



ひだまり通信



'12 8月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 58



姿勢について

よく姿勢が良いとか悪いとか言われますが、どのような状態が良い状態か、またどのような状態が悪いのか、明確に答えられる方は少ないかもしれませんね。

今月号では、背骨の中でも首の部分である「頸椎(けいつい)」について取り上げ、良い姿勢と悪い姿勢とを説明していきます。

【自然な姿勢】

体を横からみると、肩のすぐ上の部分の首が前に向かってへこんでいるのがわかります。このへこみを頸椎前弯といいます。まっすぐに立ったとき、頭は肩の真上にきて、首には頸椎前弯ができます。しかし、姿勢の悪い人は頭が肩よりも前に出て、顎が突き出ています。この姿勢では頸椎前弯はなくなり、頸椎の下の部分が曲がって前方に倒れ、真ん中から上の部分は後方に反って伸びています。このような姿勢を「顎が前に出た姿勢」といいます。顎が前に出た姿勢を長いこと続けていると、頸椎に問題が発生する可能性が高くなります。



【姿勢による負担】

もっとも多い痛みの原因は、姿勢が悪いことで起こる首の靭帯の伸ばされ過ぎです。悪い姿勢で長い時間座る、不適切な姿勢で寝る、首に負担をかけた姿勢で仕事をするといったときに起こります。



とくに顎が前に出た悪い姿勢で座ることによる負担が、もっとも一般的な原因になります。悪い姿勢そのものが、首の痛みや肩こり、頭痛を引き起こす原因となるのです。ひたたび首の問題が生じると、悪い姿勢が症状を悪化させ、長引かせてしまいます。

【姿勢に気をつけないと…】

仕事や趣味などで長時間、顎が前に出た姿勢でいる人は多いですが、このとき頸椎の前弯は完全なくなっています。そして、頸椎をいっぱいまで前弯させることは、普段はほとんどおこないません。前弯のない状態を長期間続け、頸椎前弯を回復させることをおこなわなければ、ついには前弯を作れなくなってしまいます。首の痛みや肩こり、頭痛の原因が悪い姿勢という習慣であることに気づかず、正す方法も知らなければ、痛みをずっと抱えていくしかありません。初めのうち

なら姿勢を矯正するだけですぐに痛みを治めることができますが、悪い姿勢が習慣化すれば、組織が磨耗したり弾力性が失われたりして関節の老化が進み、さまざまな問題が生じてきます。長期間にわたる悪い姿勢は、激しい外傷を首に受けたときと同じくらい深刻な症状を引き起こすこともあります。

【適切な首の姿勢】

それでは、良い姿勢を保つためには、どうすればよいのでしょうか？

まず、首の姿勢を矯正するには、顎を後ろに引く動きを身につけなければなりません。顎を上下させないようしながら、頭を後ろにいっぱいまで引きま



このエクササイズを1セット10~15回、1日に朝昼晩それぞれ1セットずつ、計3セットおこないます。これにより、体に対しての正しい頭と首の位置を覚えることができます。

顎を後ろに引く動きを覚えたら、次に適切な頭と首の位置を身につけましょう。

顎を後ろにいっぱいまで引いた姿勢は無理な姿勢なので、長い時間保つことはできません。

無理なく適切な姿勢を保つには、顎を後ろにいっぱいまで引いた姿勢から10%くらい力を抜きます。これが無理のない適切な頭と首の位置になります。

この姿勢を身につけるには、1週間ほど練習する必要があります。

ここでの目標は、まず適切な姿勢を作ってその状態を保つことです。頭と首を適切な位置にすれば痛みはやわらぎ、その適切な姿勢を保っていればやがて痛みはなくなります。

ぜひ、お試しになってくださいね！

きむとゆかいな仲間たち

今月号は、表の文章に力が入り長文となつてしまい、編集の関係でこちらの「きむとゆかいな仲間たち」に寄せてもらうことになりました。院長の小林です。先日、趣味である柔術の練習をしていたところ、脱水症状を起こし、突然体が動かなくなるという貴重な(?)体験をしました。そこで気づいたのですが、喉が渴いていなくても、暑い場所での運動中には、こまめな水分補給が必要です! みなさんもお気をつけて下さいね~



どうも「けんさん」と村木です。さて、世間は夏休みモードですかね? 今年の夏はどんな夏になるか楽しみです。先月末は都内の方に4日間、朝から晩まで講習会に参加してきました。みなさんご存知の「マッケンジー」法の講習会です。少しでもみなさんの力になれるように、院長をはじめ、スタッフも休日を使って勉強会や講習会に参加してスキルアップを目指しています。もちろん院内の勉強会も定期的に行っているんですよ☆(^o^)
こばやし接骨院はこれからも頑張っていく予定です。10周年を迎えた今年は、より今まで以上に飛躍していきますのでみなさんよろしくお願い致します。さて8月のけんさんは太陽の光になるべく浴びたいと思います。最近、夜ばかりでいることが多いので、健康的に過ごしてみたいと思います。(笑)



こんにちは! 木村です(*^*)。日に日に暑くなっていく今日この頃ですが、皆さんも熱中症や夏バテ対策は大丈夫ですか? 今月は8月! 夏休みでどちらからお出かけされる方も多いのではないのでしょうか。暑さ対策万全で、ぜひ! 楽しい夏の思い出を作ってくださいね(*^*)。私は今年も恒例(?)、スタッフと一緒にお台場へ行く予定です! そして...これも恒例になりつつありますが、恐らく私が運転手でしょう。(笑)車の免許を取ってから初めての高速道路を運転したのが一昨年のお台場でした。今思い出してみても、運転中車のひらりと足の裏から汗が止まらなかった私よりも、隣でナビしてくれていた、とあるスタッフの方が恐ろしい思いをしたことと思います!(笑)今年は一昨年よりも少しでも成長した私のハンドルさばきを披露して、誰かさんが安心して行き帰りの車の中でビールが飲めるように頑張りたいと思います(๑^~^๑)(笑)
どんなドライブになったかは...連休明けをお楽しみに!!
皆さんも気を付けてお出かけください☆



こんにちは! 最近バリー・ボンズと呼ばれてる? 吉村です。僕は最近気づいた事があります。それは、この夏セミの鳴き声をほとんど聴かないということ。セミに詳しいわけではないけど6月下旬頃にはニイニイゼミの「チーッ、ジーッ」とか聴くし、今頃にはミンミンゼミの「ミン、ミン」が聴けるはずなんですが、さっぱりです。僕は基本的に暑いのが苦手なんで、夏の昼間にセミの鳴き声なんて聴いたら暑さ倍増でまいっちゃうんですけど、鳴き声が無ければ無いで、何となく無機質な気がして物足りなく感じてしまいます。そういえば高校時代にアメリカからの交換留学生が、虫の声を表現して、暑さ涼しさまで感じる日本人に驚いていました。向こうで虫の声はただの音でしかないんだそうです。僕はその時日本に生まれて良かったと何故か思いました。



みなさん、こんにちは!! あずまではなく、むかしです!! 先月ムカデに刺されてしまったところはもうすっかり、良くなりました。みなさん、声をかけてくださり、ありがとうございました!! まだまだ虫の多い時期ですので、油断は禁物です。お互い気をつけましょう(*.*)さて、8月ですね!! みなさんは夏休みの計画は立てましたか?? 私は伊東温泉に行こうと思っています。温泉や海、美味しいものもあると思うので、今から楽しみですよ!(^v^)/ 伊東の方で何か オススメがありましたら、ぜひ教えてください!! それでは、みなさんも良い夏休みを送ってくださいね(^.^)v



こんにちは、島崎です。先日、甲子園予選を初観戦しました。母校昭和高校から道を挟んで昭島市民球場があり、島崎は20年前に音活で脇をランニングしながらここで母校の試合を見たいと思っていました。ですが他球場での試合だったり、平日試合だったりして、見に行くチャンスがなかったんです。その日は休日で7時から消防団の点検当番があり、帰って遅い朝食をとりながら新聞を読んでいました。すると、母校の試合が今日あるようです。場所は昭島! 開始は10時、10時?..時計を見ると、10時10分! すぐ球場に向かいました。着いたら試合は中盤戦。相手は甲子園出場経験のある私立。点を取りつ、取られつシーソーゲーム。暑さの中、両チーム頑張っている試合を見せてくれました。念願叶って満足でしたが、勝つてさらに満足の1日でした。余談ですが、母校のホームページには「二兎を追い、二兎を得る。」の文字が、欲張りですね(笑)、見習いたいと思います(^o^)



皆さんこんにちは! 鈴木です。皆さん毎日暑いですがお元気ですか? このむだまりを皆さんが読まれている頃には蝉の大合唱で賑わっているでしょうかo(^-^o)6月の末に娘が鈴虫を飼いたいと言って、虫籠に4匹鈴虫を飼いはじめました。黒くて触覚が長くて(๑_๑)私はいつも遠巻きから眺めていたのですが、リンリンリン...と涼やかな音色は何と素敵です。本当に良くなくな~と思っていたら、最近ボス(オス)の羽が変に硬い音が出なくなりました(ToT)頑張り過ぎたのでしょうか? でもきゅうりを食べたりにして元気なんです。私も今は近づいて見られるようになりました。
まだまだ暑い日が続きますが体調に気をつけて下さいね!(b^-o)



こばやし接骨院 予約は 0428-24-5608 まで
東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)
営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)

