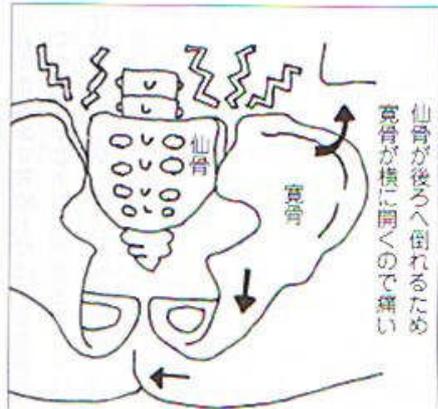


中川接骨院だより

平成 18 年 11 月 1 日発行 第 21 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。そのため歓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、テーピングとさらし（コルセット）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。



夢の平コスモス畑に行きました



10月15日 夢の平スキー場のコスモス畑を初めて訪れました。

庄川水記念公園に車を駐車し、シャトルバスに乗り大渋滞の車を見ながらスイスイと追い越し、現地へ向かいました。スキー場は駐車スペースが限られている為、中に入れない状態でした。

でも、ほかの人が中に入れない分だけ会場は、行列を作ることなく、ゆっくりとコスモスを見学することができました。キレイに咲き誇る花々が日ごろのストレスも忘れさせてくれ、また、天候にも恵まれ、楽しむことができた一日でした。

当院での症例その9



53歳 男性 右第一趾骨骨折

自宅前で、石段につまづき転倒した際に負傷
疼痛著明、腫脹、変形、運動制限を訴える
整復とアルミ副子固定と手技療法により治癒

接骨院での治療の利点として

- ☆ 入院しなくても良い
- ☆ 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。

『骨盤矯正倶楽部』入会募集!

骨盤矯正倶楽部では、骨盤の矯正はもちろん、全身運動マシンを使い、歪みを直し、日常生活における姿勢、運動を指導します。

人気大爆発

施術の流れは、次のとおりです。
来院⇒問診⇒筋肉テスト⇒矯正⇒評価⇒トレーニングマシン⇒指導

サントタイム振動プレート

新聞、テレビ等で紹介されました

- ☆足のむくみが取れた
 - ☆腰が軽くなったみたい
 - ☆足が軽くなった
 - ☆ストレス解消
 - ☆お腹の調子が良くなった
- 女性に大人気、一度お試してください
詳しくは院長まで



サントタイム HS-101

原因(外傷ケガ)のない、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正はカイロ治療が効果があります。

治療費	初診料(検査)	2,100円
	治療料	4,200円
	回数券 [5回券]	18,900円
	回数券 [10回券]	33,600円

家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査) 2,100円は別途必要です

☆編集後記☆

先日、能町小学校へ長女三年生の佳菜恵、次男五年生の貫志の学習発表会を観に行きました。子供たちの演技する姿を見て、一点に集中し、今日の日のために一生懸命に練習したのかと思うと、胸が熱くなりました。

柔道もこれくらい真剣に稽古すれば、もっと強くなれるのになー

診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時30分 午後4時頃～午後8時
土・祝日 午前8時30分～午後12時30分
自由診療 随時受付

雨の日や足腰の都合の悪い方、送迎もいたしております。TEL26-5755にご連絡ください。