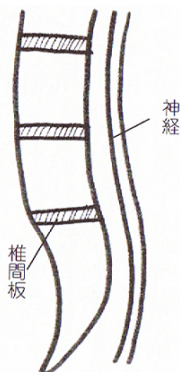


# 中川接骨院だより

平成19年 5月1日発行 第27号

## 腰を丸めた体育座り (椎間板ヘルニアになる可能性があります)

正常な腰椎の前方カーブ

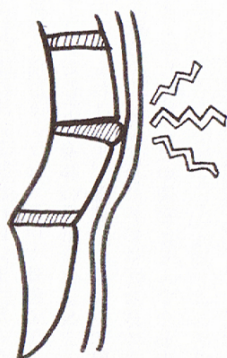


毎日テレビゲームをしていた子供の身体に、背骨に沿って腰の部分の皮膚が縦に数箇所、あざのように黒ずんでいました。これは、腰のところでゆるやかな前方カーブになっている背骨が、腰のところで背骨が後ろに突出(後方カーブ)し、突出した骨の部分の皮膚が、下着にこすれて黒く変色したものでした。原因は、体育座りをされていて、疲れてくると壁に背中をつけて寄りかかっていたことにあります。

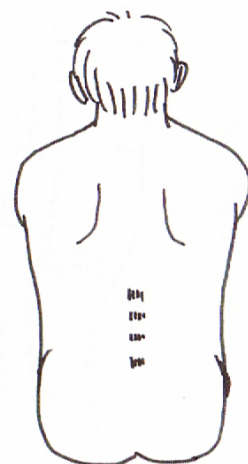


背骨の腰の部分の腰椎をいいますが、この腰椎の前方カーブは、背中や骨盤の後方カーブに対して、身体の重心をとる働きを担っているわけです。この子のように腰椎が後方カーブになっていると、身体の重心をとるために、腰の関節や靭帯や筋肉が必要以上に頑張っている状態になります。

腰椎が後方カーブになると椎間板が後方へ押される



また、腰椎の間にあるクッションの役目をしている椎間板は、前側がつぶれてきます。椎間板の中には、ゼリーのようなやわらかい髄核というものが入っていますので、前がつぶれることで、後ろのほうへ押しやられます。この状態で重いものを持ちたり、飛び跳ねたりすると、髄核が椎間板の壁を破って飛び出します。これが椎間板ヘルニアという症状です。椎間板ヘルニアが神経に触れると、足のほうへ激しい痛みをだします。



背骨の下のほうの皮膚が黒ずむ

テレビゲームは刺激的で遊んでいる時間も忘れるぐらい夢中になります。しかし、長時間背骨を丸める体育座りをしていたのでは、腰の部分が上半身の重さによって、どんどん後ろへ押されてしまうのです。腰の部分の皮膚が黒ずんでいるということは、症状がかなり進んでいることになるのです。

これを予防するには、前方カーブを維持する座り方をさせることが大切です。

椎間板ヘルニアは厄介な症状です。そうならないためにも、普段の生活態度を見直す必要がありますね。詳しくは院長に気軽にお尋ねください。

## 石川県白山市で少年柔道練習試合開催



4月22日(日)、松任総合運動公園文化体育館柔道場で練習試合が開催されました。福井県、石川県、富山県から合計約30チーム参加しました。

櫻心塾生(1年生~6年生の15名が参加)は、大きな柔道場と参加者の多さに圧倒され、声を出すことや、集中することもできない有様でした。

4月は、柔道の試合の無い月でしたが、多くの試合を経験し慣れることが重要であると感じました。

父談

## 当院での症例

80歳 女性 左第二中足骨骨折



自宅玄関で、足元をつまづき転倒した際に負傷。腫脹、疼痛、皮下溢血、歩行困難を訴え来院。レントゲン検査したところ、骨折を認めました。整復と副子固定と手技療法により治癒

接骨院での治療の利点として

- ☆ 入院しなくても治療可能
- ☆ 毎日、経過の観察が出来る(インフォームドコンセント)
- ☆ 親切、丁寧
- ☆ 治療費が病院に比べ格段に安い。

### サuntime振動プレート

新聞、テレビ等で紹介され人気大爆発中です。

#### ポッコリお腹改善

☆膝を伸ばしたまま後方に体幹を倒します。

☆手でしっかりバーを持ち身体を支えることで腕の引き締めも同時に行えます。

背中中の筋肉をストレッチする様にすると効果的です。

腹筋が硬くなってくるのが実感できます。

一度お試しください

**1回300円 お得な10回券2,000円**



詳しくは院長まで

急性の外傷、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。真の原因をさぐり全身的な、治療を施します。

治療費	初診料(検査)	2,100円
	治療料	4,200円
	回数券 [5回券]	18,900円
	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円は別途必要です

#### ☆ 編集後記 ☆

4月8日に飛行機を利用して、一人で東京へ行ってきました。当然、遊びではなく勉強(セミナー)が目的ですが、子供達は、飛行機に乗ることがうらやましく、「お父さんばかり、いいなーいいなー」の連続です。東京へは一年間に何度か行きますが、当日は快晴で飛行機の窓からは雪の白さが眩しい北アルプスが望め、次第に緑が多い山に変化していくのがはっきりと分かりました。

早朝出発し最終便での帰宅の為、脳みそも身体も疲れた一日でした。

#### 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・祝日 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。