

# 中川接骨院だより

2022年 2月1日発行 第204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となります。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付きやすい体になってしまいます。

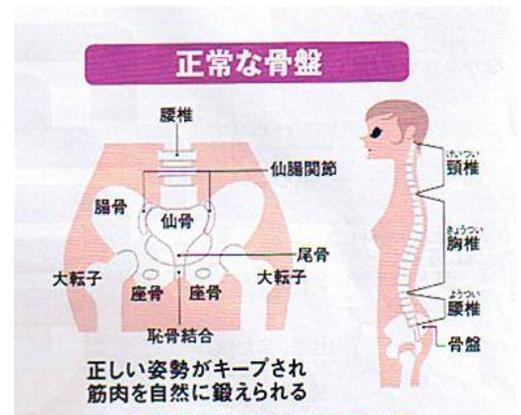


また、骨盤は内臓の受け皿にもなっているため、骨盤が歪むと内臓の働きも悪化してしまいます。その結果、代謝が低下して食べたものがエネルギーとして消費できず、内臓脂肪としてたまることとなります。しかも、内臓の神経が圧迫されて神経伝達のスピードも鈍くなり、満腹のサインが食欲中枢に伝わるのに必要以上に時間がかかる為、つい食べ過ぎてしまう、という状態に陥ります。つまり、骨盤が歪んでくると『太りやすく痩せにくい体』になるということです。

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、当院長のカイロプラクティック診療を受診ください。

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。



## ナゾトレに?に入る言葉は何でしょう

## 当院での症例 右第4中手骨基部骨折

高岡市在中 14歳 男性

### 【問診】

自転車で歩行者と接触し転倒した際に右手をつき負傷

### 【検査・テスト】

中手骨の圧痛と腫脹、運動痛が著明と発生機転より骨折の疑い有り  
クリニックでレントゲン検査を依頼 医師より骨折と診断され医師の同意を得て施術する。

### 【施術】

転位の無い骨折の為、末梢方向に牽引し中手骨を圧迫し修復完了  
レナサーモギプス包帯固定を施す  
約40日で経過良好にて治癒



### 【考察】

中手骨の骨折は、直達外力(ぶつける)やハンドルを握ったまま転倒した場合にも、外力が中手指節関節から中手骨の長軸に向かうことで生じる事もあり、骨を押さえて圧痛や変形があれば骨折を疑って間違いありません。

## 接骨院での治療の利点(手術を伴わない骨折)

☆入院しなくても治療可能

☆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。(具体的な治療法と負担金額などはお尋ねください) 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。

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、私への誕生日のお祝いに長男と長女からトゥルスリーパーをプレゼントしてもらいました。テレビや雑誌で紹介されている敷布団の上に引く緩衝マットの事で、最近、悩み事や心配事が多く寝付けない事を心配して買ってくれたのでしょうか。衝撃吸収性に優れ、復元性のある独自の低反発素材。体の凹凸に合わせて自在に変形し、寝具とカラダの隙間をしっかりと埋めて、様々な体型にぴったりフィットします。もちろん、横向きに寝てもフィット。柔らかいのに支えられる絶妙な寝心地は、最高です。ありがとうございます(^^)♪



### 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30分頃～午後7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

自由診療 随時受付 TEL26-5755 ナゾトレの答えは・和歌山 15

