

爽快通信



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

雑草が次から次へと生えてくるこの頃ですが、草むしりで腰を痛めないよう十分気を付けてくださいね。

実は今、NHKの朝の連続テレビ小説「ゲゲゲの女房」にかなりはまっています。

マンガ家の水木しげるさんの奥さんがご自身の半生を書いた同名の著書をもとにドラマ化されたものですが、毎回とってもおもしろくて、毎朝見るのが楽しみで仕方ありません。

人に対する思いやりや気遣い、いたわりが上手く描かれていて、しょっちゅうジーンと来ては涙しています。

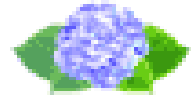
久々の、いいドラマだと思えます。



CDも、ガイド本も、原作本も買ったちゃいました。



ひざ痛の予防



ひざ痛の原因は、一般的には「老化、または体重を支えきれなくて、ひざの軟骨がすり減ってしまうから」等と云われていますが、実は一番多いのは、**ひざ関節のズレ**です。

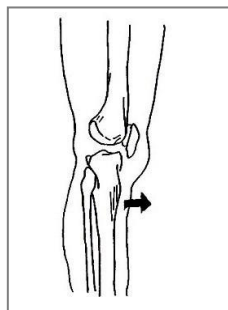
関節のズレを元に戻すことによって、ひざ痛が改善されるケースは非常に多いのです。(長年のズレから軟骨と骨が削れて変形してしまった場合はこの限りではありません。)

それでは、何故、関節がズレてしまうのか？

実は、ひざ痛は男性よりも女性のほうが圧倒的に多く、その原因は女性特有の座り方にあります。それは横座りです。(写真)



【前方へのズレ】



横座りをすると、ヒザから下が外側に捻じれ、内側部分が前方へズレてしまうのです。

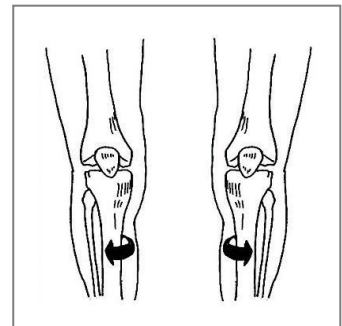
関節の柔らかい 20 才代位までは、横座りをしても関節のズレは元に戻り易いのですが、30 才代位からは、ズレたままになって、ひざ痛をおこします。(整形外科では変形性膝関節症と診断されることが多い。)

そして横座りは、骨盤がゆがむ原因にもなり、また、股関節のゆがみも誘発します。そうなると、慢性的な腰痛、生理痛、O脚などの様々な症状を引き起こします。

ひざ痛予防で、一番重要で大切なことは、**横座りをしない事**です。

そして朝の寝起きの時に、無意識に横座りの状態から起き上がってズレる事も多いため、まず目が醒めたらうつ伏せになって、お座り(正座)するように起き上がる習慣を、是非、身につけていただきたいと思います。

【外側へのズレ】



※次号は7月下旬の発行予定です。