

健康ニュース 10月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間

平日 Am9:00~12:00
Pm15:00~20:00
土曜日 Am9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受け付け



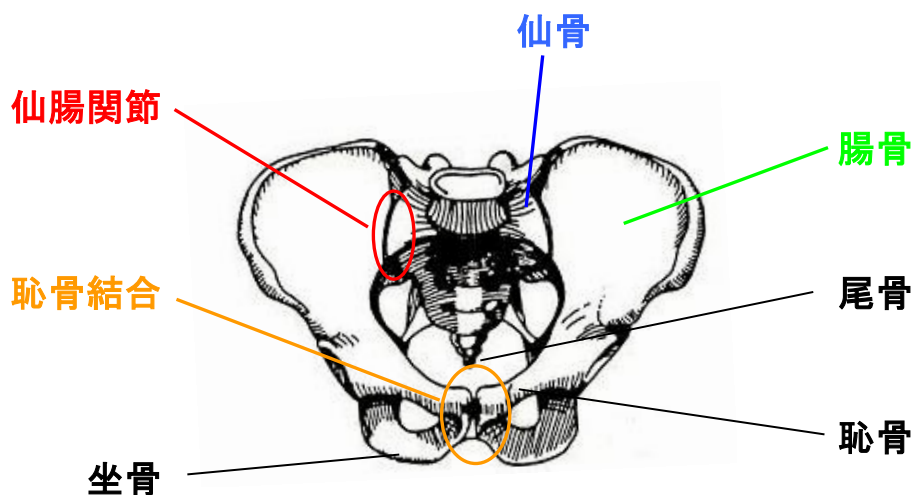
[特集] 骨盤について理解しよう!!

腰は漢字の通り、人の体の「要」つまり土台となっている部分です。骨盤という土台の上に背骨がありその上に大切な脳を入れた頭が乗っている状態です。例えば、地震が来たとき、家の土台が弱いと建物は崩壊してしまいます。人の場合も同じで、土台にゆがみがあると色々な症状が出てきます。

そこで今回は、骨盤について理解しましょう!!

☆骨盤の特徴

- 1、骨盤の関節（仙腸関節）は、つい最近まで動かない関節だと思われていました。しかし、長年の研究の結果数ミリ単位で動くことが判明しました。
- 2、骨盤の関節は、立って重力を受けると、「仙骨」という逆三角形の骨が、2個ある「腸骨」の間にはさまって、安定しています。
- 3、骨盤の関節は、立っているときや、座っているとき、寝ているときでも、前後、左右に常に動いて体のバランスを保っています。



☆骨盤がゆがむと♪

骨盤は、わずか数ミリの動きの中で前後、左右に常に動いて体のバランスを保っています。逆に考えると、レントゲンに写らないようなほんの数ミリのゆがみで体のバランスは崩れます。土台が崩れれば、当然その上にある背骨にもゆがみが出てきます。つまり、骨盤がゆがむと、腰だけでなく肩こりや、首の痛み、シビレや自律神経、内臓疾患など、いろいろな症状の原因になってしまいます。

☆当院の治療は骨盤の関節を正しい方向に数ミリ動かす体に優しい治療です。自分の骨盤がどうなっているのか知りたい人はお気軽にご相談ください♪

※ 次回は女性の腰痛と月経痛についてご紹介します。