

中川接骨院だより

平成 18 年 3 月 1 日発行 第 13 号

骨盤のゆがみを直してダイエット？

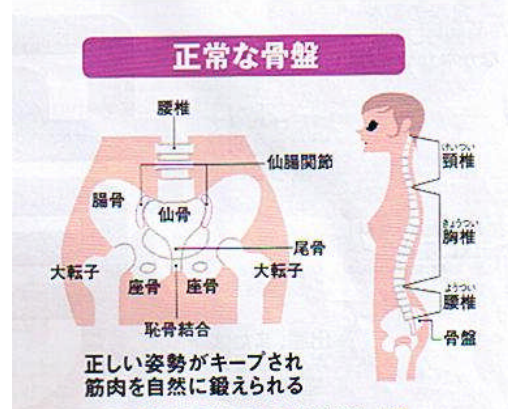
人の骨格の丁度真ん中にある骨盤は、上半身と下半身をつなぐ、いわば体の土台。この骨盤が生活習慣の乱れや運動不足などによって歪んでしまうと、それに伴って、全身の骨格もゆがみをきたすこととなります。すると、体の筋肉はいつも緊張していなければならない部分と、余り使われない為に衰える部分の二つに分かれ、このアンバランスから脂肪が付きやすい体になってしまいます。

また、骨盤は内臓の受け皿にもなっているため、骨盤が歪むと内臓の働きも悪化してしまいます。その結果、代謝が低下して食べたものがエネルギーとして消費しきれず、内臓脂肪としてたまることとなります。しかも、内臓の神経が圧迫されて神経伝達のスピードも鈍くなり、満腹のサインが食欲中枢に伝わるのに必要以上に時間がかかる為、つい食べ過ぎてしまう、という状態に陥ります。つまり、骨盤が歪んでくると『太りやすく痩せにくい体』になるということです。

骨盤のゆがみが体に与える影響は、外見的なものだけではなくありません。歪んだ体は筋肉が硬くなる為、血行が悪化して腰痛や冷え性を引き起こします。また、骨盤には内臓や生殖器を保護する役割もありますが、ゆがみによって内臓が下がると便秘になったり、生殖器が圧迫されると生理不順や生理痛になるなど、様々な体調不良の原因になります。

ひと口に骨盤のゆがみといっても①骨盤反りタイプ②骨盤ねじれタイプ③骨盤開きタイプ、があり、中には開いてかつねじれている等複雑に歪んでいる人もいます。自分がどのタイプか知りたい方は、当院長のカイロプラクティック診療を受診ください。

体全体のゆがみを正常に戻すことを目的としているカイロプラクティックを上手に利用し、自分のタイプにあった骨盤体操をすることによって理想の体形に近づけることでしよう。



第 16 回小杉町柔道大会が開催

2 月 19 日(月)、小杉町主催の柔道大会が小杉町体育館で開催されました。射水市となった為に町として、最後の試合となりました。毎年、少年柔道クラブと中学生が参加し争います。

中川家からは長男佳祐と次男貫志が団体戦に出場しました。

結果はリーグ戦で三位となりました。次男貫志は優秀選手に選ばれました。更なる稽古と研究を期待します。

父談



フレクシオンテーブルで痛みの軽減を実証

昨年秋より導入しましたフレクシオンテーブルを使用しての治療効果ができました。マッケンジー理論に基づき、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症で腰部や下肢にシビレ、痛みでお困りの方は一度試してみてください。

症例 1 86 歳男性

約三年前に第二腰椎圧迫骨折で手術をし腰部の痛みは軽減したが、約 30 分の歩行で大腿前面部に痛みとシビレを訴えていたもので、一ヶ月フレクシオンテーブルを使用した治療で起き上がり時の痛みはなくなり、シビレ感もほぼ消失しました。

症例 1 65 歳女性

約二ヶ月前に交通事故で転倒した際にしりもちをつき負傷、歩行時の痛みは無いけれども起き上がり動作時に腰背部に激痛を訴えていたもの、フレクシオンテーブルを使用した治療でかなり軽減しました。



接骨院での治療の利点として

- ☆ 入院しなくても良い
- ☆ 毎日、経過の観察が出来る(インフォームド Consent)
- ☆ 親切、丁寧
- ☆ 治療費が病院に比べ格段に安い。

原因(外傷ケガ)のない、疲労等による腰痛、肩こり、O 脚、骨盤矯正はカイロ治療が効果があります。

治療費

初診料(検査) 2,100 円

治療料 4,200 円

回数券 5 回券 16,800 円 (4 月より 18,900 円に変更します)

回数券 10 回券 33,600 円

家族の方もご使用できます。但し初診料(検査) 2,100 円は必要です

編集後記

2001 年 4 月 1 日より始めた早朝の散歩が 900 日となりました。先日、散歩途中で坂道が凍っているのに気がつかず転倒してしまいました。大人になってからの転倒した記憶がなく、痛みを感じるより「転倒とはこういうものか」こんな形で転倒、そしてこの場所に擦り傷、痛みがあるのだなと感心しました。

今年中には 1000 日に達成の予定です。患者さんばかりに「転倒したらだめやよ」と言っているのに、自分も歳をとったのかな?

診療時間の案内

平日 午前 8 時 30 分～午後 12 時 30 分 午後 4 時頃～午後 8 時

土・祭日 午前 8 時 30 分～午後 12 時 30 分

自由診療 随時受付

雨の日や足腰の都合の悪い方、送迎もいたしております。Tel26-5755 にご連絡ください。

3 月の休診予定 5(日).12(日).19(日).26(日)