

《寄稿》

ICU 卒、三鷹のWHO国際基準カイロプラクターのからだにちょっといい話

姿勢美人になるために～カイロプラクティックのできること



■姿勢と痛み・健康・病気の関連性

あなたは自分の姿勢、気にしていますか？**姿勢は骨格の鏡**です。姿勢がゆがんでいる＝背骨がゆがんでいる状態が続くと、腰痛・肩こり・頭痛などさまざまな症状を引き起こす可能性があります。

「chiro」は「手」、「practic」は「技術、治療」という意味です。カイロプラクティックではできる限り手術や薬に頼らずに、**自然治癒力**を引き出すことを大切にしています。

米国苦痛管理ジャーナルによると、「姿勢は意識しようがしまいが呼吸から思考まで人間の全ての機能に影響を及ぼす」とあります。また、世界の発明王トーマス・エジソンは「未来の医者は薬を処方せず、患者の骨格のケアと病気の原因、予防の関連性に興味を持つことだろう」と述べています。

■理想的な姿勢とは

図1に示すように、前から見たときの理想的な姿勢は、身体を中心軸を通り、耳、肩、胸、骨盤、膝など各部位の高さが平行に揃っている状態です。また、横から見ると、脊柱には3つのS字カーブ（生理彎曲）を維持しています。これにより身体を支えたり、動かしたりを可能にしています。

正常でない姿勢では各部分の並び方と各部の機能（図2）が異なります。

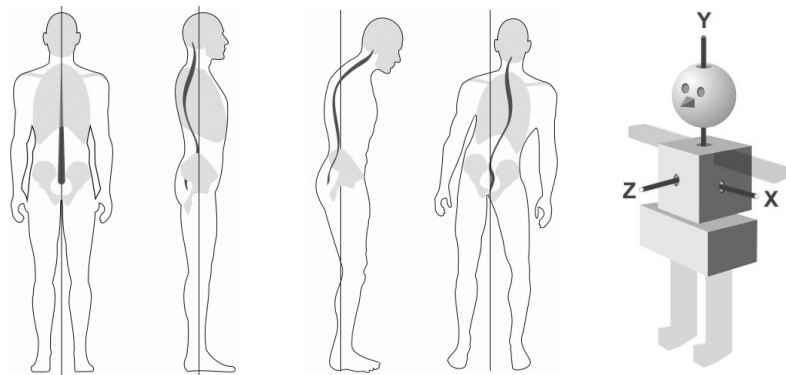


図1（通常）

図2（歪み）

図3

人間の姿勢には図3で示すように3つの部位（頭、胸部、骨盤）があり、それぞれの部位が6種類（前後、左右、回旋）の動きをします。

■姿勢が歪む3つの原因

姿勢の歪み、サブラクセーション/Subluxation（“Sub”は「少ない」、”lux”は「光・力」、”ation”は「状態」という意味を持つ）は3つの原因、もしくはその組み合わせから起こります。

○原因1. **身体的ストレス**：事故（自動車事故、落下、スポーツによるけが）、姿勢の悪い癖、人間工学（バイオメカニクス）的な見地での悪い姿勢環境から生じます。

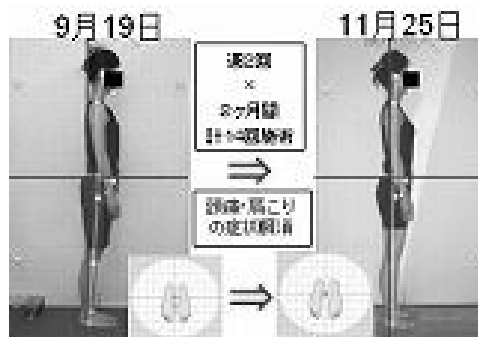
○原因2. **精神的ストレス**：人間関係、お金関係、レポートや卒論の締切などです。人生にはさまざまなストレスがあります。ある程度のストレスは成長のために必要ですが、自分でコントロールしきれなくなったとき、筋肉が緊張し、結果歪みます。

○原因3. **化学的ストレス**：タバコやアルコール、大気汚染や、薬、消臭剤などに含まれている化学物質です。化学物質をからだの外に出して、デトックスできればまだいいのですが、中に溜まると、からだの中の本来の化学反応を乱し、からだの機能を損ね、様々な症状が起こる結果となります。

■100%の自然治癒力を発揮するために

わたしたちの身体には自然治癒力が備わっています。そして、からだのすみずみにまで神経がはりめぐらされています。脳と手足、臓器、血管系、リンパ系全ての情報は神経（運動・感覚・自律神経）を通じて伝えられます。つまり、神経の流れがスムーズであってはじめてからだは**100%の自然治癒力**を発揮することができるのです。しかし、姿勢がゆがむと神経を干渉し、本来の自然治癒力が発揮できなくなってしまいます。

カイロプラクティックでは、腰痛、肩こり、頭痛、手足のしびれなどの症状に対し、できるかぎり薬や手術に頼らずに、骨格を矯正し、本来の姿勢を取り戻すことで神経系を本来の状態に戻すことで症状が改善することを主眼としています。



●姿勢の検査

当院では初診時にサブラクセーションのチェック、筋肉、神経など82箇所の整形外科的検査、姿勢プリント（左図）による姿勢の測定、分析を行います。検査結果を元に施術計画と、カイロプラクティックによる骨格矯正オリジナルエクササイズプログラムを処方します。

■Chiropractic Lovers

タイガーウッズ、マドンナ、トム・クルーズ、シルクドソレイユなど多くのトップアスリートやムービースターがカイロプラクティックを大いに活用しています。あなたは何のためにカイロプラクティックを受けるのですか？と尋ねると、みなさん同じように答えます。それは、**”For the best performance”**です。試合やコンサート後にリラックスのために受けるというよりも、大事な舞台の前にカイロプラクティックを受けて、最高のエネルギーを惹き出しているのです。

■**あとがき** もうすぐ夏休みですね。旅行や留学など、楽しいイベントがいっぱいでしょうか？テストがんばってくださいね～。それではまた来学期WGでお会いしましょう！ 【佃隆】



ファミリーカイロプラクティック三鷹院

院長 佃 隆 (ID00-IS)

オーストラリア公立マードック大学

健康科学学部カイロプラクティック学科卒(2005)

ホームページ：<http://mitaka-chiro.com/>



0800-888-4270 電話受付 10時～21時