孝心新聞　２０１４　３月号

裏の裏側は表だった！

今回のタイトル。「いったい何のこと？」と思ったことと思います。裏の裏側は表に決まっていますが、これは私がいつも治療中に考えていることなんです。例えば、肩が痛いときは、猫背になるからなのですが、なぜ猫背になるかというと首の前側や胸郭が縮んでいたり、緊張して硬くなっていたりするからです。ですから、「後ろ側の痛み（裏）の原因（裏：猫背）は前側（表）にある！」ということ。少々やこしい言い方ですが、簡単に言うと**『根本的な原因は反対側にある！』**と言いたいわけです。

これは膝にも言えること。皆さんもご存じの「変形性膝関節症」。症状は、内側やお皿周辺の痛みが多いですが、その理由は『O脚』になり内側の軟骨がすり減って滑膜という組織に炎症を起こすからです。では、『O脚』になる原因は？勘の鋭い方はお分かりですよね。変形性膝関節症の方にはよくお話していますが覚えていただけているでしょうか？では、正解は来月号でお教えします。なんてもったいぶることはしません（笑）。正解は、『膝を含む下肢（ももの裏から足の裏まで）の後ろ側が硬くなるから』です。下肢の後ろ側が硬くなると膝が伸びきらなくなって外側に開き、結果として『O脚』になります。初期の段階ならまっすぐに伸びるようになりますが、進行すると完全には戻りません。しかし放っておくと、ますます変形するので、下肢の後ろ側を伸ばす運動は必須です。

いろいろ書きましたが、**首から腹部までは前側を伸ばし、太ももから足の裏までは後ろ側を伸ばせば良い**と考えてください。上半身と下半身の両方に影響を与える**股関節は前も後ろも伸ばす**とさらに良いです。ただし、炎症がある場合や、頚椎症、腰椎すべり症など反らしてはいけない方もいますので、来院した際に院長にお尋ねください。いくつか簡単な体操を載せておきますので、痛くない程度で１０秒から２０秒伸ばしてください。尚、モデルは本人の希望で顔出しＮＧです。（笑）

胸を開き上へ持ち上げるように伸びをしましょう！



壁に手をついて胸から腕を伸ばします！



壁に手をついて支え、モモの前側も！



アキレス腱からふくらはぎも忘れずに！



前屈をしてモモの後ろ側を！



肘を床につき胸から腹までを伸ばそう！



今月のスタッフのつぶやき

接骨院　孝心　検　索

http://kousin-hamamatsu.com

高校時代の同級生と勉強会を開いています。彼は病院勤務の理学療法士で資格は違いますが、お互いに修得した技術と経験を教え合ったり、新しい治療法を練習したりしています。学生時代からの友人なので資格の垣根を越えて本音で話せるのがいいです。どんな仕事も一生勉強ですよね。（院長）



吉本新喜劇を見てきました。テレビで見た定番のギャグやコントもありました。「あっ、これこれ」という感じで客席は大爆笑でした。そのあと、中川家、ロバート、パンサーなどの漫才とコントもあり楽しかったです。（理枝）



ソチオリンピックもあっという間に終わってしまいましたね。皆さんは、寝不足で体調を崩しませんでしたか？冬季オリンピックの競技はスピード感があったり、華やかな演技であったりとても楽しめました。（真由美）



むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院　孝心　検　索

NPO法人　東洋医学推進協会

接骨院　孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL　053（451）4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

