

こしき沢接骨院便り 2012年6月号

8月一梅雨入りの手前になりました。5月まで雪が降っていたので、もう夏が近いなんて不思議な感じがします。今年の夏は暑くなる見込み。この6月に体調管理をしっかりとって楽しい夏を迎える準備をしましょう。



一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、予約制とさせて頂いております。ご予約はお電話で！

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15 院長：飯澤 幸一
TEL: 0258-27-5642 HP: <http://www.kksekotsu.com>

背骨の問題は内臓の問題、感情面(心)の問題までも、密接に関係しています。しかし、姿勢を良くするだけで、私たちには計り知れない健康面でメリットが生まれるのです。姿勢を良くするだけで、すべての健康問題が解決できる訳ではありませんが、姿勢を良くしない限り解決できない問題はたいへん多いということも事実です。「良い姿勢をとる」ことは、お金をかけず、いつでもどこでもすぐに行える立派な健康法の一つであることは間違いないです。

悪い姿勢はどうしていけないのか？

(1) 見た目が悪い——背中が丸ま、ている人に対して使われる3つの表現を通して解説してみましょう！



- ①猫背……「あなた、猫背よね」と言われてうれいと感じる人はいないですよね。猫背という言葉が格好の悪さを意味する表現
- ②佝僂に年かである……背中が丸い人は老けているように見られてしまうのです。
- ③肩を落す……肩を落した姿勢は落ち込んでいる人のイメージがあります。他人から落ち込んで見られたくない人損をしている人ばかり

(2) 精神的悪影響がでる

背中を丸めて「私は元気だよ」と言、ても説得力がない。背すいを伸ばして「私は落ち込んでいる」と言、てもそんなことないという気になります。つまり猫背でいることで元気、活力がでな、たり、幸福なことや楽しいことをそのまま喜ばな、たりしているかもしれません。

(3) 肉体的悪影響がでる

- ①呼吸が浅くなる……背中を丸めると肋骨で覆われた部分(胸部)が広がりにくくなります。皆さんも実際に抱えてみて下さい。猫背がいかに呼吸を浅くしてしまうか、実感できると思います。
- ②骨格への負担……姿勢が悪いということは、一本の曲、た柱で建、ている高層ビルみたいなものです。人の体の柱である背骨に無理な力を加え続けることになり、ます。
- ③筋肉への負担……姿勢が悪いと筋肉にも大変な負担をかけることになり、ます。その結果、筋肉が疲労し、こり、硬さ、たるさ、張り、重さ、あるいは痛みという症状につながるのです。

以上、悪い姿勢がいけない三つの大きな理由について見てきました。悪い姿勢はどうしていけないのかをまとめて言うと、姿勢はその人の見た目(ルックス)や健康に強く関係しているということになります。

昔の人は短命？それとも長生き？

中国最古の医学書のひとつ「^(じょうていせい)黄帝内経」。その書き出し部分で黄帝は、^(きやく)側近の学者、岐伯にこう尋ねています。「昔の人はたとえ百歳を超えても健やかに暮らしていたのに、なぜ今を生きる人は50歳くらいで衰えてしまうのか？」

かつての人々は養生の心得がありました。節度のある飲食、規則正しい寝起き、無理をしない暮らし……それに引き換え、今の人々は体を酷使し、情欲に溺れ、い、ときの快樂をよしとしている。だから早々に衰えるのです。

さらに良い養生は病気になる、てから治療、するのではなく、病になる前に予防すること。これは国を統治するのと同じで、世の中が乱れてから対策をとるのでは遅い、といった趣旨のことも書かれています。

これからの季節、夏の養生法はというと「夜は遅くてもよいが、朝は早く起きる」「怒らずに過ごす」「夏に成長して花開く植物のように、体の中の「陽気」を蒸散させる」ことが大切だと説いています。紋切り型に「早寝早起き」といわず、「夜は遅くてもよい」というのは、夏の日照時間に関連しているからでしょう。ちなみに春も同様です。

一方、秋は「早寝早起き」、冬は「早寝、起きるのはゆ、くりでもOK」と説いています。



黄帝内経に一貫して込められている考え方は、人間も自然の一部にすぎず、自然のリズムと共に生きるのが一番ということです。

2000年前に書かれた本でも、今に活かしたいくたりが数々あります。

立ち葵のて、へんの花が咲くと梅雨が明ける！

中国では梅の実は黄色く熟すことを指す「黄梅」という言葉にちなんで「黄梅雨」などと呼ばれ、カビが生じやすい季節にちなんで「霉雨(はいう)」とも呼ばれます。



日本でも「立ち葵(たちあおい)の花がて、へんまで咲くと梅雨が明ける」といわれています。立ち葵は別名「梅雨葵」。茎の一番下の花が開く頃に梅雨入りし、たんだんと上のほうの花が開いて、最終的に一番上のつぼみが花開いた頃に梅雨が明け、ます。

梅雨に冷え込む「梅雨寒(つゆさむ)」となれば、花の生育も遅くなることから、その年の梅雨の傾向に合わせて、うまい具合に開花時期が合うことになり、ます。

