

この正體通信は、筋骨格系疾患の紹介と当院での治療法などを紹介していきます。

月2回を目安に発行してまいりますので、日ごろの健康維持やご家族・ご友人の健康維持にお役立てください。

そこで、今回の第1回目は「腰痛」です。

●どうして腰痛に？

人間は二足歩行が可能になった身体の構造が、腰痛になりやすくなっています。二足歩行するためには、人間が進化の過程で発達したお尻や足の筋肉でしっかり身体を支えなければなりません。しかし、運動不足による筋力の低下や日常生活での姿勢の悪さなどから、バランスが悪くなり、本来支えられるべき筋力がないために、腰への負担を増大させます。

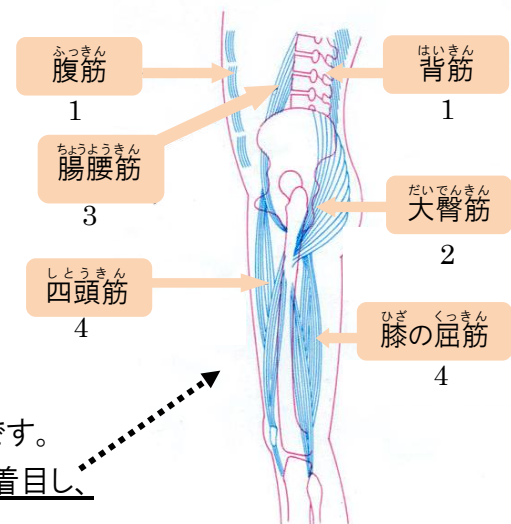
●腰痛と姿勢との関係

日頃の姿勢が腰痛の原因に大きく関わります。デスクワークで長時間座っていると、腰が硬くなるだけでなく、お尻の筋肉が圧迫され血行が悪くなり、腰痛や足の冷えなど腰にまつわる様々な症状が出てくることになります。また、生活習慣の乱れからくるおなかのどっぴりも腰にきます。腰は背筋と腹筋が拮抗しバランスを保っていますが、腹筋の力が低下すると腰の方に加重がかかり、前後のバランスを崩し腰が痛くなってきてしまいます。長時間の同じ姿勢や筋力の低下によるバランスの悪化が腰痛に大きく関係するのです。

●二足歩行で使う筋肉と丹羽式正體術での施術

立ったり座ったり歩いたりするだけでも、様々な筋肉を使っています。

- | |
|--------------------------|
| 1:首～腰まで背骨に沿って走る背筋とおなかの腹筋 |
| 2:お尻の臀筋 |
| 3:腰の横にある腹横筋、腹斜筋と腰の奥の筋肉 |
| 4:太ももの前や後ろ、内側や外側の筋肉 |



これらの筋肉がバランスを崩すことで、腰痛の症状となって現れるのです。

そこで、われわれ丹羽式正體術では、進化の過程で発達した筋肉に着目し、これら1～4の筋肉のバランスをとる施術を行ないます。

ん？ちょっと言い足りないので、次回に続く・・・。