

げんき通信

体のゆがみのお話

私たちは毎日起きて、立って、歩いて、座って...を繰り返していますが、その間に体にいろいろなゆがみが起きていて、これがさまざまに不調の原因になっています。体がゆがんで姿勢の悪い状態が続くと、あちこちの筋肉が凝って固くなるため、血液やリンパの流れが悪くなり、その結果むくんだり冷えたりします。

背骨が理想的なS字カーブになっていれば、上半身の重みがうまく分散されて、背骨や筋肉に無理な負担がかかりませんが、猫背や反り返りのような悪い姿勢では、首、肩、腰の筋肉に大きな負担がかかり、肩こりや腰痛が起こりやすくなります。

体のゆがみは骨に原因があると思われるがちですが、ほとんどの場合、骨をつなぐ筋肉や靭帯の方に問題があります。本来柔らかい部分である筋肉や靭帯が凝り固まってしまったため、うまくバランスがとれずにゆがんでしまうのです。

ゆがみを解消するポイントは「立つ」「歩く」「座る」という基本動作を担っている足と骨盤です。いかに上半身のゆがみを直し



ゆがみを解消するポイントとは動作の基本に当たる足と骨盤です。



（北茂安店・薬剤師 / はらまき）

ても、全身を支える足がゆがんでいれば、立ちたり歩いたりしているうちに元に戻ってしまいます。足にはたくさんの骨があり、その骨と筋肉と関節とが微妙なバランスをとっているの正しい直立歩行ができるのです。ハイヒールや硬い革靴を長時間履いていると、足の指や足首の関節がうまく動かず負担だけがかかります。そのために筋肉が凝ってしまい、ゆがみの原因となります。

座っている時の要になるのは上半身を支える骨盤です。足を組んだり、横座りをする癖のある人は骨盤がゆがみやすく、背骨やそれを支える筋肉にも影響が及び、上半身もゆがんでしまいます。長く座っていると、骨盤まわりの筋肉がただでさえ凝ってしまいうのに、姿勢が悪いとますますゆがみを助長

します。骨盤はゆがむとゆるみやすいため、お腹の中の臓器が垂れ下がって、直腸や子宮、膀胱が圧迫され、便秘・月経不順・痔・尿もれなどの原因となります。

正しい歩き方を意識して...

足や骨盤がゆがむのは、そのまわりの筋肉や関節、靭帯が凝り固まっているからなので逆に言えば、その部分をほぐすことで本来持っているバランス機能が回復し、ゆがみが解消されるというわけです。簡単な方法として、足首回し、足指マッサージ、足指しゃんけんなどがあります。床に置いたタオルを足指でたぐり寄せるのは足指だけでなく足の甲や裏も動かすので効果的です。そして正しい歩き方も体のゆがみを改善します。かかとから踏み出し、足底にかかると体重移動が、かかとから足の外側を通って親指にいくことを意識し、最後に親指でしっかり地面をけるのが正しい歩き方です。少し意識してみてください。

C O L U M N

げんきコラム

いろいろお尋ねください!



健康に関するお困りごとはありませんか? 薬局の仕事は薬の販売や処方せん調剤だけではありません。薬のことはもちろんですが、健康食品やサプリメントについて、病気の生活(食事など)の注意、診療科の選択など、いろいろなことをご相談ください。可能な限り資料なども提供いたします。< ぼ薬局はみなさまのお役にたてる「情報発信基地」を目指しています。

処方せんはぜんぶ「< ぼ薬局 >におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

あなたのまちのくすり箱

< ぼ薬局 >

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 中の小路店 ☎24-2882
- 木原店 ☎24-2233
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777