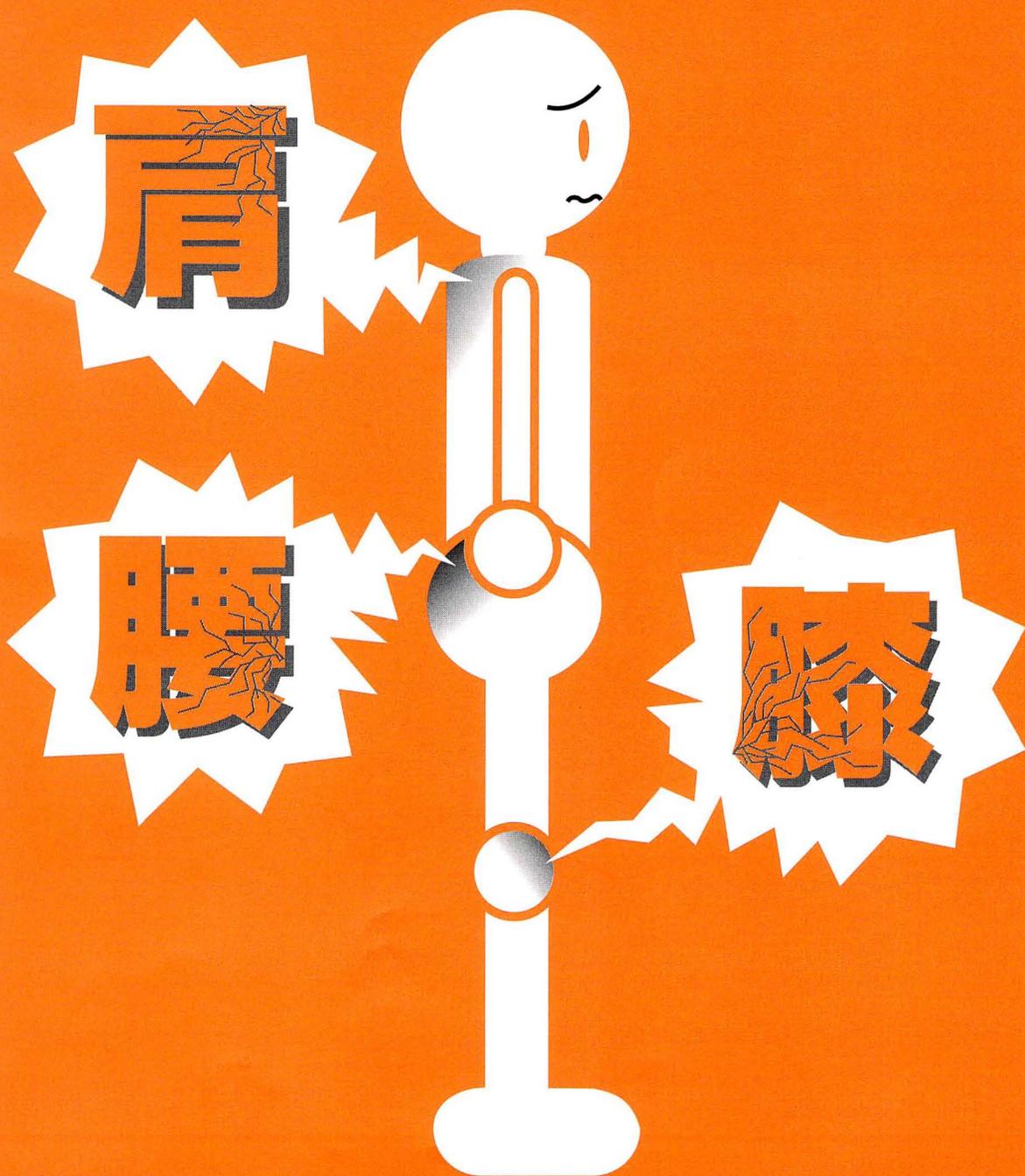


肩、腰、膝の痛み

なぜ痛みは年齢とともにひどくなるのか



肩、腰、膝の痛み なぜ痛みは年齢とともにひどくなるのか

目次

A、老化による体の変化

1、体の歪み

筋肉の衰弱と体の片寄った使い方による骨格の歪み
内臓の病気による体の歪み
内蔵が悪くなれば体が歪む

2、体の硬化

運動不足による関節の硬化
老化による筋肉の硬化

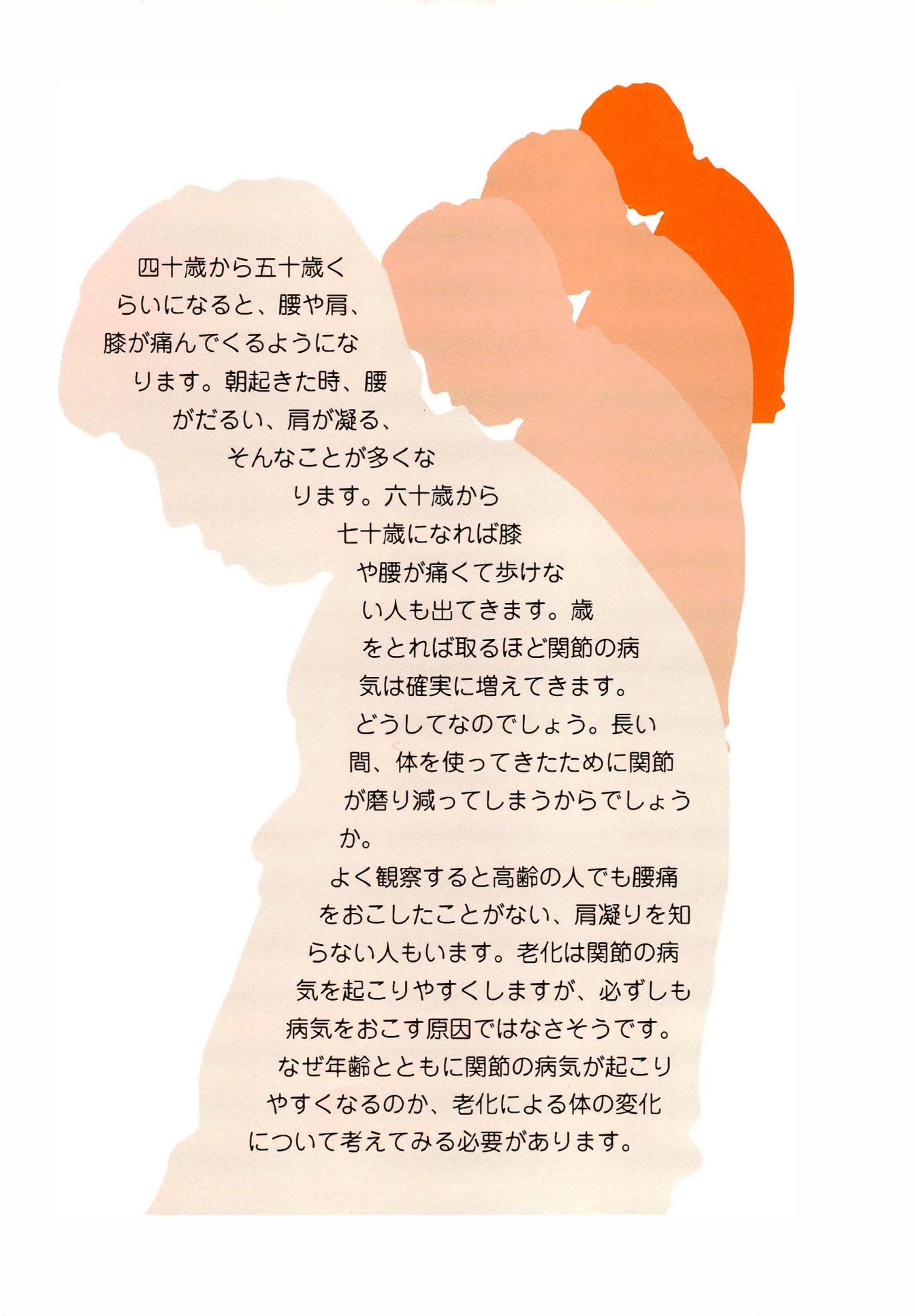
B、体が歪んで硬くなることが病気をおこす

C、治療

整体治療
漢方治療

D、疑問に思うこと

整形外科は必要ないの？
歪みは自然に治ることもあるの？
自分でできる予防法は？
関節の痛みがなくても治療をうけていいの？
運動だけでは不十分？
カイロや鍼灸などの治療があるが？
痛い治療と聞くと恐ろしい
体の歪みを治すと内臓の病気も治るの？
体の歪みの少ない人はどんな人？
体の手入れは何時から始めるのがいいの？



四十歳から五十歳くらいになると、腰や肩、膝が痛んでくるようになります。朝起きた時、腰がだるい、肩が凝る、そんなことが多くな

ります。六十歳から

七十歳になれば膝

や腰が痛くて歩けな

い人も出てきます。歳

をとれば取るほど関節の病

気は確実に増えてきます。

どうしてなのでしょう。長い

間、体を使ってきたために関節

が磨り減ってしまうからでしょう

か。

よく観察すると高齢の人でも腰痛

をおこしたことがない、肩凝りを知

らない人もいます。老化は関節の病

気を起こりやすくしますが、必ずしも

病気をおこす原因ではなさそうです。

なぜ年齢とともに関節の病気が起こり

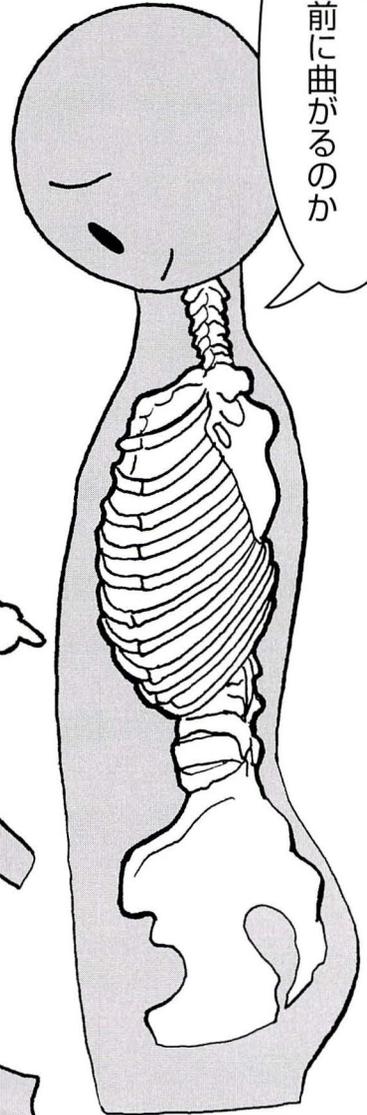
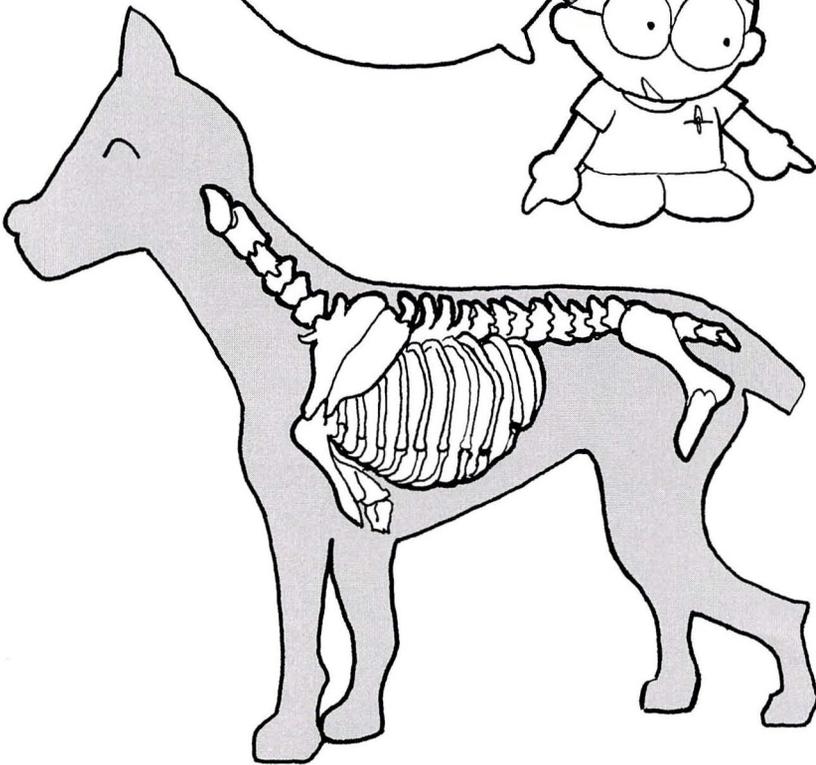
やすくなるのか、老化による体の変化

について考えてみる必要があります。

動物は四本足で背骨を
支えている。二本足で起立している人間の背骨は体の中心線より後にあるから、

体が前に曲がるのを防いでくれるのは腹筋と背筋という筋肉だけになってしまう

だから
背中が前に曲がるのか



A、老化による体の変化

1、体の歪み

筋肉の衰弱と体の片寄った使い方による骨格の歪み

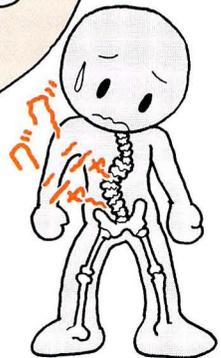
歳をとると誰でも背中が丸くなってきます。本来なら真っ直ぐに伸びてる背中が曲がってきます。左の図を見てください。動物は四本の足で背中を支えています。それに反して人間は二本足です。動物の背中では人間のように前には曲がらないことがわかります。人の背骨は体の中心線からずれて体の一番後ろを通っています。背骨は体が後ろに反っていくのを防いでくれますが、前へ倒れるのを防いでいるのは骨ではなく腹筋や背筋といった筋肉だけです。ですから筋肉が衰えてくると、体は前に曲がりやすくなります。

現代社会では重いものを運んだり、荷車を引くといった力仕事は姿を消しました。筋肉を使う仕事が減ってきたのです。そのため腹筋や背筋が弱りやすくなり、若い時から背中が曲がるようになってきました。



足を組んだり、頬杖をつくなどの片寄った動作の癖がさらに体を歪める

A large orange speech bubble containing the text: '足を組んだり、頬杖をつくなどの片寄った動作の癖がさらに体を歪める' (Habits of one-sided actions like crossing legs or resting your chin on your hand further distort the body).



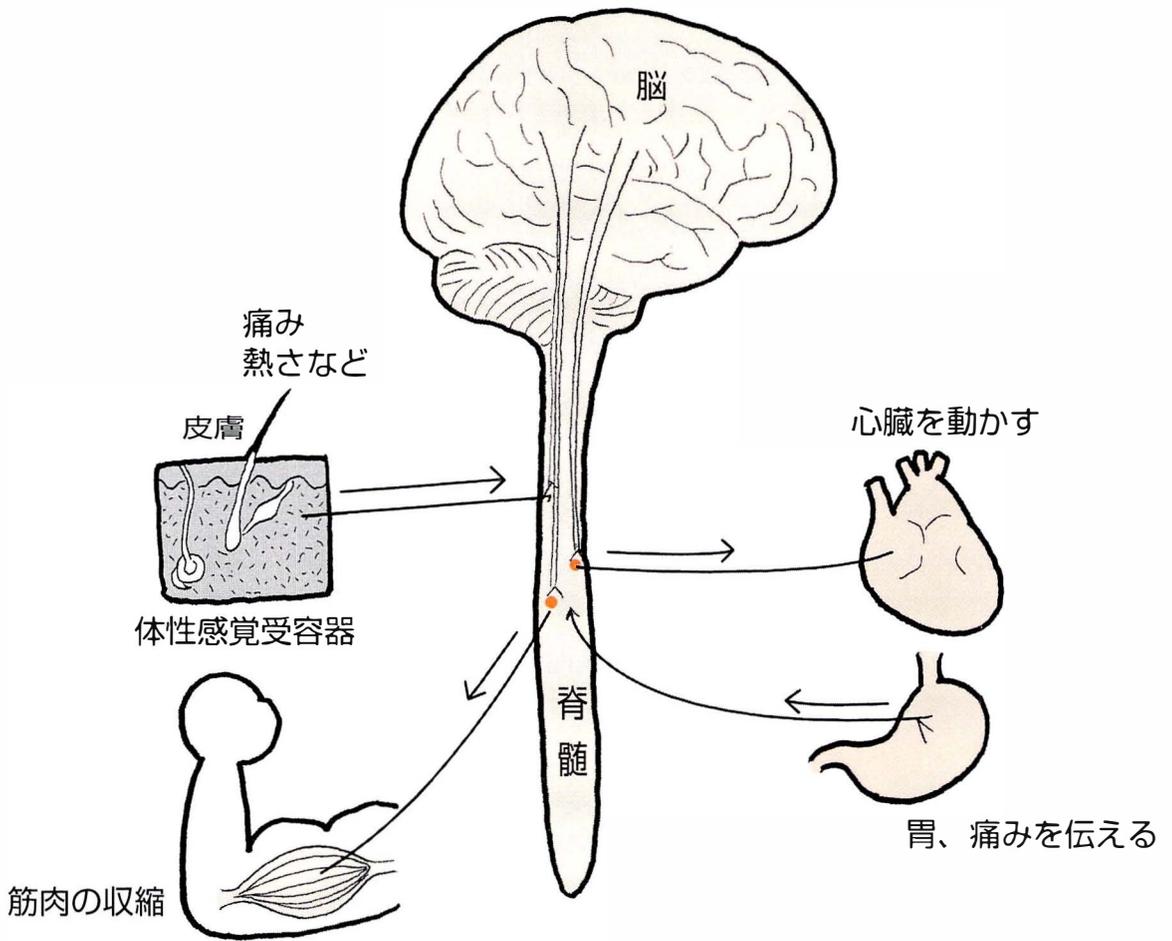
背中が丸くなるのは力仕事が減ったためだけではありません。生活習慣も大きな問題です。日常の生活では前かがみの動作がとても多いことに驚きます。字を書く、食事をする、パソコンを使うなど、どれをとっても前かがみの姿勢です。こういう日常の活動も背中を曲げる原因なのです。

じつは背骨は単に前に曲がるだけではありません。前後、左右、斜めと様々な方向に曲がり、捻れてきます。鏡の前に立って体を写してみましょ。左右の肩の高さ、唇、鼻まで歪んでいることが分ります。町を歩いている人を見ても体が真っ直ぐな人はほとんどいません。

いつも首を傾けて歩いている人がいます。よく見ると横に傾いているだけではなく、捻れたように傾いています。なぜこんなことが起こるのでしょうか。それは私たちが体を偏って使っているからです。右利きの方は右手ばかりを使います。前かがみで仕事をするときでも前に屈むだけでなく、右手や右肩を前に突き出して使います。すると背骨は右前に捻^{ねじ}れてきます。

右利き、左利きといった区別は足にもあります。ボールを蹴るとき、利き足で蹴ります。利き足でないほうの足は軸足となって体重を支えます。軸足はボールを蹴るとき以外も体重を支えています。電車の中で立っているとき、どちらかの足に体重をかけて立っていることに気づきます。それが軸足です。軸足に体重をかけると軸足側の骨盤は高くなり、反対の足の骨盤は低くなります。こんな体重の不均衡が骨盤をねじれさせ、体を歪めます。

さらに足を組んで座ったり、頬杖をついたりする動作が癖になっている人もいます。こういったことで体は歪んでしまうのです。



体の筋肉を動かしたり皮膚、筋膜などの感覚を伝える。

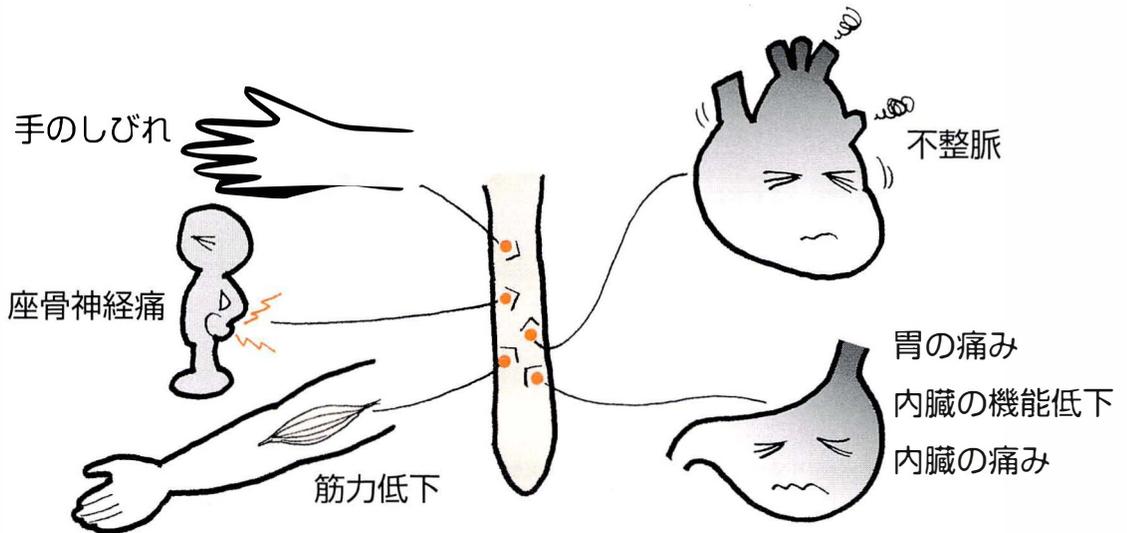
運動神経 と **知覚神経**



内臓を動かしたり内臓の痛みを伝える。

自律神経

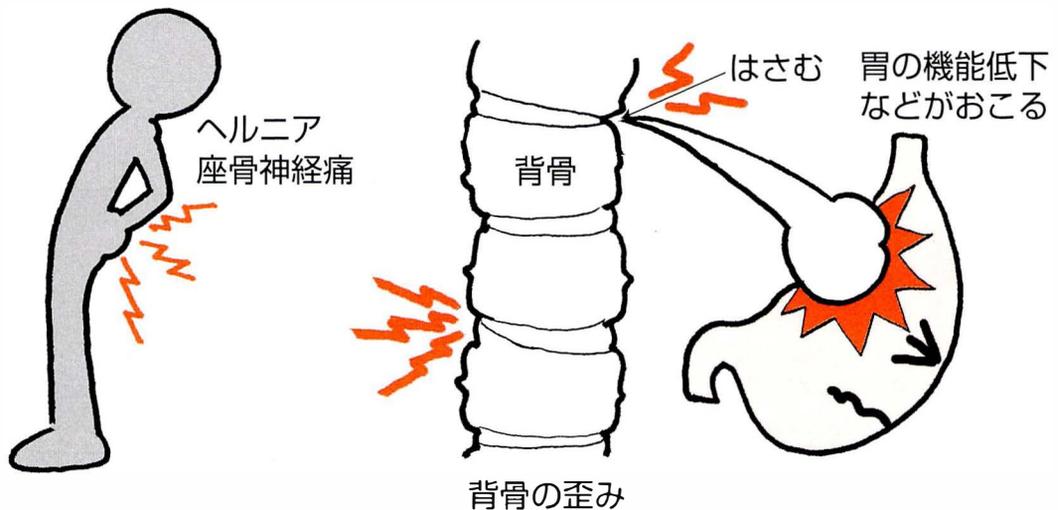
(背骨から出ている神経が挟まれると色々な病気がおこる。)



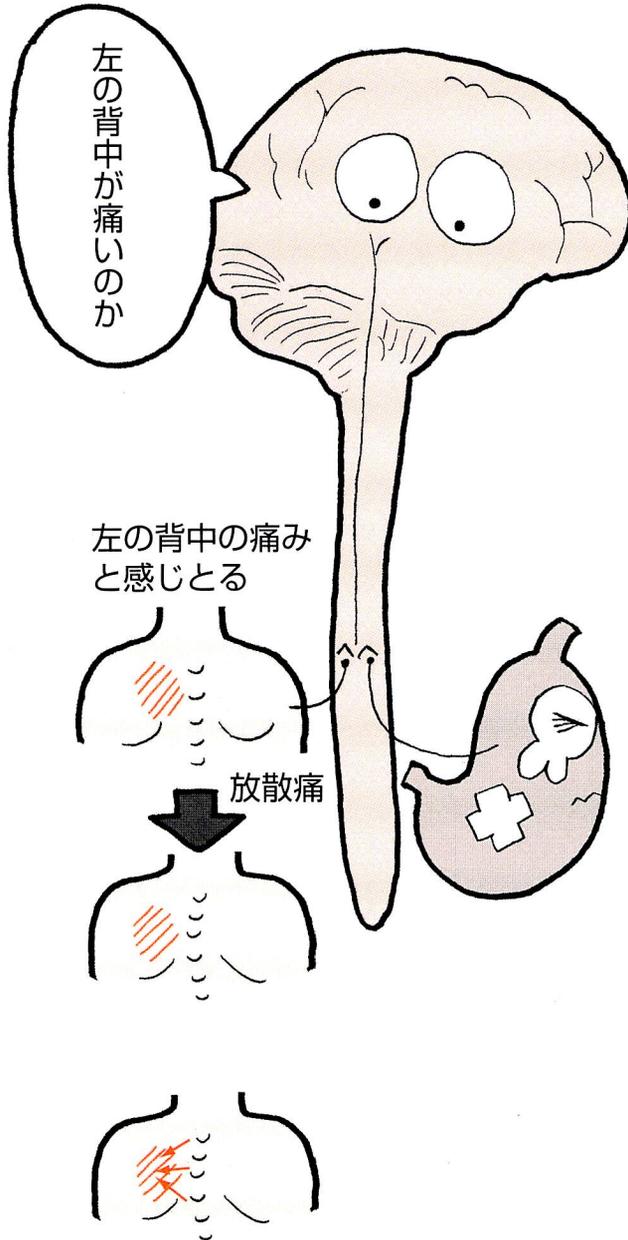
内臓の病気による体の歪み

体の歪みは内臓の病気からも起こります。このことを説明するためには背骨の中を通っている脊髄について少し説明しておく必要があります。脊髄からは沢山の神経が出ています。これらの神経は筋肉を収縮させる運動神経と痛みや温度感覚などを伝える感覚神経です。これらの運動神経や感覚神経は脊髄から枝分かれして背骨と背骨の間を通って筋肉や皮膚に分布しています。これらの神経が背骨の間から出るときに骨や椎間板に挟まれると坐骨神経痛といった神経の痛みや筋力低下が起こることはみなさんが良く知っているとおりです。じつは脊髄から出ている神経はこれだけではありません。内臓を動かしたり、内臓の痛みを感じる自律神経も同じように脊髄から枝分かれして背骨の間を通って内臓に分布しているのです。もし体が歪めばこの自律神経も坐骨神経のように背骨や椎間板に挟まれて障害がおこってきます。つまり体の歪みは内臓の病気も起こすのです。

〔体の歪みは内臓の病気を起す。〕



放散痛



左の背中が痛いのか

左の背中での痛みと感じとる

放散痛

筋肉の痛みで背骨が引っぱられて体が歪んでしまう

内臓が悪くなれば体が歪む

反対に内臓が悪くなれば体が歪むということもあるのでしょうか。実はあるのです。どうして内臓が悪くなると体が歪んでしまうのでしょうか。そのことを理解するためには放散痛という考え方を理解する必要があります。内臓が悪くなると、その臓器の関連する特定の体表面（皮膚や筋肉）に痛みが起こり、その部位の筋肉が固くなります。すると固くなった筋肉に引っ張られて体が歪むのです。

どうして内臓が悪くなると、体表面に痛みが起こるのでしょうか。図を見てください。胃の神経が胃潰瘍の痛みを感じたとしましょう。胃の知覚神経は痛みを脳に伝えます。このとき胃の神経が出ている脊椎と同じところから出ている皮膚や筋肉の知覚神経が支配する場所にも痛みがおこっているように脳は誤って感じるのです。これを放散痛と言います。つまり脳は胃の痛みを感じるとともに関連する特定の場所、この場所には実際には痛みを起こすような病気はないのですが、その場所の痛みも感じるのです。

漢方では胃の痛みが左肩の肩こりを起こすことが知られています。肩が凝るとするのは肩の筋肉が硬くなる（疼痛性拘縮、痛みで筋肉が収縮する）ことです。背骨は固くなった左肩の筋肉に引っ張られて曲がってしまいます。痛みの起こる場所、筋肉の硬直する理由については未だに分らないことも多いのですが、いずれにせよ内臓の病気は体を歪める原因になるのです。

体が歪めば内臓が悪くなり、

内臓が悪くなれば体が歪む。

体の歪みと内臓は深い関係がある。

いままでのことをまとめてみましょう。体が歪む原因は、筋肉が弱る、体の偏った使い方、内臓の病気の三つです。歳を取れば取るほど筋肉が弱り、また長年にわたって体の偏った使い方をするので歪みがひどくなります。さらに、胃潰瘍、肝臓病など多くの病気を経験してきます。こういったことの積み重ねによって体は歪んでしまうのです。



いきなり無理だよ
硬くなって曲がらないよう



普段そういう動作
をしないと関節は
すぐに硬くなって
しまうよ

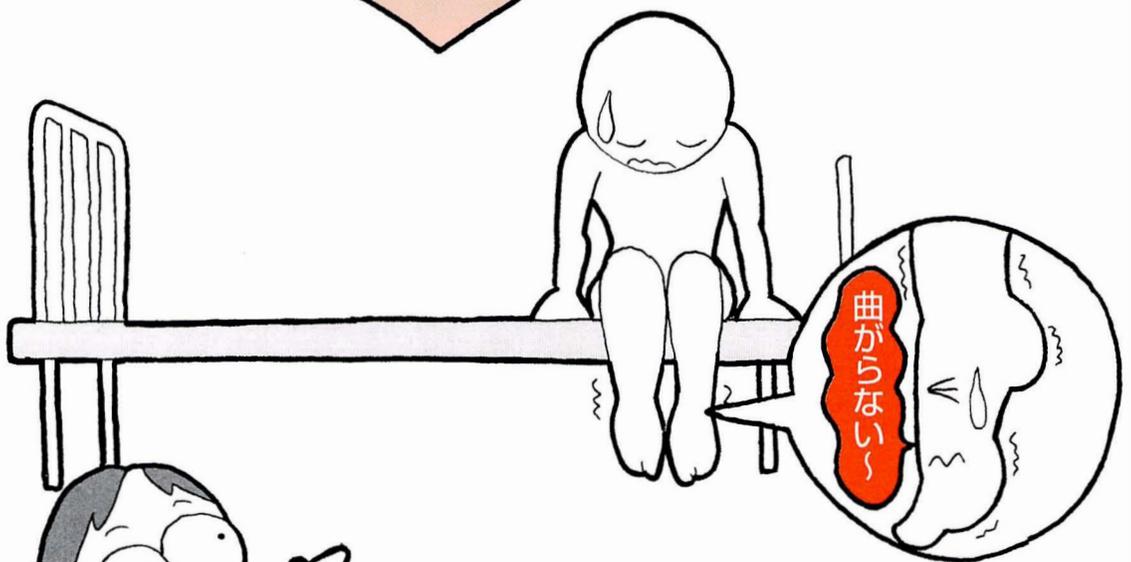
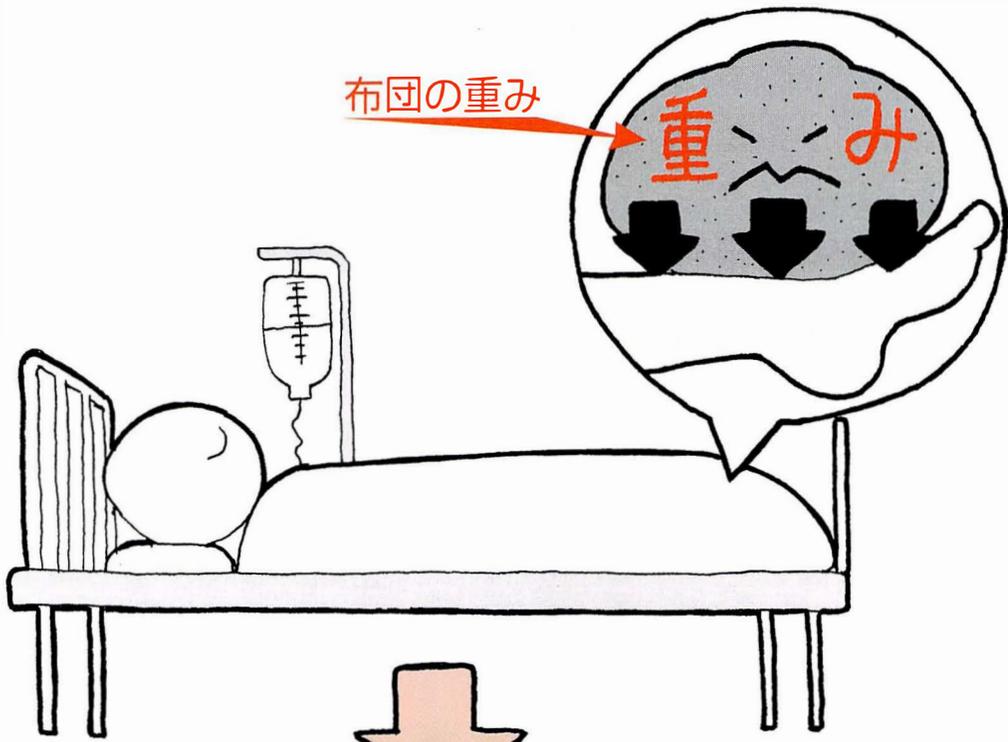
2、体の硬化

老化にともなって起こってくる体のもう一つの大きな変化、それは体が硬くなることです。硬くなる理由は二つあります。一つは関節を十分に伸ばして使わないことによる関節運動の不足のため、もう一つは老化による筋肉の硬化です。この2つについて説明していきましょう。

運動不足による関節の硬化

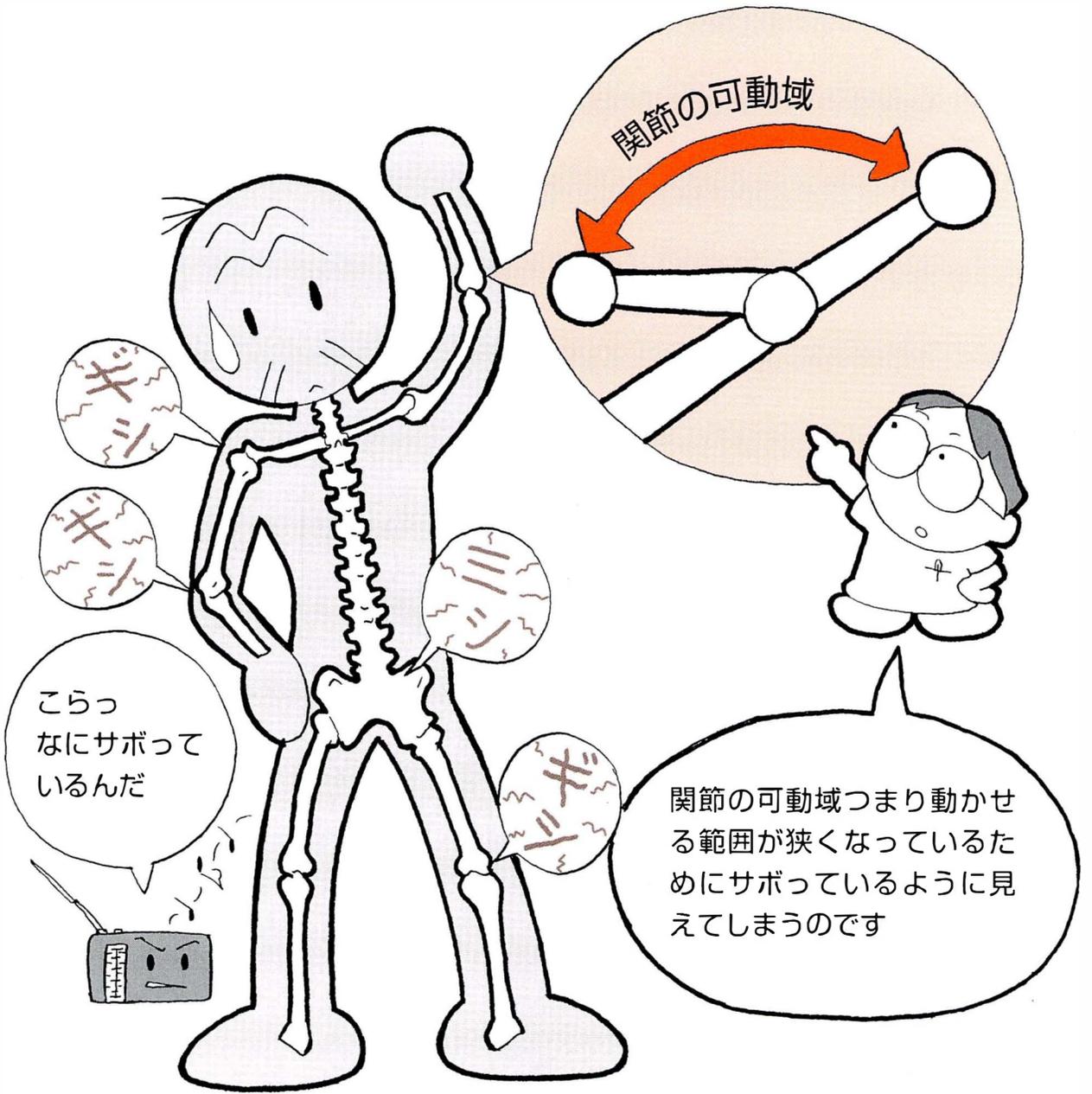
関節運動の不足とは、関節を動かすことができる範囲内で目一杯に関節を動かさないということです。

股割りという動作があります。足を180度開脚する動作ですが、赤ん坊なら誰でも股割りができます。でも小学生になるともう出来なくなります。それは、股割りをするような動作が日常にないからです。関節の動かせる範囲（関節可動域）内で目いっぱい動かしていないと、すぐに動かせる範囲が狭くなってしまいます。

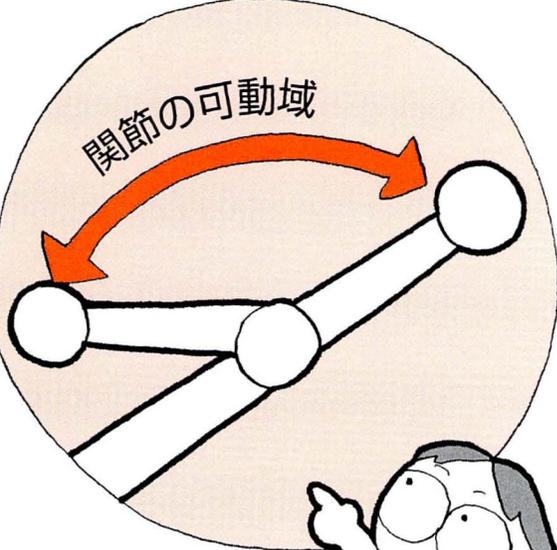


自分で動くことのできない脳卒中の患者さんに、布団をかけておくと、布団の重さで足首の関節がのばされたままの状態に固定して立つことができなくなります

関節の固くなる速さは予想以上のものです。例をあげて説明しましょう。脳卒中の患者さんが入院してきました。自分で体を動かすことができないこの患者さんに布団をかけておきます。布団をかけられた足首は布団の重さで伸ばされたままの状態が続きます。何週間かして患者さんが元気になり、リハビリをするために患者さんを立たせようとしています。ところが足首が伸ばされたままの状態、つまり、つま先立ちしているような格好のままになって、立つことが出来なくなっています。このような短い期間でも足の関節は錆ついたように動かなくなってしまう。



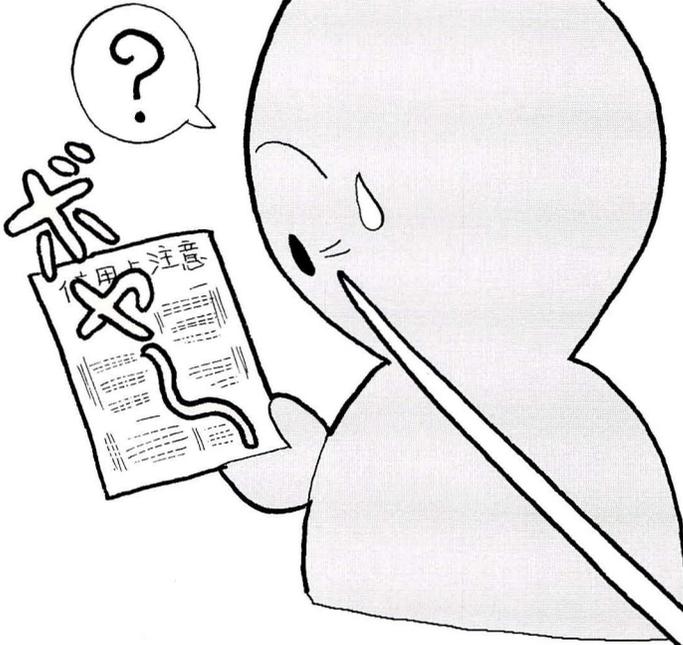
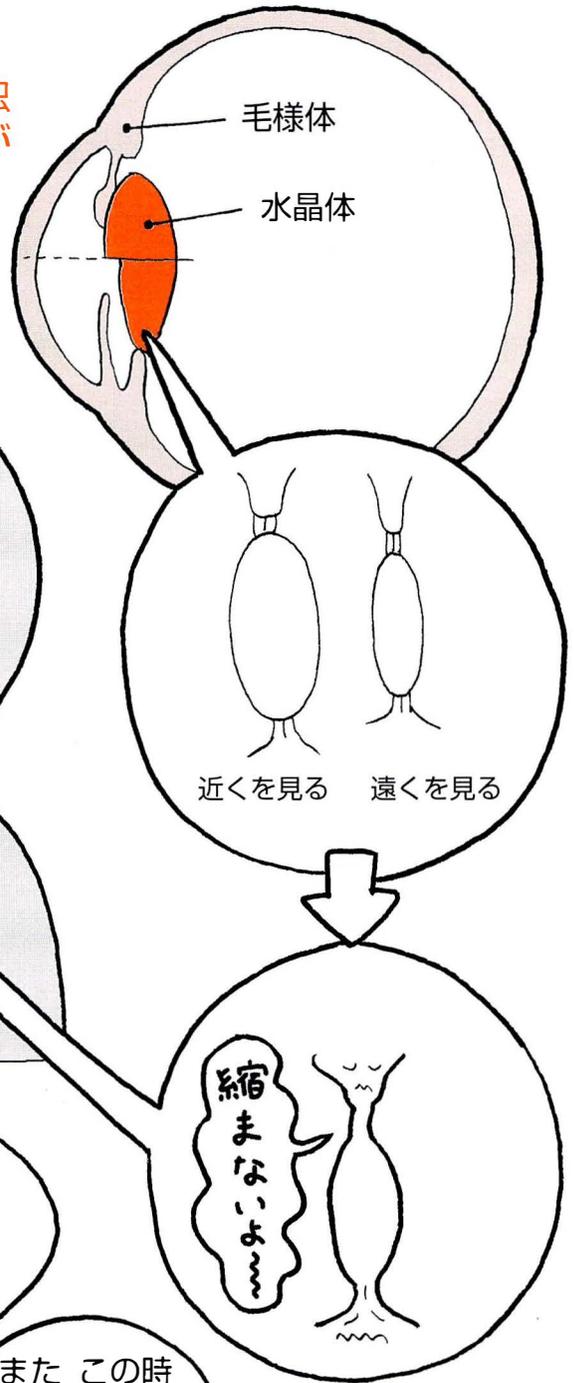
こらっ
なにサボって
いるんだ



関節の可動域つまり動かせる
範囲が狭くなっているため
にサボっているように見
えてしまうのです

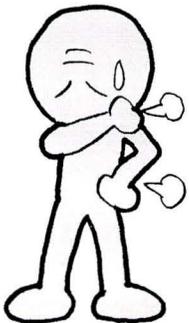
歳を取ると体を動かすのが億劫になります。スポーツをしたり大股で歩いたりすることもなくなります。すると、関節の動く範囲はどんどん狭くなっていきます。高齢の人がラジオ体操をしているのを見ると、なんだかサボっているような感じがします。関節が硬くて若い人のように十分に伸ばせないためです。

水晶体は近くを見る時、虫メガネのように凸レンズがぶ厚くなる。



老眼は目の水晶体や水晶体を厚くする筋肉（毛様体筋）が硬くなって近くのものにピントが合わせられなくなるのが原因です

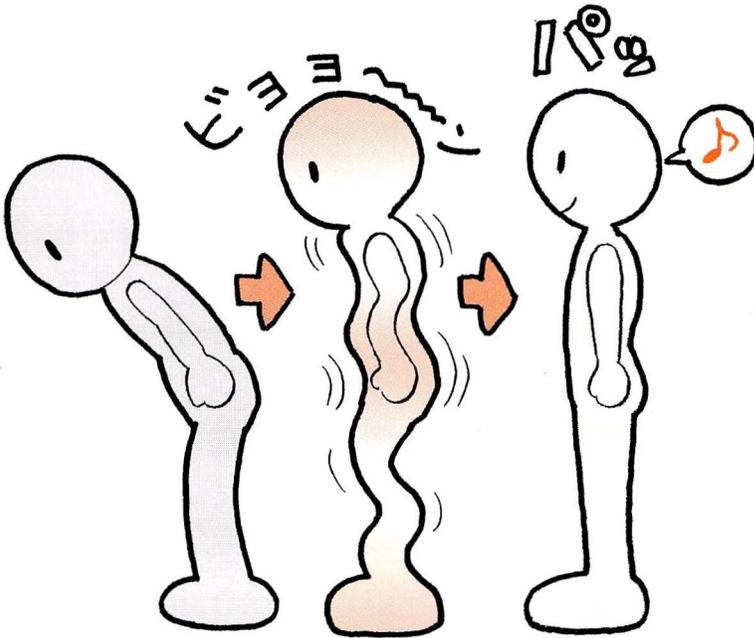
また この時期になると目の筋肉だけでなく全身の筋肉も硬くなってきます



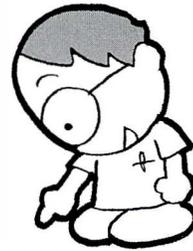
老化による筋肉の硬化

歳を取ると筋肉の弾力が失われ、硬くなってきます。とくに四十五歳を過ぎるころから急に硬くなります。なぜ四十五歳かというと、その年齢が老眼の始まる年齢だからです。目の水晶体やそれを動かす筋肉（毛様体筋）が硬くなってピントを合わせることができなくなるのが老眼です。この時期、目の筋肉のみならず体全体の筋肉も硬くなります。朝起きた時、なんとも言えない腰のだるさを感じるようになるのもこの年齢からです。運動不足から関節が硬くなるのに加えて老化による筋肉の硬化が起こり、関節はますます動きにくくなっていきます。

体の柔らかい若い人

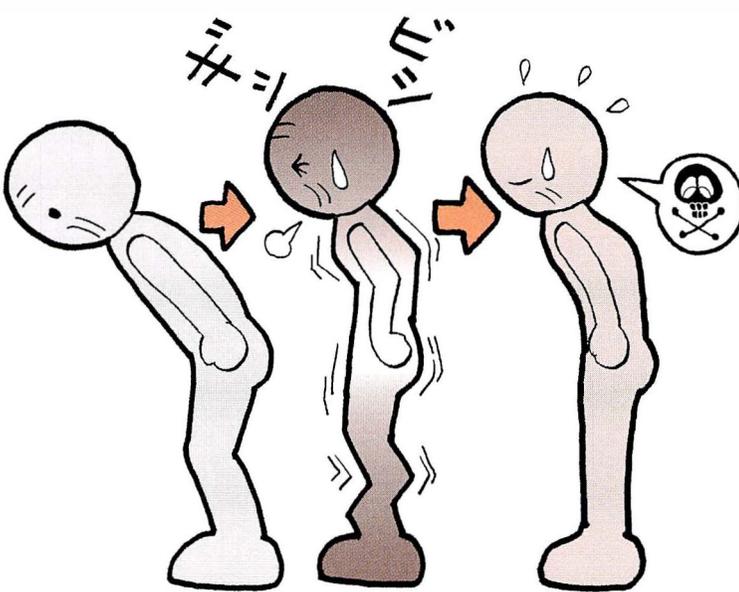


体が歪んでも柔らかいと
もどります。硬くなると
もどりません



そして病気が
おこります

体の硬いお年寄り



歪み+硬化=病気

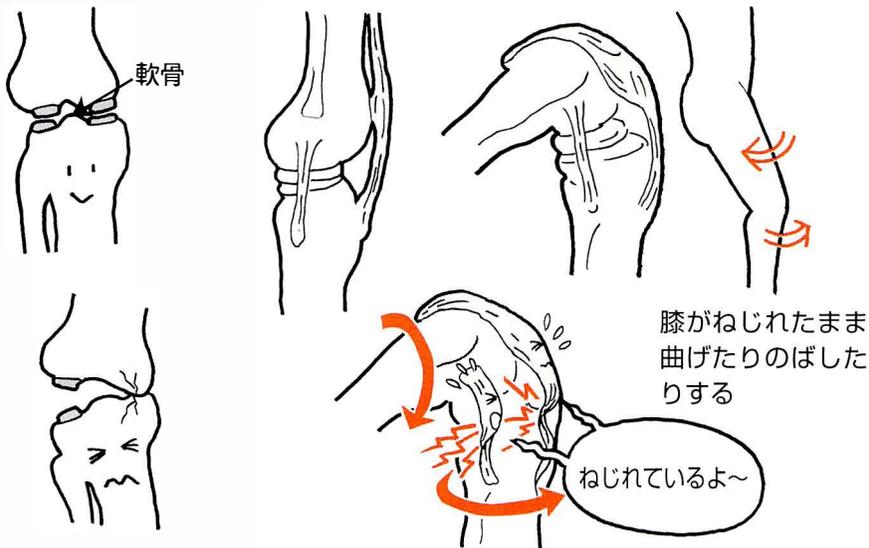
歪みだけ → 病気にならない

硬化だけ → 病気にならない

B、体が歪んで硬くなることが関節の病気を起こす

つまり年齢とともに体は歪み、硬くなるのです。体の歪みは硬化によって固定されて戻らなくなります。これが高齢になればなるほど関節の病気が頻繁に起こってくる原因なのです。若い人も腰痛や肩こりなどを起こします。でも体が柔らかいため歪みはすぐに戻り、持病として長く続くことはないのです。

膝関節



脊髄が通る脊椎を理解する



この体の歪みと硬化によって関節の病気がどんな風に起こってくるのかを膝を例にとって説明してみましよう。

膝の関節をドアの兆番と考えてください。もし兆番をねじって閉めようとするとも兆番は壊れてしまいます。膝の関節も捻ったまま曲げ伸ばしをすると壊れてしまいます。捻れた膝関節は異常な擦れ方をして痛みがおこり、軟骨が減ってしまいます。つまり、膝の痛みは関節の捻れが原因だったのです。確かに体重が重かったり、膝を酷使すれば軟骨は磨り減りやすくなります。でも一番大きな原因は体が捻れ、その影響で捻れた膝関節を使っているためなのです。

他の関節、肩や股、さらに背骨も捻れたままで曲げたり伸ばしたりすることによって関節が傷んでしまいます。骨と骨が擦れることで軟骨が減ったり、反対に擦れあうことで骨の異常増殖（骨棘）が起こったりします。さらに捻れた圧力で椎間板が飛び出してヘルニアになったりするわけです。変形性腰椎症、五十肩、ヘパーデン結節、変形性股関節症、腰椎ヘルニア、脊椎管狭窄症などは、こういった体の歪みと体の硬化がもたらす病気なのです。

大切なことは、単に関節がすり減って病気がおこるのではないということです。体が捻れ、さらに硬くなれば病気を起こします。硬くても捻れてない人、硬くない人は病気を起こしません。

関節がねじれた状態で関節を動かすと関節はこわれてしまう。

C、治療

関節の痛みをとるためにどんな治療をするのでしょうか。原因は体の歪みと硬化ですから、体の歪みを取ることで、そして体を柔らかくするという2点が主な治療になります。歪みは体の硬化ほど大きな問題ではありません。少々歪んでも体が柔らかければ歪みが固定されないし、体を動かしているうちに自然に歪みがとれるからです。つまり体を柔らかくすることが治療の主眼になるわけです。治療は関節の周りの筋肉を柔らかくしていくことです。柔らかくしながら関節を十分に動くように伸ばしていきます。そうすることで関節が柔らかくなり、歪みも自然に治ってきます。

実際に自分のどの関節が硬いのか調べてみましょう。首を回したり、手首、肘、腰などを動かして、どの関節がどのくらい硬くなっているか調べてください。一番硬くなっているのは普段あまり活発に動かさない股関節や背骨ということが分かります。

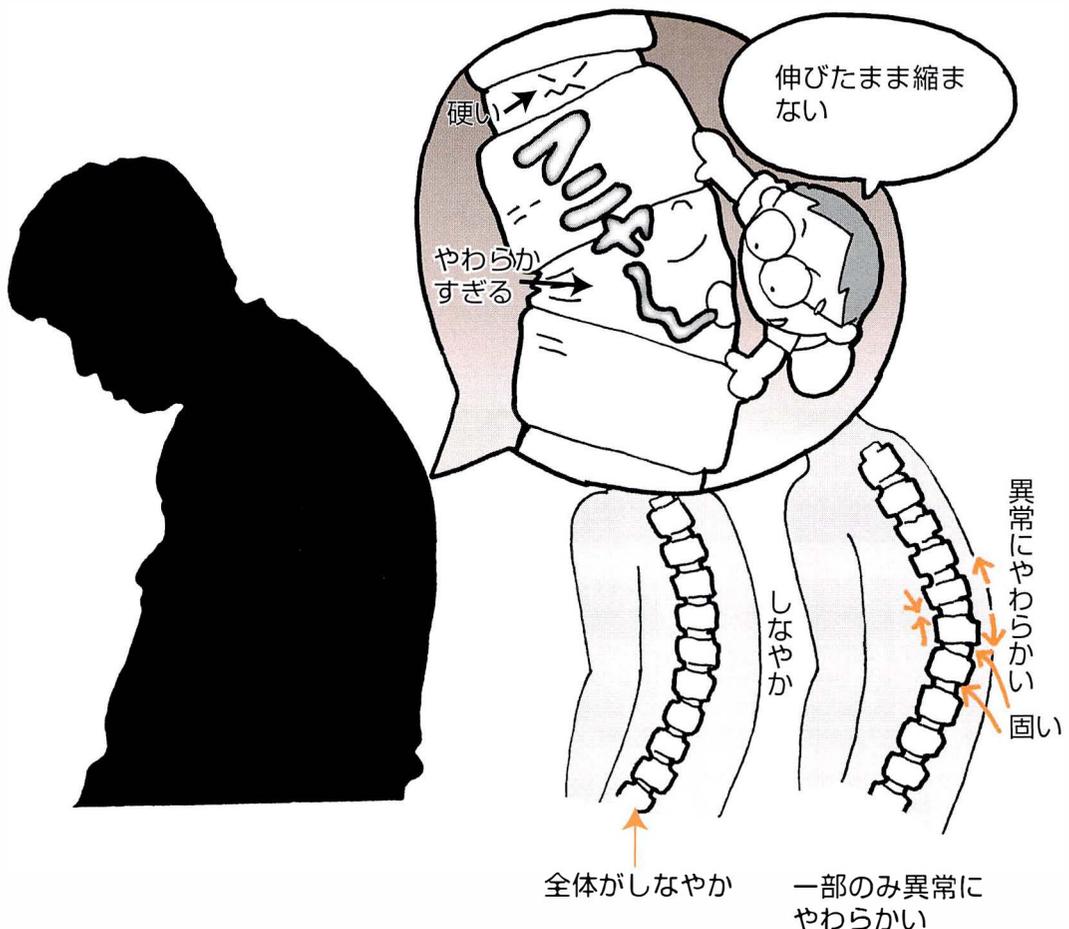
整体治療

私の所では固くなった関節（とくに背中や腰ですが）周りの筋肉を押し緩めていきます。一般の按摩やマッサージのような押し方では緩みにくいので、少し痛いほどに押ししていきます。関節が十分に動くようにしていくためには、どうしてもきつくしないとダメなのです。ただ誤解をしないでいただきたいのは、無闇にきつく押すというのではないということです。痛いけど、気持ちいいという程度に押ししていくのです。

関節の動く範囲を広げるためには、単に気持ちいいだけ、という治療はできません。股割りでも痛くない程度で股割りをしている、いくらたっても百八十度の開脚ができるようになりません。それと同じで固まった関節を柔らかくするためには多少強く押さなければダメなのです。

治療を私に教えてくれた整体師の先生は自分の治療を痛快治療と呼んでいます。治療中は確かに痛いけど、その後はとても爽快な気分になるからです。その先生の治療を受けると、確かに体が軽くなり、元気がもどってくる気がします。こういった治療を何度も繰り返すうちに体全体の関節が緩んできます。そして膝や腰の病気も治ってくるのです。

背骨がどんなふうに歪んで硬くなっているかを説明するのはなかなか難しいことです。触って説明するのは簡単なのですが、図や写真で説明するのは簡単ではありません。でもこの写真を見てください。背中が一箇所で折れたように曲がっていることが分ります。この人の背骨を図解すると図のようになっているはずです。一箇所の背骨の関節だけが異常に柔らかく、他の関節は固まったままです。硬くなった背骨の関節を根気よく押して伸ばし、ときには鍼をして治療していきます。しばらく治療をすると背骨全体がしなやかに動くようになり、体の捻れが取れ、関節の痛みが治ってきます。おまけに背骨から出ている自律神経も活性化してくるから元気が出てきます。



漢方治療

こういった歪みの治療の他に漢方薬での治療も必ず行います。その理由は内臓の病気から背骨が歪むからです。関節の歪みを治すと同時に内臓も治していかなければ、せっかく柔らかくした関節もまた内臓のせいで歪んでしまいます。

もう一つ漢方薬で治療しなければならない理由があります。整体だけで治そうと思えば頻回に治療を受ける必要があります。週に3から4回は治療を受けなければ、せっかく柔らかくなった関節も元に戻ってしまいます。ところが週に何度も治療を受けることは、よほど暇な人でないと出来ません。

漢方には去杖湯という薬があります。読んで字のごとく杖を取り去るという薬です。この薬は体を柔らかくする作用があります。また漢方薬には骨を丈夫にする薬、血流をよくし筋肉を丈夫にする薬などがあります。こういった薬をうまく組み合わせて効率よく関節の病気を治していくのです。さきほど胃の痛みが左肩に放散する話をしましたが、そういう場合は「解労散を使う」と漢方の本に書いてあります。このように漢方には内臓からおこる体の歪みに関しても十分な知識があるのです。

もともと漢方薬という薬物治療と、鍼灸や整体といった物理療法はセットで行うものです。ですが、薬物療法は医者や薬剤師、物理療法は鍼灸師やマッサージ師がするものというように分かれてしまいました。ですから残念なことに両方の知識を持った人はほとんどいないのです。幸いにも私は二十年間こういう両方の治療を研究する機会に恵まれてきました。そして老化による関節の痛みには漢方薬と鍼灸や整体の治療を組み合わせることがどうしても必要だという確信をもったのです。

治療を受けるのは膝や腰が痛い人たちです。さらに仕事や勉強が忙しくて疲れが抜けない人も治療を受けると体が楽になることを実感できるはずです。老眼が始まった人は、何処も悪くなくても治療を受けることを勧めます。硬くなりかけた関節を柔らかくすると昔の元気が戻ってきます。膝や腰が悪い人は週に1-2度、治療を受けるといいでしょう。疲れを取るための目的や老化を防止するためなら2週間に1度くらいで十分です。人により回数や治療の方法が変わります。

さあ皆さんも実際に治療を受けてその効果を確認してみてください。治療を受けながらこの説明を読み返すと、もっとよく分るはずです。つぎに皆さんが疑問に思うであろう事柄を質問形式で説明しておきましたので参考にしてください。

D、疑問に思うこと

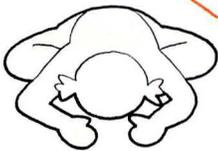
整形外科は必要ないの？

骨折やケガなど、外から加わった力で体を傷めた時は整形外科で治療を受けるべきです。いっぽう変形性膝関節症、ヘルニア、五十肩といった病気は外傷ではありません。体の内からおこる病気です。こういった病気は整形外科で治療すべきではありません。もし膝や腰が痛くなったら整形外科を受診して手術が必要かどうかを診てもらって下さい。手術が必要ないと言われたら、整体や鍼灸といった物理療法と漢方薬の組み合わせの治療を受けるべきです。整形外科のこういった病気に対する治療は痛み止めの薬、シップ、温熱療法くらいしかないのです。



第1体操

足の裏は上に向けて、背すじは真っすぐに息を吐きながら、おなかをかかるとに近づける。



第2体操

足くびは鋭角に立て、ひざを伸ばす上体をくずさないように、息を吐きながら前屈。



真向法です



第3体操

両脚をできるだけ開き、足くびを立てる、腰を正しく立て、正面を見たまま、息を吐きながら前屈。



第4体操

足くびがピッタリ床につくように割り座する。手を伸ばし、約1分間大きく静かに深呼吸。



歪みは自然に治ることもあるの？

子供が寝ている姿を見てください。万歳をしたり、足を投げ出したりして寝ています。寝相が悪いのですが、寝ながら体の歪みを治しているのです。寝ているときは筋肉の緊張がなく、自然に効果的なストレッチができます。大人も睡眠不足が続くと背骨の歪みがひどくなります。大人は子供ほど体が柔らかくないので睡眠だけでは歪みが取れません。それでも睡眠は体の歪みをある程度は治してくれます。

自分でできる予防法は？

ストレッチをしたり運動したりすることは体の歪みを予防するのに役立ちます。ストレッチの中で私が一番いいと思う方法は真向法という体操です。基本動作が4通りしかなく、狭い場所でもできるうえに高齢者でも簡単に始めることができるからです。詳しい内容は専門の本を御覧いただくとして、体操としては図の4通りしかありません。元東京都知事の鈴木さんが80歳を超えても180度の開脚ができるのもこの体操を毎日欠かさずしているからだと聞きました。しかも体操を始めたのは60歳を過ぎてからとのこと。私も3年以上1日も欠かさず続けていますが、この体操をすると体の疲れが取れてきます。

真向法の本によると、90歳からでも始められるとのこと。関節を伸ばす方法はもちろん真向法だけではありません。ヨガ、ストレッチ体操などいろいろあります。ラジオ体操でもある程度のストレッチ効果はあるはず。自分にあった簡単なものを選んでください。あまり複雑なものや時間のかかる方法は長く続きません。

関節の痛みが無くても治療を受けてもいいの？

関節の痛みが無くとも疲れやすい人、体の歪んでいる人は治療を受けることを勧めます。元気になり、歪みも取れてきます。

私の経験をお話しましょう。私は小学生のころからの猫背でした。整体の先生が私の猫背を治してやると言いました。まさか、子供のころからの猫背が治るものかと思いながら治療を受けてみたのです。7か月で100回治療を受けました。「治療回数が少ないから治らない」と言われるのがいやで、頻回に通ったのです。すると猫背は嘘のように治り、肩幅まで広くなりました。私は、そのときどこも悪いところはなかったのですが、治療によって体力が回復したのです。

運動だけでは不十分？

運動は筋肉を丈夫にし、関節が硬くなるのを防いでくれます。しかしながらいったん硬くなって十分に動かなくなった関節は運動だけでは緩まないのです。毎日歩いていても股割りができるようにならないのと同じです。筋肉を丈夫にするために運動は積極的にしてほしいのですが、残念ながらそれだけでは十分ではありません。

カイロや鍼灸などいろんな治療があるが？

私はいままでカイロプラクティック、オステオパシー、整体、鍼灸、柔道整復など多くの治療を学んできました。そのどれもが素晴らしいものです。ですが、こういった物理療法は、漢方という薬物療法と一緒にしてはじめて完璧な治療効果をもたらすものです。どちらか一方が欠けても十分な効果を上げることができません。物理療法は即効性がありますが持続的な効果を出しにくいものです。漢方は即効性には欠けるものの持続的に病気を治していきます。この2つを組み合わせる治療することが一番重要なのです。

どんな病気に効果があるのか？

治療でよくなった病気は、変形性腰椎症、変形性膝関節症、脊椎管狭窄症、ヘルニア、五十肩、ヘバーデン結節、後縦靭帯硬化症、強直拇趾、バネ指、ギックリ腰などです。内臓疾患では胃炎、狭心症、不整脈などに効果があるように思います。すべての病気がよくなるわけではありませんが、治療を試してみることを薦めます。

痛い治療と聞くと怖い

関節の可動域、つまり関節が硬くなったものを緩めて動くようにするためにはある程度強く緩める必要があります。痛いけど気持ちよい程度にゆっくり伸ばしていくのです。治療を受け始めたときは気持ちよさより少しばかり痛さのほうを強く感じる人が多いかもしれません。ですが回数が重なるうちに気持ちよさが増してきます。気持ちよさだけを追求すると按摩になってしまいます。按摩ではなく、治療と考えてください。少し余談になりますが、治療を受ける人の中でどんなに強く押してもこそばがる人がいます。その割合は数十人に1人です。こそばがって笑い転げる人もいます。こういう人も治療を続けるうちにこそばなくなってきました。しばらくすると痛いが気持ちよいと感じるようになります。

体の歪みを治すと内臓の病気も治るの？

内臓の病気から体が歪むことを説明しました。では体の歪みを治すと内臓の病気が治ったり、良くなったりすることがあるのでしょうか。じつはそういうこともあるのです。背骨から多くの自律神経が出て内臓に分布しています。治療で背骨の動きをよくすると、内臓が活性化されて内臓の病気がよくなることがあります。その治療効果は関節の病気ほど確実ではありません。私の所では、治りにくい内臓の病気、たとえば癌などの場合、必ず整体治療も組み合わせて行います。運動不足で体が硬くなりやすい現代では関節の病気に限らず内臓の病気でも整体治療との組み合わせが望ましいと考えています。

体の歪みの少ない人はどんな人？

背筋がまっすぐに伸びている人は歪みの少ない人です。背骨が真っ直ぐだと背骨は左右に捻れることもなく、体が歪みません。生まれつき背骨を取り囲む筋肉が丈夫な人はある程度の年齢になっても背筋がまっすぐです。ですが年をとれば、やはり背中が曲がり捻れてきます。

体の手入れは何時から始めるのがいいの？

少なくとも体の筋肉が硬くなる年齢から対策を始める必要があります。体が硬くなってきているかどうかは、日常生活ではなかなか分からないものです。一番分りやすいのが老眼です。カメラのレンズにあたる水晶体が硬くなり、さらに水晶体の厚さを調節している毛様体筋が硬くなると、近くの物がみえにくくなります。目はデリケートな臓器なので、体の筋肉が硬くなっているかどうか一番分りやすいのです。少なくとも老眼になってくるところから治療を始めるべきです。



こうきょうしゃ
香杏舎

銀座クリニック

東京都中央区銀座2丁目2-4

Tel 03-6228-6763

定価：320円(税込み)