

日の入りが早くなってきて秋の雰囲気が出てきました。そろそろ山でマイタケが発生する頃。今年も見つける事ができるか！？

広報



マホロバ

2019年9月号
毎月末発行

発行者

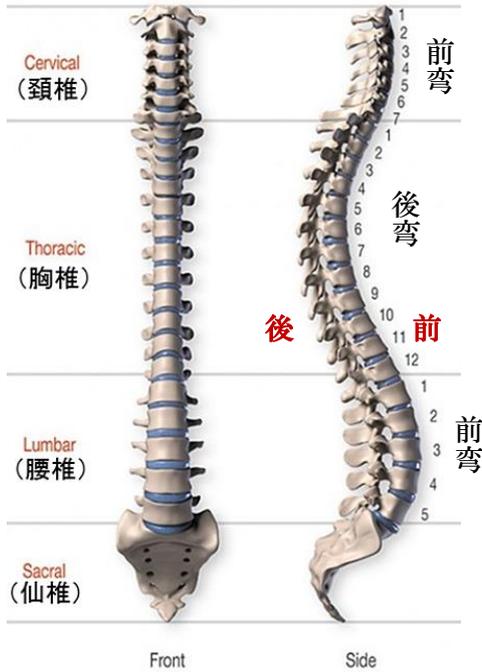


〒634-0078
奈良県橿原市八木町1丁目2-20
☎0744-29-6044

身体の軸を作り出す脊柱の話

脊柱はいわゆる背骨を意味しますが、正確に言うくと、7個の骨から成る頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、癒合して一塊になった仙椎と尾骨があります。これらの骨が互いに強力な靭帯と各々の関節で連結し、筋肉によって支え、動かされることが可能となっています。

成人の脊柱は横から見るとS字状の形態をしています。(左図)頸部は前弯して、胸部は後弯し、腰部は前弯しているのが生理的な形状であり、弓のような形をしています。脊柱はこのような形状をすることによって重力を吸収し、力に変えるバネの様な役割を果たしています。しかし、ヒトは産まれた時から脊柱が弓のような形をしているわけではありません。胸部の後弯のみ確認されますが、最初に首が座って頸椎の前弯が見られ、二足歩行が出来るようになると、腰椎の前弯が見られます。このように我々は体の成長に伴って脊柱の形態を徐々に変化させているのです。



また、脊柱に見られる各骨と骨の間にはクッションが装備されています。これを椎間板と呼んでいます。椎間板は軟骨組織で作られており、骨と骨が直接摩擦しないようにしています。更に、脊椎の後方には、脳から抹消に伸びる脊髄(神経の束)が通るトンネルがあります。脊柱が損傷するなどの障害が起こると神経の症状が出る事もあります。

脊柱をゆがませる原因

成長に伴って生理的なS字状となる脊柱ですが、加齢による筋力低下、骨量の低下、靭帯の変性が原因で変形を生じる事が多々あります。若くしても生活習慣や不良姿勢によって変形が生じることもあります。加齢に関しては避ける事は出来ませんが、栄養状態を良くする食事や筋力を落とさないようにする工夫はきつと出来るはずですし、若い方のゆがみは身体の使用方や運動療法などを正しく実施することで矯正も可能です。若ければ若いほど矯正力は高いです。

改善するための具体的方法

鍼灸や整体でゆがんだ脊柱は治るのか？直接的には治りませんが、例えば脊柱のゆがみで出現する痛みや、筋肉の緊張を和らげることににより体が動きやすくなって元に戻る力が働き、間接的にゆがみが元通りに戻ることは期待できます。加齢による骨の変形が著名である場合はこれ以上悪くならない手助けをするという事となります。

一番大切なのは身体の使用方を再考する事です。客観的に自分の姿勢を見直すことが重要で、治療をした後にどのような体を動かせばよいのかという事をアドバイスしてもらいましょう。更に、姿見やスマホカメラなどを利用して自分の姿を見てもみましょう。違和感を覚えるようでしたら自分の納得する姿勢を求める事が良いです。意識して日常生活の中で時々自分の理想の姿勢をとることが大切だと考えています。

ゆがんだ脊柱は周辺の筋肉を必要以上に伸ばしたり、縮めたりしているかも知れません。具体的にどのように対処したらよいかわからない方がほとんどだと思います。そんな時こそマホロバを頼って下さい。気を付けるポイントや筋肉の伸ばし方など、場合によっては写真などを駆使して説明いたします。本人さんのやる気があれば必ず良い結果を得られると確信しています。



畝傍山山頂



裸足で歩く

裸足軍団畝傍山に現れる!

8月18日、橿原神宮にある畝傍山へ裸足で上るイベントを開催しました。畝傍山は低山ではあるものの、多くのコースがあり、ガレている場所など、初心者が裸足で歩くには難易度が高い山道があります。普段は地元の方々が訪れる散歩道でもあり、早朝は比較的多くの方が健康の為に上り、頂上で世間話するなど憩いの場所となっています。

今回山道へ入る前には、普段から裸足で走っている方よりレクチャーを受け、身体の使い方などのコツを教えてくださいました。姿勢が悪くなると足裏にかかる重力が偏ってしまったり、小石に乗った際素早く足裏への衝撃を回避することが出来なくなり、普段靴で歩いておれば何てことない地面ですが、裸足になると足裏のセンサーがむき出しにされてしまうので、地面の固さ、温度、草の柔らかさや落ち葉の乾燥具合までダイレクトに伝わり、裸足で上手く身体を使えるようになれば膝腰への負担も減り、ケガの予防になると注目されています。今回は興味を持ったラナーさんが18名集まりました。

誰でもできる裸足健康法

最近では少なくなりましたが、幼少期は裸足で運動会をされたという方も多いと思います。裸足で駆け回っていて捻挫や足裏のケガをしまったか?意外と少ないと思います。

現在は靴が普及しているのに裸足になる機会は少なくなりましたが、家では気兼ねなく裸足になれると思います。足のお勧めの方法は青竹踏み。足で竹を踏む際は足元を見ずにできれば姿見の前で姿勢を真つすぐにして踏むなどしていただくとう足裏から刺激がたくさん入り、血流も良くなり健康維持の良い方法になります。

9月健康講座

9月健康講座はマホロバ鍼灸院で行われている**美容鍼灸体験会**を予定しております。

健康と美容は隣り合わせで鍼灸をすることによって得られる体への効果や肌の生理学なども改めて美容における鍼灸の意義と、美容を保つコツなどを説明しますのでご遠慮なくご参加ください。参加希望者の方は直接ご連絡をください。

○休診△往診□健康教室(予定)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
①	△	3	4	5	6	7
⑧	△	10	11	12	13	14
⑮	△	17	18	19	20	21
⑳	△	24	25	26	27	㉓
㉑	△					

2019

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
⑥	△	8	9	10	11	12
⑬	△	15	16	17	18	19
⑳	△	22	23	24	25	26
㉗	△	29	30	31		

2019

平日は最終受付20:00まで
土曜日は17:00受付終了