

Dr. ボーン

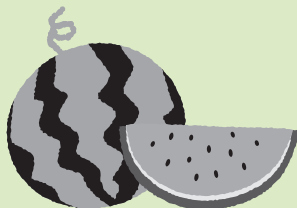
知る、感じる、いたわる自分のカラダ

体は食べ物から出来ている②

今回ご紹介するのは！

初物も出てきました。夏が来ると何だか食べたくなるアレです。

そう、【スイカ】です！



【夏バテ】にはスイカ！と聞いたことはないでしょうか？実は、あの真っ赤な果肉の色はトマトと同じ【リコピン】というフィトケミカルが作り出すもの。リコピンには、強い抗酸化作用があり、がん予防効果が高いことが知られています。

また、【シトルリン】という成分が含まれ、血管を拡張させ血流量を増やす効果があり、男性力を高めたり疲労回復効果や運動パフォーマンスを向上させます。また保湿効果、冷えの改善、抗酸化作用から女性にも嬉しい効果があります。

【カリウム】も豊富に含むので利尿作用から、むくみの改善に効果があります。

夏場は水分を多くとるので体がむくみがちなので、夏場に【スイカ】は理にかなっているというわけですね^^)

体の取り扱い説明書（トリセツ） Vol.2

立つ編

痛み、不調の原因の多くは【ゆがみ】から起こります。

これ、本当です！体が歪み、どこかに負荷が出るから、痛みや不調が起きるのです。

だから、痛いところだけ着目して治療しても改善しないのです。

皆さんが何気なくやっている行動にも歪みを作る原因が隠れています。



カバンの持ち方

いつも持つ手が決まっている人は要注意。持つ手に重心が偏り、重心と姿勢を維持しようと反対側の筋肉に負担をかけてしまう。肩こりの人は特に要注意。お勧めは、リュックサック。今はオシャレなリュックサックも売っているので変えましょう。

ただ体幹が弱いと後ろに重心がズれてしまう場合もありますが、ベターな選択がリュックサックです。私もリュック愛用者です！

片足重心

気付けば片側重心で立ってしまう人は、骨盤や背骨が歪んでいること間違いないです。

また膝などの痛みをかばう癖がついてしまった方、筋力差から片足重心になってしまっている方がいます。

当院で【筋力バランス調整】を行うことで解消出来ます！



ハイヒール

ハイヒールを履くと、重心をキープするために骨盤が前傾したり後傾したりしてしまいます。すると姿勢不良や体に負担が掛かってきます。ハイヒールを履いても歪まない体であるためには、ある程度の体幹の筋力が必要です。体幹の筋力があるか？ないのか？は当院の簡単な検査で分かります！綺麗に履きこなしたい！なら、努力は必要です。

今月の症例報告 ~首肩コリ~

原因

慢性の首肩コリの原因は、【姿勢】がほとんど。あとは、本人の気付いていない癖。例えば荷物、バッグの持ち方、電話の仕方、脱力が下手で力を常に入れている・・・などです。

【誤った対処法】

慢性の症状である場合・・・凝っている部分を揉んで押してもらおう対応は、気持ちが良く、一時的に血行が改善して楽になった感じがするものの、その場しのぎ感是否めません。押し揉んだりして痛かったら、要注意！筋肉の繊維がダメージを受け（揉み返し）、修復された筋肉は更に固くなってしまいます。

そうすると、更に固い柔軟性の無い筋肉になり血流が乏しく、コリがひどくなってしまいます。市販の筋弛緩薬や湿布は、慢性の方には効果が無い！と言い切っても過言ではありません。また、辛い部分と原因が一致しているとは限りません。肩コリが別の部位の筋肉が原因だった、ということがあるのです。

当院では？・・・貴方の首肩コリの原因は何なのか？を問診検査でハッキリさせます。首肩コリは、重度の症例もあれば、軽度の症例もあります。軽度であれば、1回～数回の施術でスッキリします。

重度の症例は、①姿勢を支える筋力をつける ②姿勢の改善 ③日常生活動作の指導 ④施術 ⑤自宅でのセルフケアや体操 などやる事や気を付けてもらうことが多岐になります。

首肩コリを軽く考えている方は多いですが、首には【自律神経】が多く集まっています。放置しておく、

①頭がスッキリしない、頭痛 ②疲れが取れず、やる気がない ③胃腸不良 ④下痢、便秘 ⑤寝つきが悪い、不眠 ⑥高血圧・・・など

不定愁訴（※）と言われる症状が出てきます。

※不定愁訴（ふていしゅうそ）…「頭が重い」「イライラする」「疲労感が取れない」「よく眠れない」などの、何となく体調が悪いという自覚症状を訴えるが、検査をしても原因となる病気が見つからない状態。

