

## 「側弯症は治らない」と思い込んでいませんか？

後編

当院では側弯症をどう治すのか？前編でもお話しした『骨盤』が1つ目のポイントになります。人の身体は骨盤で左右のバランスを取り動ききっかけを作ります。骨盤が土台となり背骨が安定し首も支えられます。



多くの側弯症でお悩みの方は首が上がらず、右斜め前にどんどん傾いていくのですが、そこで首だけマッサージして本当に良くなるのか？もちろん違いますよね？**身体全体の運動、使い方を修正しない限り部位的な痛みも取ることなんてありません。**これらの意味でまずは骨盤の動きを施術で安定させることが大切です。しかし、これはスタート地点です。本当の意味で側弯症から卒業するにはここからが本題です。**骨盤（関節全体）を動ける状態にする施術×日常生活で自分で治せる習慣を一緒に作る**ということ、ここが卒業への最短ルートです。

### 側弯症と歩きの関係性

側弯症と歩きの関係性については、絶対に外せないポイントです。側弯症に限らず、**治すための身体を作る上で大事なのが「運動した動き」**です。自分の歴史を振り返るとこの運動をしています。それが子供（3歳から5歳頃）の頃に行っている歩き方です。小さなお子さんが身近にいらっしゃる方は歩き姿を後ろから見てみて下さい。子供は大人と違って**体全体をくねくねと捻りながら前に歩きます。**この上下の運動した動きで肩関節、股関節、背骨全体で前に進む動作ができます。幼少期に腰が痛くなった、肩が凝って困っていた…そんなお子さんを見たことがありますか？おそろくないと思います。



答えはシンプルで常に身体全体を使っているから柔軟性に富んでいるからです。この動きはおいくつになっても取り戻せます。唯一デメリットを言うのであればやはり時間はかかります。勿論年齢を重ねるごとに動きが悪くなっていく関節は出てきます。

そこで当院での施術を行い**関節の動きを取り戻し、その状態を維持するための身体の使い方を身につけていきましょう。**おいくつになっても自分の身体の現状を見つめ直し、無意識にしてしまっている、壊す習慣を治す習慣に変えていくことが重要なのです。当院では側弯症でお困りの方でもずっと使える身体をお約束します。

### 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？

側弯症により身体のおちこちに不調があり、どこに行ってもよくなり、口コミでこちらを知り通い出しました。

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？

歩いていると徐々に腰が曲がると共に痛みも強くなってきていました。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

ウォーキングが習慣になり、肩こりや背中、腰の痛みが軽減されてきただけでなく、自然に体重も減ったのは嬉しい限りです。

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？

先生は気さくな方で、一対一で丁寧に話をしてくれます。目からウロコの話がたくさんで、大変興味深く、身体のこと考え直す良い機会になりました。今までの整体院と違い、マンツーマンでリハビリをする感じで、自ら不調を治すという事が大事だとわかったのについていこうと思えました。

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。



## 里芋のマヨポンサラダ

材料 2人前

目安

20分

- ・里芋・・・・・・・・・・・・・・・・・・4個
- ・ツナ缶・・・・・・・・・・・・・・・・・・1缶
- ・かいわれ大根・・・・・・・・・・10g
- ・かつお節・・・・・・・・・・・・・・・・・・2g
- ・マヨネーズ・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・ポン酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1/2



今回は『里芋』を使った簡単レシピをご紹介します。

里芋独特のぬめりはガラクトンという糖質とたんぱく質が結合したもので、**血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果**があります。また、ぬめりにはムチンも含まれており、体内に入るとグルクロン酸という成分に変わり、**胃・腸壁の潰瘍予防・肝臓強化**に役立ちます。食物繊維も豊富なので、便秘改善にも役立ちます。また、ミネラル分のカリウムも多く含まれています。このカリウムには、体内の過剰な水分を排泄する効果があり、**高血圧やむくみの予防**に効果があります。

1 かいわれ大根は根元を切り落とし、2cm幅に切る。里芋は皮をむき、一口大に切る。



2 里芋は耐熱容器に入れてラップをかけ、やわらかくなるまで600wの電子レンジで3分ほど加熱する。



3 2にかいわれ大根と残りの材料を入れてよく混ぜ合わせる。



4 お皿に盛り付けたら出来上がり♪