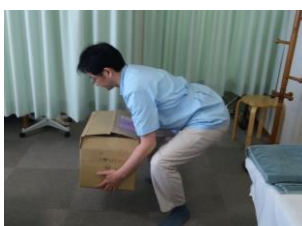
腰痛にならないためには、【写真4】のような前傾姿勢で物を持ちたりしないこと。その姿勢を極力しない事が大切です。

しかし日常生活においては、前傾姿勢を全くしないことは不可能なので、前傾姿勢をする時は、【写真5】のように腰の骨は反らして前カーブの状態をキープして、膝を曲げるようにして下さい。重量上げの選手がバーベルを持ち上げる体勢です。

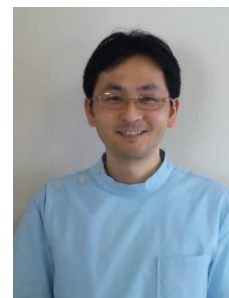
写真4



写真5



そして荷物を持つ際は、肘を自分の体幹から離さずに、(荷物を体に近づける)持つようにすると、腰を痛めません。



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

私は皆さんの大切な身体のケアのお手伝いができる、整体の仕事が大好きです。

整体を受けられて、「ああ、楽になった。」と言っていたいたり、痛みがやわらいで、ニコニコした明るい笑顔を見た時などは心の底から嬉しく感じます。

「この仕事をやっていて、本当によかった。」と思える、私にとって最高のご褒美です。

整体を受けられる皆さんの笑顔のために、これからも日々精進していきたいと思っておりますので、これからもどうぞよろしく願い致します。

さて、今回から隔月ではありますが、少しでも皆さんのお役に立つ情報をご提供できればと思い、「爽快通信」を発行いたします。

日ごろの姿勢の注意点や、身体のメンテナンスなど、いろいろお伝え出来るよう、頑張りたいと思いますので、よろしくお願い致します。