



中川接骨院だより

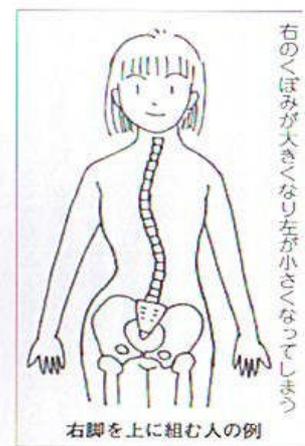
平成 18 年 12 月 1 日発行 第 22 号

体に障害を引き起こす、悪い姿勢やクセ

◆ 椅子に足を組んで座る……腰痛、側わん症を引き起こします

座り方の中で、年齢や男性女性を問わず多く見られるものに、椅子に脚を組んで座るといものがあります。大人の女性の場合は、組んでいる脚を横にずらして、体をねじっている姿もしばしば見受けられます。子供は、そこまでねじることはありませんが、何気なく脚を組んでいることが多く見られます。この姿勢を続けることが、身体にどのような影響を及ぼすか考えて見ましょう。

17 歳の A 子さんは、左右のウエストのくぼみ方が違うことが気になり、カイロプラクティックを受診しました。A 子さんの日ごろの生活態度を聞いてみると、『学校ではいつも脚を組んで座っていて、家でも、勉強するときは脚を組んでいる』ということでした。姿勢検査をすると、左側のウエストのくぼみがわずかに少なく、右の骨盤のほうが少し高く見えます。筋肉の働きや、骨盤や背骨の関節の動きを調べてみると、右の脚を左の脚の上に組むために、右の坐骨が浮いて左の坐骨で体重を受けます。そのために骨盤は、左に傾斜します。骨盤の上に乗っている背骨は、骨盤の傾斜によって左側に傾きますが、上にいくにしたがって身体を起こすために、右脇腹の筋肉が働いて右側へ曲がります。



これが習慣になりますと、立っていても脇腹の筋肉が硬く縮んだままのために、背骨が曲がった状態になります。そのために左右のウエストのくぼみの大きさが違ってしまったのです。さらに、右脚を上にしてあるために、右の恥骨が上に持ち上げられていました。

今は、痛みを感じなくても、将来の腰痛や側わん症の原因になることは間違いありません。均整のとれた身体をつくり、腰痛にならないために、子供のときから脚を組む習慣をつけないようにしてはけません。また、時々左右の脚を組み替えても、左右の腰を悪くすることにしかありませんので注意が必要です。

第 1 1 回全国少年柔道練成大会に出場



11 月 26 日、長野県松本市総合体育館において、醍醐敏郎先生十段昇段記念大会として行われました。

醍醐先生は、警視庁技官・警察大学校教授を退職された後、講道館道場指導部長に就任され現在に至ります。

今年、講道館では最高段位の十段に昇段され、今回、醍醐敏郎杯記念大会ということで、全国各地より 2,750 余名の小、中学生が参加し盛大に開催されました。

櫻心柔道塾からは、低学年の部と高学年の部に参加しましたが、いずれも日ごろの練習の成果を発揮することなく、”敗退” 寂しい結果となりました。

当院での症例その10



68歳 男性 左第三四中足骨骨折

仕事中に、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。

巻き爪、陥入爪でお悩みの人

ドイツB/Sのノウハウによって、
特性の矯正板を装着し、食い込んだ爪を
無理なく持ち上げ痛みを軽減させます。

装着期間は約三～四週間です
施術料金 一本 ￥4,200円

詳しくは院長まで



矯正板は半透明なので
見た目は気になる程でもなく、
ネイルカラーもOKです。
又、違和感ありません。
さらに、痛みに対するの
即効性があります。

急性の外傷、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。
真の原因をさぐり全身的な、治療を施します。

| | | |
|-----|------------|---------|
| 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、能町小学校でマラソン大会がありました。
長女四年生の佳菜恵は五位、次男五年生の貫志は順位が
不明で、後ろから数えて八位でした。情けない・・・
子供たちの走る姿を見て、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。