

# 中川接骨院だより

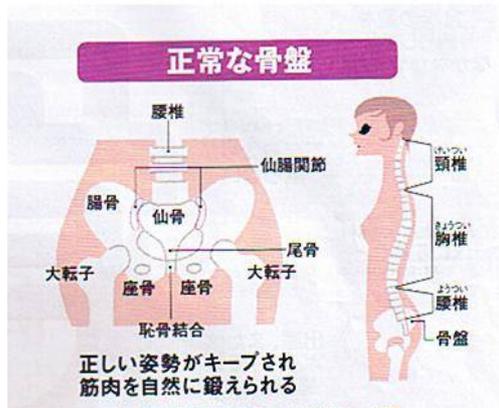
令和元年 10月1日発行 第176号

## 骨盤のゆがみを直してダイエット?



人の骨格の丁度真ん中にある骨盤は、上半身と下半身をつなぐ、いわば体の土台。この骨盤が生活習慣の乱れや運動不足などによって歪んでしまうと、それに伴って、全身の骨格もゆがみをきたすことになります。すると、体の筋肉はいつも緊張していなければならない部分と、余り使われない為に衰える部分の二つに分かれ、このアンバランスから脂肪がつきやすい体になってしまいます。

また、骨盤は内臓の受け皿にもなっているため、骨盤が歪むと内臓の働きも悪化してしまいます。その結果、代謝が低下して食べたものがエネルギーとして消費できず、内臓脂肪としてたまることになります。しかも、内臓の神経が圧迫されて神経伝達のスピードも鈍くなり、満腹のサインが食欲中枢に伝わるのに必要以上に時間がかかる為、つい食べ過ぎてしまう、という状態に陥ります。つまり、骨盤が歪んでくると『太りやすく痩せにくい体』になるということです。



骨盤のゆがみが体に与える影響は、外見的なものだけではなく、歪んだ体は筋肉が硬くなる為、血行が悪化して腰痛や冷え性を引き起こします。また、骨盤には内臓や生殖器を保護する役割もありますが、ゆがみによって内臓が下がると便秘になったり、生殖器が圧迫されると生理不順や生理痛になるなど、様々な体調不良の原因になります。

ひと口に骨盤のゆがみといっても①骨盤反りタイプ②骨盤ねじれタイプ③骨盤開きタイプ、があり、中には開いてかつねじれている等複雑に歪んでいる人もいます。自分がどのタイプか知りたい方は、ご相談ください。

体全体のゆがみを正常に戻すことを目的としているカイロプラクティックを上手に利用し、自分のタイプにあった骨盤体操をすることによって理想の体形に近づけることでしょう。

## 「高齢者のフレイルについての対策」の講演会

先日、(公社)県柔道整復師会高岡ブロック学術研修会に参加しました。「高齢者のフレイルについての対策」と題して中村記念病院 院長補佐 中村万理医師をお招きし講演していただきました。

"フレイル"とは「加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態」を表した言葉で社会とのつながりが減り、身体のささいな衰えが現れ、やがては生活に困るほどの衰え状態へと進行する病態です。ただし、適切な対処を行うことで再び健康な体へと戻れる状態でもあるのです。つまり、将来長く健康で過ごせるのか、寝たきりになるのかの分岐点でもあるともいえます。そしてフレイルの対処法は、栄養・運動・社会参加が効果が高いそうです。年齢を重ねてもフレイルにならない為に、私にできることは日頃から患者さんには運動指導、そして自分には継続的な運動とトレーニングだと思いました。



## 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

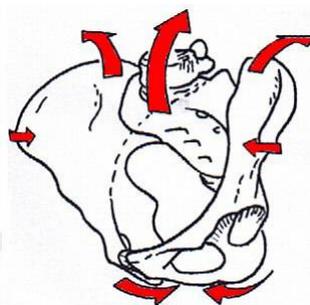
気にならない位に良好まで改善

### 【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) 2,200円

施術料 4,400円

回数券 [5回券] 21,000円

回数券 [10回券] 36,000円

回数券は家族の方もご使用できます。 但し初診料(検査)2,200円は別途必要です

### 編集後記

先日、志貴野中学校第28回(昭和50年)卒業生の同窓会に出席しました。当時は8クラス約330名の同級生がいましたが、今回の出席者は69名と予想より少なかったのが残念でした。

私は、半年前に同窓会の出欠案内状が届いた時に自分の顔を見て誰か分かるだろうか?又、相手の名前を見ても思い出せなかったらどうしようかと、心配し出席を迷いましたが、当日はそんな思いが杞憂に終わるくらい同級生の顔を見て懐かしい思いで一杯になりました。前日にアルバムを取り出し顔と名前を一致させるように予習したのに、顔を見るなり昔と変わっていない友たちが、その場に居たからです。今回は、還暦の節目という同窓会でしたが、この後、古稀、喜寿、傘寿と向けて、また友と語り合えるように、毎日を元気に楽しく悔いなく過ごし、健康でいたいと思いました。

### 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

