



知る、感じる、いたわる自分のカラダ

体は食べ物から出来ている①

医は食にあり。
病気にならずに「健康に生きる」には「食べる」ことを意識しましょう！



今回ご紹介するのは、豆腐や納豆など『大豆製品』です。
まず納豆には、骨粗鬆症や女性の更年期障害を予防する『イソフラボン』、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす『レシチン』、カルシウムの吸収を促す『ビタミンK』、抗酸化作用を持つ『ビタミンE』も含有しています。抗酸化力とは細胞をサビつかせ、老化やがんを引き起こす活性酸素を無毒化する力のことです。

私が、大豆製品を一番おススメする理由はズバリ！
『タンパク質』です。

人体は水分を除くと、約半分がタンパク質で出来ています。
筋肉の元になるタンパク質は、若々しさ、
姿勢、痛みの出にくい体の維持には必要不可欠です。
歳を重ねれば重ねる程、粗食になりがちですが、
タンパク質は意識的にしっかり摂ってください。
運動するだけでは、筋力は付いていきませんよ！



今月の症例報告 ~ 脊柱管狭窄症 ~

特徴的な症状に、歩行や立っていると腰からお尻、そして足にかけて痛みやしびれ（多くは太ももの外側）が出てきます。座る、寝る、かがむと症状が軽減するのも特徴です。スーパーでショッピングカートを押して歩くとずっと歩ける、という傾向があります。
レントゲンやMRIなどの画像検査をしなくても、ベッドの上で姿勢によって足に力が出にくくなったりするので判別が出来ます。
高齢社会になり、多くの方が悩まれています、手術をしなくても十分回復が見込める症例が多数あります。
当院では、まず患者さんの症状が本当に脊柱管狭窄症なのか？をしっかりと鑑別することが重要だと考えています。病院での画像検査で脊柱管狭窄症と診断されたとしても、その通りでないことが実際多くあります。

① 脊柱管狭窄症だけの症状か？ ② 脊柱管狭窄症と他にも問題があるのか？ ③ 脊柱管狭窄症ではないのか？ が重要で、治療方法が変わってきます。
脊柱管狭窄症であった場合は、体の歪みを整え、腰部、股関節、腹部周囲の筋肉を調整していくことで脊柱管を広げ、神経の圧迫を軽減させていきます。
すると症状を感じる頻度、程度が軽減していきます。人によって回復に差がありますが、多くは良い結果へ繋がっていきます。

● 背骨はむやみに手術をしていいはずがありません。あくまで最終手段です ● 飲み薬は対症療法に過ぎず、その場しのぎだけでなく、内臓器（胃腸、腎臓、肝臓）へ負担が掛かります ● 適切な対処をしなければ加齢と歪みは避けられず、5年後10年後、症状は確実に悪化していきます

体の取り扱い説明書（トリセツ） Vol.1

あなたは体の取り扱い説明書（トリセツ）を持っていますか？その【首肩コリ】【腰痛】【膝の痛み】【体の不調】は、ズバリ！体のトリセツを知らないからです！！知れば、不調が減ります。
今月はズバリ、【立つ】です。良い姿勢の条件は、
仙骨（お尻）・背中（胸椎）・後頭部の3点ラインが揃うこと。



- 側面姿勢のチェック方法は壁に
- ①かかと ②仙骨（お尻）
- ③胸椎（肩の後ろ側）
- ④後頭部が背中に無理なくつき、加えて
- ⑤腰と壁の間に手のひらが1つ分が入ること。すき間が無くて、すき間が開きすぎても×です。

姿勢の状態



あなたはどのタイプ？

腰のすき間に手のひらが入らない
→ 太ももの裏側、お尻の筋肉が固い・骨盤の前傾が無い・インナーマッスルが弱い

背中とかかとしかつかない
→ がに股・座面に浅く座り背中だけ背もたれにつけて座る人・妊婦さん・肥満

腰のすき間に手の平が1つ以上入る
→ つま先重心・妊婦さん・メタボ腹・太ももの内側の筋肉が固く内股気味

かかとしかつかない
→ 太ももの前側、インナーマッスルが固い・つま先に重心がある・姿勢の意識が高く胸を張りすぎ

いかがでしたか？

歪みがある、姿勢チェックで異常があった、首肩コリ、腰痛、膝関節痛など
実際症状がある・・・
そんな方は、当院で行う施術＋メソッドで体を変えていきましょう！

