

今月のテーマ「カラダの歪み」

今村病院 健康管理センター

桜の季節も過ぎ若葉が薫る頃となりましたが、皆さまいかがお過ごしですか。さて、今回はカラダの歪みについてのお話です。「自分は大丈夫」と思っている、カラダが全く歪んでいない人は意外と少ないです。まずは、歪み度をチェックしてみましょう♪

<チェック項目>

- Q1 運動不足である
- Q2 デスクワーク中心である
- Q3 肩こりや腰痛がある
- Q4 肩に荷物がかかる際いつも同じ肩にかける
- Q5 靴などのかかとの減り方が左右で違う、もしくはかかと以外の箇所がすり減っている
- Q6 利き腕、利き足などどちらか一方に頼ることの多いスポーツをしていたことがある
- Q7 立っている際、片方の足に体重をかけていることが多い
- Q8 横になる時に頭を支える腕は同じことが多い
- Q9 姿勢が悪いと言われたことがある
- Q10 足を組むとき、いつも同じ足が上にきている
- Q11 首を回す際、回しにくい方向がある
- Q12 物を食べる際にいつも決まった歯(奥歯)を使う
- Q13 肩の高さや膝の位置などで、左右対称ではない部位がある

当てはまる項目が多いほど、カラダの歪み度が高くなります。もしかしたら、既に何らかの症状が現れているかもしれません。日常生活で一定方向に力が加わるようなカラダの使い方をしていないか気をつけてみてください。カラダのゆがみは自覚することが難しいですが、放置しておくとならぬような様々な症状につながる可能性があります。

カラダの歪みによる症状

全身 血行障害
スポーツ障害

首 頸椎ヘルニア
ストレートネック
頸椎症、頸椎狭窄症

肩・腕 肩こり、頸肩腕症候群
五十肩、腕の痺れ

背中 脊柱側湾症、猫背

腰 椎間板ヘルニア
脊柱間狭窄症、ぎっくり腰

膝 O脚、変形性膝関節炎
膝に水がたまる



頭 頭痛、偏頭痛
耳鳴り
のぼせ、顎関節症
チック、眼精疲労
顔面神経痛

胸 肋間神経痛
過換気症候群

内臓 食道裂孔ヘルニア
逆流性食道炎、
胃炎、胃もたれ
胃下垂、内臓下垂など

骨盤 股関節痛
(変形性股関節炎)
女性 不妊症
不育症、生理痛

足 外反母趾

少しでも気になる点のある方はお近くの医療機関にご相談されてください。

また、体のバランスを整えれば、姿勢も良くなり、ダイエット効果も生まれ、内臓機能の向上や便秘解消にも役立ちます。

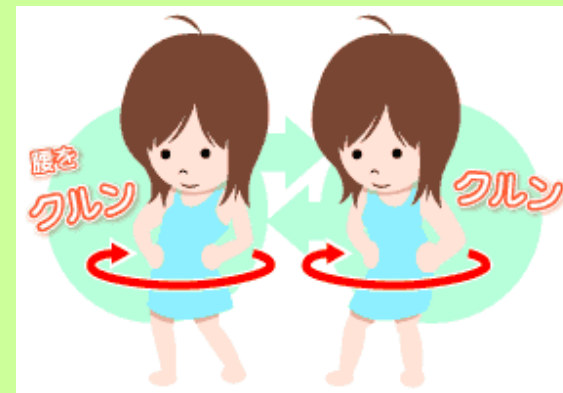
以下の点に気をつけて、歪みを正し、健康なカラダを手に入れましょう(^o^)

<日常生活で気をつけること>

- 運動不足にならないようにしましょう。筋力の低下が原因で、姿勢が悪くなりカラダのゆがみを誘発することがあります。体重オーバーなども姿勢が悪くなる原因となるので、注意しましょう。
- 日ごろの姿勢がゆがんでいないか気をつけましょう。足を組むなど、知らないうちに片方の手や足に負荷がかかるような生活をしていることがあります。また、食事の際には左右均等に噛むようにしましょう。
- 靴のかかとのすり減り方が左右対称でないなど日常生活のちょっとしたことで、カラダのバランスが悪くなっていることを知る事が出来ます。

～簡単★骨盤矯正～

全身の骨の中でも、大きな位置を占める骨盤を動かすことで体のゆがみをリセット。ゆがみから来る不調の解消に大きな効果が期待できます。



出典 www.tech-ph.co.jp

- ①両足を肩幅に開いて立ちます。
顔は正面を向いて、両手は腰に当てます。
- ②腰を地面に平行に、円を描くように、ゆっくりとまわします。
- ③左右各30回ずつ行います。

皆様、いかがでしたでしょうか？

身体の歪みは、腰痛や肩の痛みだけでなく、全身症状として現れるため、ストレスに感じたり、仕事の効率の低下などに繋がる恐れがあります。＼(◎o◎)／

そうなる前に身体が歪まないような生活習慣を身に付ける必要があります。

今回のテーマが皆様の健康維持に少しでも役立つことを願っております m(_ _)m

