

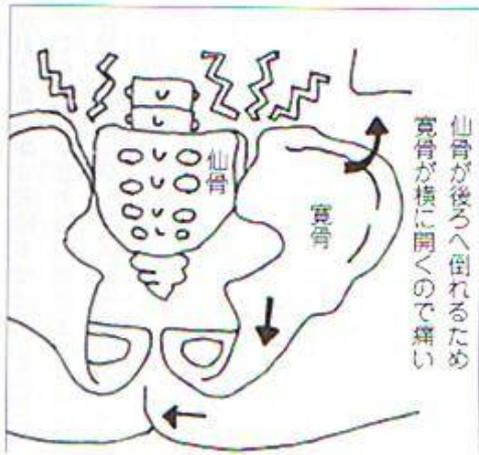
中川接骨院だより

令和2年 7月1日発行 第185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。そのため寛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。



アマリリスが満開

毎年植え替えしていたアマリリスが満開になりました。

(現在は、散ってしまいました。
(^^)/~~~)

私の家には、庭がないので鉢植え用の土を毎年購入する必要があります。栄養分がアマリリスの球根に行き渡らないのか、年々花が小さくなるのが気がかりです。

今年は、バラ作りに挑戦してみようと思います



当院での症例 左第三・四中足骨骨折

高岡市在中 68歳 男性

【問診】

仕事中に、段差に足元をつまづき転倒した際に負傷

【検査・テスト】

第三・四中足骨部の限局性圧痛と腫脹、皮下溢血、運動制限、受傷発生機転から骨折の疑いがあり、病院でレントゲン検査を依頼する。医師より骨折と診断、医師の同意を得て施術する。

【施術】

骨折の転移が小さいので、遠位骨を末梢方向へ牽引し短縮転移を除去し、足裏のアーチを保つために、足底板を装着し固定を施す

【考察】

この部分を骨折しても歩行は可能で「足首を捻った」いわゆる捻挫と同じ様にケガをするので、捻挫と思われがちです。多くの場合は、骨折部の転位（ズレ）が少ないかあるいは亀裂骨折（いわゆるヒビ）であるため、手術をしなくても治る骨折です。但し固定は絶対に必要!!!!!!!

接骨院での治療の利点として

- ☆ 入院しなくても治療可。
 - ☆ 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ビックリするほど格段に安い。
- 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。



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 ￥4,400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、違和感もありません。さらに、痛みに対して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、骨盤矯正には**カイロ治療**が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

初診料（検査）	2,200円
治療料	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、来年の春に結婚する長男が彼女をつれて、我が家に初めて挨拶に来ました。2か月前より話は聞いていたので、畳や障子の張替えなどで和室を整え、当日の昼食はどこにするかと、色々下調べしていたのですが、結局は、年頃も近い弟妹3人を交え、お寿司をつまみながら楽しく食事をしたほうが気を使わなくて良いと言うことで、我が家で食事会となりました。相手のお宅は田舎の8代も続く旧家と聞いています。歴史の長さには圧倒されます。中川家では初めての慶事で結納や結婚式のしきたりは未知の世界で、今から戸惑っています。(-_-)

診療時間の案内

平日 午前8時30分～午後12時00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00分 日曜・祝日は休診 受付は終了30分前
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