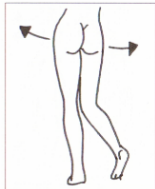


中川接骨院だより

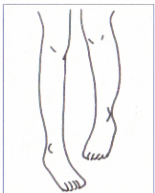
平成19年 6月1日発行 第28号

歩き方の悪いワケ



スイング歩行

片足に体重が乗る時に、臀部の横の筋肉の力を抜いて骨盤を傾け、お尻を振るようにして歩きます。エネルギー消費量の大きな不経済な歩き方になります。いわゆる Monroe-Walk というものです。もし、左右の振れが違う場合は、臀部の横の筋肉の低下、骨盤の障害、股関節の障害などが疑われます。



内股歩行

爪先を内側に向けたまま歩きます。女の子に多い歩き癖です。爪先の外側で蹴るために、爪先の外側とかかとの内側が減ります。脚を前に振り出すときに外側から回すようにあおる歩き方になります。そのために、走ったりすると爪先が反対側のくるぶしに当たり、引っかかって転ぶことがあります。爪先が下がっているために、捻挫をしやすくなります。



がに股歩行

爪先が、外を向いたまま歩きます。体重がかかとの外側から極端に内側に移って、親指の内側で蹴ります。そのため、親指にタコができたり偏平足になったりします。偏平足になると、衝撃を吸収できないために筋肉が緊張をおこし、長く歩くと疲れます。また蹴ったときに力が脚に伝わりにくいので、走る速度が遅くなります。



かかと浮かせ歩行

かかとを着くとすぐにかかとを上げて、爪先で立つように歩きます。身体が上下に揺れて、弾むように歩きます。かかとを上げるには、ふくらはぎの筋肉が働くことになり、ふくらはぎの筋肉が、疲労を起こして筋肉が硬くなります。同時に、腿の前側の筋肉も余分に働きますので、硬くなります。そのために足首の動きや股関節の動きが硬くなります。



とぼとぼ歩行

顎が少し前に出て、肩を落として背中を丸め、股関節と膝関節を曲げて重心を低くして歩きます。足のけりが弱く、足を置くように歩きます。お年寄りのような歩き方です。姿勢が悪いので、背骨のS字カーブを作ることができません。蹴る勢いが無いために足を前に出すのに腿を上げる筋肉を使います。前に進む力の効率が悪いので、長く歩くと腰が痛くなります。



春季柔道練成大会が開催



5月13日(日)、塩谷建設(株)正気館道場で、県大会の選手選考を兼ねた春季柔道練成大会が開催されました。櫻心柔道塾(1年生~6年生の15名が参加)から、6年生二人と5年生二人が選ばれました。

7月の県大会に向けて、頑張ってもらいたいものです。なお、6月と7月は毎週水曜日、夜7時より柔道の強化練習会がある為、受付時間終了が早くなりますのでご了承ください。(土-木)

父談

当院での症例



75歳 女性 左上腕骨頸部骨折

自宅寝室で、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。

クール・イン・フィット

アメリカ仕様をそのまま輸入

ハッカ油や楠木油、ユーカリ油などの天然の成分を使った、
いわばハーブのスプレーです。

使用方法

- 運動前や仕事の前のウォームアップに
- 運動や仕事のあとのクールダウンに
- ボディ、ふしぶしをリフレッシュ

患部に、吹きかけてください。

受付カウンターに見本あります一度お試しください

一本 2,100円



急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、〇脚、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 ☆

5月は、小学校・中学校の運動会がありました。小学校の運動会は寒い日でしたが、児童数よりも保護者の方達のほうがはるかに多く、一生懸命に応援やビデオ・デジカメで撮影して熱気を帯びていましたね。我が家も例外ではないのですが……。それに比べて中学校は、遠くから親は静かに見ているのですが、身体が大きいのでどの競技もすぐ見ごたえがあり、ちょっと感動しました。そして若いエネルギーを充分吸収できちょっとは若返ったようす?????

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。