

# 中川接骨院だより

令和元年 7月 1日発行 第173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になります。そのため腸骨という骨が後ろに傾くことになります。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。

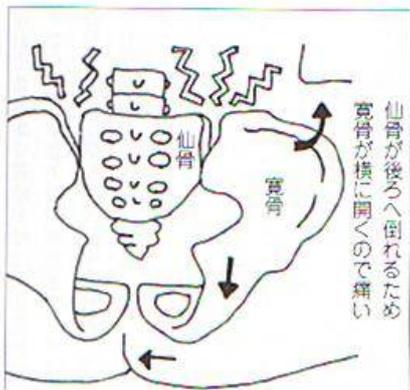
治すには、坐骨を外側へ引き出して、ひらいている仙腸関節を閉じるように寛骨の位置を整えます。

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、コルセット等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た状態です。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。



## 足腰げんき倶楽部が終了



この教室は、高岡市の介護予防事業の一つとして、高岡市柔道整復師会(接骨院)が委託を受け、「あし・腰げんき倶楽部」と称し、活動的な生活につなげることを目的として行なっています。

ひざ痛・腰痛の痛みを解消するための効果的な体操や、ひざ・腰に負担をかけない日常生活の工夫について、5/9~6/27までの毎週木曜日、全8回開催しました。能町自治会からのご協力もあり毎回12~15人の参加がありました。今回、参加できなかった方は、来年度も開催予定ですので、次回の参加をお待ちしています。(^^)

## 当院での症例 妊娠7ヶ月で左股関節と腰痛を訴える女性

高岡市在中 32歳 女性

### 【問診】

2人目の妊娠で2ヶ月前から起床時と約30分の歩行で腰痛と左股関節痛を訴えている。  
現在7ヶ月目、横になり身体を休めると楽になるとのこと

### 【検査・テスト】

左腸腰筋↓左内外転筋↓座位での左前方腸骨（左側の骨盤が前に傾き左の恥骨が下方に変位） 左仙腸関節の圧痛 左パトリッケスト+（股関節の開脚の制限）

### 【施術】

ブロックを使用し仰向けで左前方腸骨を矯正、左の恥骨が下方に変位を足方より頭方に圧着し矯正、左内転筋と左腸腰筋の筋力が改善、頭蓋骨の動きを確認し治療終了 骨盤ベルトを装着するように指示

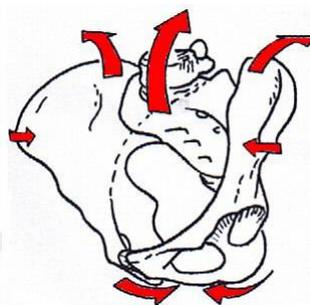
二回目(8日後)前回と同様な施術  
股関節痛と腰痛は歩行痛はかなり軽減

三回目(15日後)前回と同様な処置  
気にならない位に良好まで改善

### 【考察】

骨盤を構成する仙腸関節は、強靱に外力に抵抗する力をもっており、仙腸関節の傾きは、骨盤の安定に重要な要素です。しかし、仙腸関節面の形状は耳介状の面をもち、個人差が非常に大きい為、左右の仙腸関節面が形態的に異なることが多く、仙腸関節がより垂直に近かったり、非対称である場合、仙骨から腸骨に直接連結する筋肉はない為に、その安定は靭帯にすべて負うこととなります。

早期の治療は関節を元の状態に戻し、後遺症を残さないためにも重要です。



疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には**カイロプラクティック**が効果的です。

カイロプラクティックは、真の原因をさぐり全身的な施術を施します。

初診料(検査)	2,160円
治療料	4,320円
回数券 [5回券]	20,000円
回数券 [10回券]	35,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査)2,160円は別途必要です

### 編集後記

6月16日に富山市内の富山第一ホテルで昇段証書伝達式と祝賀会に出席しました。七段は講道館で二年に一度の全国からの審査を行います。富山県からは12名の昇段が認められました。

私は、昭和48年10月に初段となり平成31年4月30日に七段に昇段となりました。"千里の道も一歩から"のことわざがある様に、柔道を長く続けてきた結果だと思えます。平成最後の昇段とあって忘れることが出来ない事となりました。今、少子化が原因で柔道を始める子供たちも減少傾向にあり不安もありますが柔道の普及発展のため一生懸命に頑張りたいと思えます。



### 診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時30分 午後3時00分頃～午後8時  
土曜日 午前8時30分～午後12時30分

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。

ホームページは[\[高岡市中川接骨院\]](#)で検索クリック

