



『スポーツ』と『生理機能』の違いとは？

前編

当院では、正しい歩き方「**生理歩行**」を指導します。障害した体を回復させるのに、“歩行は欠かせないもの”と位置付けています。そこでよくある質問なのですが「スポーツでは代用になりませんか？」と聞かれます。スポーツは運動能力を磨いていくものですが、**体を回復させる意味合いとは違うもの**です。今回はそのことについて触れていきたいと思います。

そもそも「歩行」と「スポーツ」とは？

歩行

歩行とはそもそもなんでしょうか。人の二足歩行とは「**人類が人類たる所以**」です。歩くからこそヒトなわけです。手足をはやして陸上に上がり、4足動物になり、類人猿になり、ようやく人類にまで至ります。生息する環境に合わせて体を進化させ、40億年もの歳月をかけて今の人類の形に発展していきました。つまり、**人の形は歩行によって作られたのであり、血液循環から内臓の動き、骨格構造全てが歩行と連動して作られているのです。**



スポーツ

スポーツとは何でしょうか。スポーツは、元をたどれば人間が作った遊びです。それが体系化されルールを設け色々な分野に発展していきました。一見、スポーツと聞くと健康的なイメージが湧きます。しかし、当院に来る患者さんはスポーツマンも多いです。スポーツは、**変則的な動きが多く、真剣にやるほど体に負担がかかります。**つまり、競技に勝つためや、特殊な運動能力を磨くためにスポーツをするのであれば別ですが、**障害した身体を回復させるためにスポーツを選択するというのは話が別になります。**



壊れた体は、どのようにして回復していくのでしょうか。安静にすれば治るのでしょうか。例えば**骨折をしてギプスで固められた足は、わずかな期間でも驚くほどやせ細くなります。**だからといってむやみに動かすと再受傷してしまいます。足が折れたのであれば、最低限の固定に止め、足の形を作ってきた力をかけていくことが必要になります。人間の足の形は歩行によって作られたもの。**自分の体重で自分のスピードで歩く事で、微弱な力が障害した足に加わり、細胞の記憶がよみがえり元の形を再形成していきます。**骨折に止まらず、この事は全ての障害に言える事。腰を痛めたとしても歩行する事で本来の状態に戻っていきますし、肩を痛めたとしても歩いて腕をリズムカルに振る事で良い具合に治っていくのです。体のどんな場所も歩行によって作られてきた訳ですから、**障害した部分を再形成するのに歩行は欠かせない運動**となります。

当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどのような状態でしたか？



ここ2、3年、時折腰痛に悩まされ、何軒か整形外科をハシゴ。「ヘルニアですね」と言われたり、「年齢的なものもありますね」とか。レントゲン写真見せられて、「この骨がつまってますね」とか。痛み止めと、電気治療をやって、良くなり、また違和感があり、痛みが出てくるという繰り返し。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



対処療法でなんとかやり過ごす日々が続いたものの、まあまあしつこい腰痛が続き、仕事上も影響が出てきて、ちゃんと治るところはないかなと整体を探していたときですね。いろいろネットで検索して、その内容が一番惹かれたのが貴院でした。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



バキバキと施術するだけでなく、自分自身で身体の歪みを整えるといったことを毎回テーマを変えてレクチャーしていただき、とてもわかりやすく効果も実感していきました。



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



初回は会話中心なので、大丈夫なのか？と思いましたが治療が進むにつれて、日常における座り方、立ち方、歩き方など、**今までの雑な使い方を根本から見直すことができたこと**で安心して通院しました。施術も丁寧で、楽しく過ごす時間でした。ありがとうございました。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、**1回2,980円で治療を受けていただくことができます**ので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



めんつゆで簡単♪かぼちゃの煮物

材料 2人前

目安

30分

- ・かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4個
- 《調味料》
- ・めんつゆ（2倍濃縮）・・・・・・・・・・50ml
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・・50ml
- ・はちみつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1



今回は『かぼちゃ』を使った簡単レシピをご紹介します。

かぼちゃは、「冬至に食べると病気にならない」と言われるほど、栄養価にも優れた野菜です。注目したいのは、ビタミンA・C・E(エース)と呼ばれる**抗酸化作用の強いビタミン**が豊富に含まれていること。**ビタミンCとビタミンEを一緒に摂取すると、ビタミンEの抗酸化作用を持続させる働き**があります。ビタミンA・C・Eを一緒に摂取することで相乗効果によって、美肌効果やアンチエイジング効果が期待できます。ただし、糖質が他の野菜に比べて高めなので、食べ過ぎには注意しましょう。

- 1 かぼちゃを食べやすい大きさに切り、皮を下にして鍋に並べる。
- 2 調味料を鍋に全て入れ、落とし蓋をし、中火で20分程煮込む。
- 3 かぼちゃが柔らかくなったら火を止めて少し冷やす。
- 4 お皿に盛り付けたら出来上がり♪

