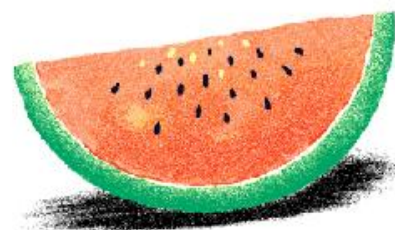


中川接骨院だより

平成20年 8月1日発行 第42号

意外と知らない体のヒミツ

扁平足は疲れやすい？



アーチが
ないから
疲れやすい
んだよ



足の裏を横から見ると、土踏まずに沿ってアーチ形に反りあがっています。こ

れを足のアーチ構造と呼びます。このアーチがなくて、足の裏がのっぺりと平坦な状態になっているのが扁平足です。昔から扁平足は疲れやすいといわれますが、それはアーチ構造がないからなのです。

通常、歩いたり、走ったりするときには、このアーチがしなることによって足がスムーズに動く仕組みになっています。さらに、足にかかる衝撃を和らげるクッション的な役割も果たしています。

アーチ部分がない扁平足の場合、足の裏全体が地面に接するため、足にかかる衝撃が、膝や腰にまで負担をかけることがあります。

扁平足の原因は、筋肉や腱や靭帯などに何らかの問題があるからなのですが、改善できないわけではありません。

芝生や砂場を裸足で歩いたり、つま先立ちや青竹踏みをするなどして、アーチを支える筋肉や腱、靭帯を鍛えるよう努力すればいいのです。

第46回:県中学校総合選手権大会が開催



7月21日に第46回県中学校総合選手権大会が、アルビス小杉総合体育センターで開催され、我が家の長男・佳祐(中3)が66kg級で出場しました。しかし、残念なことに準決勝で敗退してしまいました。(>_<

全国中学校選手権には出場できませんでしたが、上位三位までに与えられる北信越大会の出場権は獲得できました。

8月4日・5日に石川県松任で開催される北信越大会では優勝を目指し頑張りたいです。

⇒この試合の結果は5位入賞でした。(*_*;

父談

当院での症例

右第一趾に痛みを訴え来院
高岡市在住 S. H さん 67 歳女性

【問診】 以前より長時間の歩行で痛みがあったが、我慢しててい症状が悪化



【考察】 爪が伸びるスピードは月に 1 ミリ程度です。痛みは施術後ただちに除去しますが、綺麗な爪に生え換わるには、最低 6 か月必要です。

爪の切り方も重要となりますので、詳しくはご相談ください。

急性の外傷、疲労等による腰痛、肩こり、O脚、骨盤矯正には
カイロ治療 が効果的です。

カイロ治療は、真の原因をさぐり全身的な治療を施します。

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

回数券は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☆

先日の第46回中学校総合選手権大会柔道競技では、我が息子は一回戦、二回戦とも辛うじて判定勝ちを収めました。下がりながら技を掛けていて、本来の前に出る柔道ができていませんでした。

準決勝では対戦相手にのまれてしまい、掛けた技が返されるのではないかという思いが先に立って、自分の技が出せないままに終わってしまいました。今回の試合で、長男は精神面のトレーニングが技を磨くと同じくらい重要だということに気付いたはずで。

「優勝」の優という字は”やさしい”と読みます。勝つという強い心だけではなく、優しさを併せ持ってこそ頂点に立てるといことです。常日ごろ、相手を思いやる気持ちを忘れずに心を鍛え、練習に励んでほしいです。とはいえ、小学生以来、大きな柔道大会なかなか入賞することができずにいた長男が三位に入賞できたことは褒めてやりたいです。これからが柔道家としての始まりです。

北日本新聞朝刊 平成20年7月29日(火曜日)掲載

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。

ホームページが新しくなりました。[高岡市柔道少年]検索クリック

<http://judo.but.jp/>

<http://takaokajudo.web.fc2.com/>

