

矯正は筋肉のつっぱりをゆるめてから。 しっかりした骨で歪まない体にしよう!

体の歪みは、「肩こり」や「腰痛」の原因のひとつです。
その歪みを矯正する治療法「SPAT」の開発者で、
誠快醫院院長の鹿島田忠史先生にお話を伺いました。
気づかないうちに進む体の歪みには、注意が必要です。



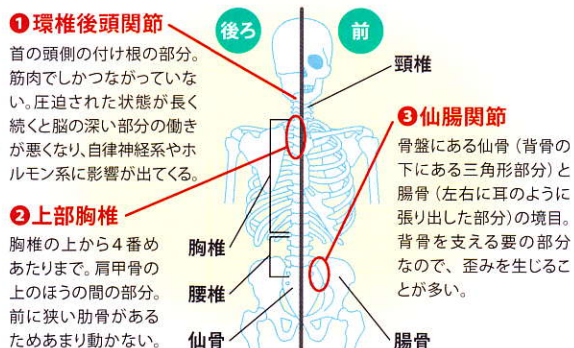
SPATで骨盤の歪みを矯正する鹿島田先生。

体の歪みの8割は骨盤で起こる 筋肉のつっぱりから骨がズれていく

「どうして体は歪むのか」「歪みはなぜよくないのか」——工学部出身で医学部に入り直し、医者になった私は、ヒトの体を建物に置き換えてよく考えます。背骨はまっすぐでもいいのに、カーブしている。自由に動く骨とそうではない骨がある。それはなぜなのか？ 私たちの体は本当によくできていて、曲がっているのも、動きにくい骨にもきちんとした理由があるのです。

体の中で歪んでしまう部分は主に3カ所で、首と頭の継ぎ目(環椎後頭関節)、肩甲骨の間の背骨

【体の中で歪みやすい3カ所】



(上部胸椎の1~4番め)、骨盤(仙腸関節)です。

これらは本来、動きにくく簡単には歪まないのですが、一度歪んでしまうと元に戻らず、問題を

引き起こしてしまふ。また、走ったり運動したときの衝撃を、吸収して逃がす緩衝装置の役目もしていることから、ヒトが直立して動くときに適応して、このような骨格の構造ができあがったのだと考えられます。



指で指している部分が仙腸関節。オレンジ色の仙骨と白い腸骨の間になる。

歪みとは骨がズレている状態です。なぜズレるのかというと、骨の周りの筋肉がつっぱって骨を引っ張るからです。例えば、デスクワークや接客で同じ姿勢が長く続くと、筋肉は緊張して疲れます。その負担が骨に及ぶと歪みの原因になります。またゴルフや野球などのスポーツで、同じ筋肉を使っていると、一方方向の筋力が増強され歪みを生じることもあります。

「感じよく動くほうに体は歪んでいく 歪みによって悪くなる血の巡り」

歪みがよくないのは、血液やリンパ液が流れにくくなることにあります。神経も圧迫されて信号が伝わらなくなります。このような状態が長期間続くと、体に不調を起こすだけでなく、炎症を起こしたり、血液検査の数値に異常が出たりします。正座を1時間試してみてください。圧迫されて血の巡りが悪くなると、しびれて動けなくなるのがよくわかるでしょう。

矯正するには、どの方向に歪んでいるのかを調べる必要があります。SPATでは、対称的な2つの動きを比較して「感じがよいほう」を選んでもらいます。意外かもしれませんが、感じがよいほうが歪んでいる方向です。なぜなら感じがよいほうは、歪みをつくらせている筋肉のつっぱりに逆らわずに動ける方向だからです。

歪みの方向がわかったら、筋肉のつっぱりをゆるめ、骨のズレを取り去ります。痛みはほとんどありません。

自分でできる「セルフSPAT」を右ページに紹介しました。これは骨盤の前後の歪みを取る体操です。一度すれば効果が3日ほど続くので、週2回夜寝る前に行ってみてください。

「ドクター・ユニカル」を処方 骨を鍛えて歪みをなくそう

筋肉にひっぱられても、骨がしっかりしていれば歪むことはないはずですが、骨は筋肉からの圧力によって刺激され鍛えられますが、筋肉が増えるスピードは速いのに比べ、骨は時間がかかるのでバランスよく鍛えることが大切です。

骨を丈夫にするには、カルシウムとコラーゲン、それにコラーゲンをつくるためのたんぱく質とビタミンCが必要です。私は4年ほど前のある講演会に講師として出席した際、ユニカ食品の「ドクター・ユニカル」を知り、その成分や東邦大学での臨床結果から「これだ!」と思いました。それ以来私自身もずっと飲んでおり、患者さんにも処方しています。

加齢とともに体の歪みは治りにくくなります。年を重ねるほど、カルシウムを摂取して骨を丈夫にすることが大切です。歪みが気になる方は、SPATの治療院をぜひご利用ください。

体の歪みを矯正する SPAT(スパット)とは?

Soutaihou-based Postural Adjustment Techniqueの略がSPAT。「操体法」という手技療法をもとにして、鹿島田先生が開発した骨格矯正法。上部頸椎(首)、上部胸椎(肩)、骨盤(腰)の歪みを取り去るもので、整形外科や接骨院、鍼灸院などでも治療に利用されている。

What is "SPAT"?

Profile



鹿島田 忠史 (かしまだ ただし)

医師・柔道整復師・指圧師

1948年生まれ。1973年横浜国立大学工学部建築学科卒業。のちに指圧、柔道整復師免許取得。橋本敬三医師に操体法を学ぶ。1989年東邦大学医学部を卒業し、1991年誠快醫院を開業。専門は内科、リウマチ科、整形外科。



著書:『がんを再発させない 5つの習慣』(主婦の友社)



誠快醫院

<http://seikai.com>

〒140-0014 東京都品川区大井4-9-8

診療日時:火~土曜日

9:30~12:00 / 13:00~17:00

TEL:03-3773-0318

試してみよう! 骨盤の前後の歪みを矯正する セルフSPAT



1 AとBのチェック動作を1回ずつ行う。感じがよいのはどっち?

チェック動作
A



仰向けに寝て両ひざを立て、足を肩幅くらいに開く。かかとは床につけ、つま先を反らせながらお尻を持ち上げる。

Aが感じよかったら、つま先を反らし、お尻を持ち上げた状態を4秒間キープする。これを3回行う。

チェック動作
B

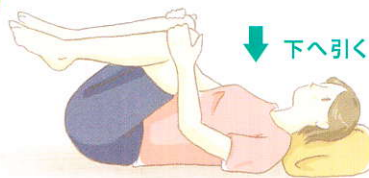


仰向けに寝て両ひざを立て、腰は床につけたままで両足を浮かせる。

Bが感じよかったら、浮かせた状態を4秒間キープして足を下ろす。これを3回行う。

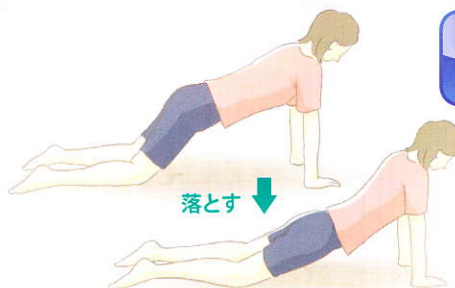
2 どちらかの矯正体操を行う。

矯正体操
A



仰向けに寝て両ひざを曲げ、両手のひらを両ひざに当て、ひざが胸に近づけるようにほどよい力で引く。深呼吸を2回する。これを3回行う。*週に2回、3日おきが目安。

矯正体操
B



両手と両ひざを肩幅くらいに開いて四つんばいになり、ほどよい高さから腰を軽くストンと真下に落とす。深呼吸を2回する。これを3回行う。*週に2回、3日おきが目安。

SPATの治療が受けられる治療院

東京都
小池統合医療クリニック
〒160-0004
東京都新宿区四谷2-8 新一ビル602
TEL:03-3357-0105
<http://www.koikeclinic.com/>

東京都
平井鍼灸院
〒132-0035
東京都江戸川区平井4-11-3 サンライズエンドウⅡ4F
TEL:03-3683-7670
<http://hirai-harikyuu.com/>

神奈川県
かねこ鍼灸整骨院
〒222-0026
神奈川県横浜市港北区篠原町1105
TEL:045-402-7114
<http://www.kanekoshinkyu.com/>

千葉県
四街道整骨院
〒284-0005
千葉県四街道市四街道1531-20
TEL:043-423-8589
<http://www.0434238589.jp/>

埼玉県
新保整骨院
〒343-0807
埼玉県越谷市赤山町3丁目158-1
コンコールドア1F
TEL:048-964-5600
<http://www.shinbo-foot.com/>

群馬県
さくら整骨院
〒374-0106
群馬県邑楽郡板倉町西岡新田163-2
TEL:0276-77-0540
http://www9.plala.or.jp/sakura_seikotsu/map_greeting.html

栃木県
さとう接骨院
〒320-0072
栃木県宇都宮市若草3丁目19-22
TEL:028-616-3973

お気軽に
お問い合わせ
ください。



楊先生に聞く「カルシウムの健康ルール」



Dr. Yang

ロコモ予防にはカルシウムも必要!

「家の中でつまづいたり、滑ったりする」「階段を上がるのに手すりが必要」など、暮らしの中で不安を感じたことはありませんか？
年だからとあきらめないで、生活の質を上げましょう!

体力やバランス感覚がわかる ロコチェックをしてみよう!

今年日本は、65歳以上が4人に1人という超高齢社会に入ります。国民医療費は年々増加傾向にあります。厚生労働省のホームページによると、平成21年度の医療費は過去最高の36兆67億円でした。そのうち65歳以上は55.4%で19兆9,479億円。認知症、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒が原因で介護が必要となった人は全体の5割を占めていました。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、超高齢社会で心配されていることのひとつです。年をとれば骨や関節、筋肉、神経などの運動器は衰えてきます。自分ひとりでもできることも減って、介護が必要になることもあるかもしれません。運動器の衰えはなかなか気づかないので、ロコチェックをしてみましょう。

<7つのロコチェック>

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 15分くらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰りが困難
- 家のやや重い仕事が困難
(布団の上げ下ろしなど)

ひとつでも当てはまれば、ロコモ対策が必要です。

ヨウ エイテン 楊 榮展 医学博士

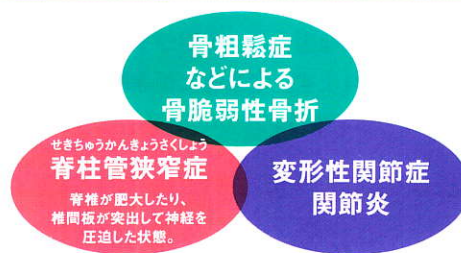
Profile

台湾で生まれる。専門分野は骨代謝と放射線。カナダのヨーク・メディカル・インスティテュート・ディレクター。生活習慣によって、健康状態が大きく影響されることに注目。特にカルシウムの充足度がその中でも最も大きいことに気づき、現在ではカナダ、日本、台湾、中国でカルシウムの伝道師として活躍中。

骨や関節、筋肉に必要な栄養は カルシウム・コラーゲン・たんぱく質

運動器を衰えさせないためには、①筋力アップの体操、②栄養バランスを考えた食事、このふたつを毎日少しずつコツコツと続けていくことが大事です。高齢になると栄養の吸収率も減少。カルシウムも60代以降の女性の場合、胃酸の分泌が減って摂取量の10%ほどです。そのため1日の必要摂取量は約1200mgが目安となります。食事だけで摂るのは無理なので、サプリメントを使って高齢者に適した補給をしましょう。超高齢社会となった今、健康で長生きすることが社会への貢献につながります。

ロコモが要因の運動器の3大疾患



カルシウムについてもっと知りたい方はこちらまで!

ドクター・ヤンのカルシウム健康教室
<http://www.unical.co.jp/ca-school/>

寒い冬はホットシトリックで、あたたまろう!

<ホットシトリックの作り方>

マグカップ1杯のお湯(200ml程度・40~50℃が適温)にシトリック半袋を溶かしてください。お好みでハチミツを加えると、酸味がマイルドになります。



- *クエン酸で疲労回復・健康増進
- *スッキリおいしいレモン風味

クエン酸バランス飲料(顆粒タイプ)

シトリックV3000

2,940円(税込) 15g×10袋入

※色素はビタミンB2の色です。



ユニカルカルシウム

Q&A

今回は、健康に関する疑問・質問に
鹿島田忠史先生にお答えいただきました。

Q1 左の肩がよくこるのですが、
歪みでしょうか。

A 「上部胸椎」すなわち「肩甲骨の
間の背骨」の歪みが、循環器系に
影響していると考えられます。

心臓、動脈、静脈、毛細血管からなるのが循環器系です。心臓側の左の肩だけがこるような場合は、歪みから代謝が悪化し自律神経のバランスが悪くなっているかもしれません。なるべくストレスを排除し、血流をよくするように心がけましょう。

Q2 子どもの体も
歪むのでしょうか。

A はい、歪みますが夜のうちに
治そうとします。

子どもだけでなく、大人も眠っているときに、寝返りをうってその日に生じた歪みを元に戻そうとします。仰向けよりもうつぶせや横向きで寝るほうが楽な場合は、骨盤がすでに歪んでいると考えられます。寝る前に歪み取りのセルフSPATをしましょう。

Q3 デスクワークが多く、
脚を組む癖を直したいのですが。

A 机や椅子の高さを調節して、
筋肉についた癖を戻しましょう。

骨格には適応性があり、その状態を続けているとそれが楽な状態と思いついてしまいます。右脚を上にして組むと右側の骨盤が上がり、重心が左の坐骨に寄ります。骨盤の歪みを取って、姿勢をよくすると左右の坐骨に均等に体重がかかるので、脚を組むことはなくなります。

Q4 骨盤が歪むと太るって、
本当ですか？

A 骨盤の歪みは、ウエストが太く
なることと密接な関係にあります。

骨盤は体の中心で、内臓を支える大切な役目をしています。その骨盤が歪んで外側に開いてしまうと、内臓も下がり、下腹部が出たり、お尻が大きくなるなどして、結果的にサイズアップすることになります。

1日600mgのカルシウムが
必要だけど、足りてるのかなあ...



あなたの
食事は
大丈夫!?

寒い季節、日頃よく食べるメニューには
どれくらいのカルシウムが含まれているのでしょうか？

ホワイトシチュー(1皿)



116mg

とんかつ(豚肉80g)



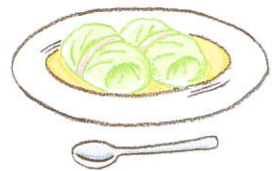
56mg

豚汁(味噌汁椀1杯)



70mg

ロールキャベツ(2個)



137mg