

こしき沢接骨院便り

2016年
春号



喜び・笑い・幸せ

一時は大雪にみまわれ大変でしたね。しかし、厳しい冬を乗り越え、もうやく春です！
体調に気を付けて楽しい春を満喫しましょう！



こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15 院長：飯澤幸一

TEL: 0258-27-5642

知って得する姿勢の知識

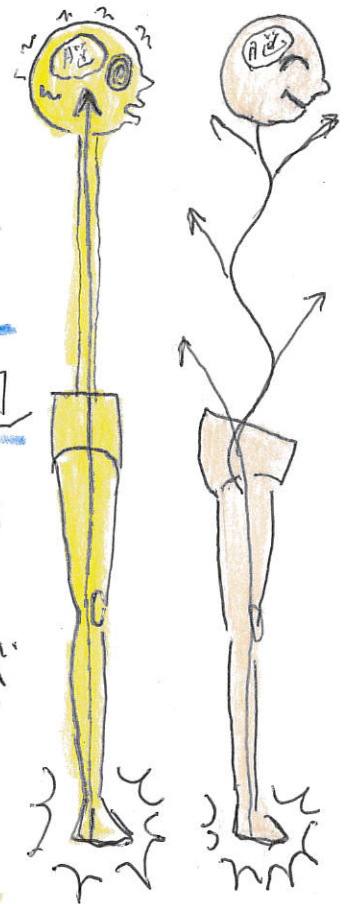
連載4回目—なぜS字カーブなのか？—

前回では、身体が生き活きと動くためには背骨が自然なS字カーブを描き、横から見ると耳・肩・股関節・くるぶしのところがまっすぐに並ぶことが必要だとお話しました。ではなぜ

背骨がS字カーブを描く必要があるのか？べつにまっすぐでもいいじゃないか、と思われる方も多いと思います。が、それにはちゃんと理由があります。人が走ったり、ジャンプしたりするとき、背骨がまっすぐだったら、足が地面を蹴り、着地した時の衝撃がまっすぐ脳に



伝わってしまいます。それに背骨にある椎間板も衝撃をまっすぐに受けるので、損傷しやすくなります。また背骨の椎間孔という穴から出ている神経と血管が上と下からけさされるように圧迫され、内臓の不調や運動マヒを起しやすくなります。その他、重かに対して背骨がまっすぐよりもS字になったほうがその負担を逃がしやすい。だからS字になるように設計されているのです。



しかし、そのスプリングのような柔軟な構造ゆえにバランスが崩れやすい。いわゆる「姿勢バランス」が崩れやすいのです。しかも長年の習慣により、悪い姿勢が身についてしまう。では、どうすればいいか？
次回はそのことについてお話していきます。

