

営業日のご案内

▶相談は原則として金・土・日

▶ご来店は、必ずご予約をお願いします

▶下條整形…下條整形外科(下妻市)への出張日

▶無料相談…会員外の方のための無料相談日

- * 3月29日(火)は、出張のためお休みです。
- * 4月9日(土)～11日(月)は、出張のためお休みです。
- * 5月13日(金)～16日(月)は、出張のためお休みです。
- * 6月28日(火)は、出張のためお休みです。

貴輪堂の養生訓

鍼灸師・あん摩マッサージ師
貴輪堂主宰・飛山貴子先生からの
健康アドバイス

足首は健康の土台なり (1)

今回は足首の重要性についてお話したいと思います。

足首は全ての体重を支えながらも、上下左右内外と複雑かつ繊細な動きをします。その動きを支えるのは、複数の細かな骨と複数の靭帯なのですが、他の関節のように関節が筋肉で被われていないため、鍛えにくく、また痛めやすい関節なのです。

ねんざなどで足首をひねると靭帯はゆるみます。靭帯がゆるむだけでなく、部分的に靭帯が断絶することも多く、そうなるとう基本的には靭帯は再生しませんので、たいていは痛みがなくなっても靭帯は伸びたゆるんだ状態のままです。しかも、先程言いましたように、足首には筋肉が少ないので、筋肉で補うことも難しいのです。

たかが捻挫だと思って、痛みがなくなれば治ったと思われがちですが、甘くみてはいけません。一生の怪我、からだの土台がゆるむという深刻な怪我を負ってしまった可能性が高いのです。

深刻な怪我を負ってしまったという自覚がないまま日常生活をおくと、どのような影響があるのか。患者さんで「私は、肩も腰もみんな左側が痛いのです。」と訴える方がいらっしゃいます。実際、治療をしていると、肩こり、腰痛、膝痛などが左右どちらかに偏っている方は少なくありません。

仕事やスポーツで左右偏った動作を行っていることが原因で一方だけが疲労していることもあります。特別な動作はしていないのに偏った凝りや痛みが出ている方もいます。

そういう方の足首を診ると、たいてい凝りや痛みがでている方の足首が弱いのです。

一方の足首が弱いと、重心の位置が左右どちらかにずれ、足の運びが乱れ、結果、使う筋肉が左右で異なり、股関節、骨盤を支える筋肉が左右どちらかにひっぱられ、骨盤がまっすぐでなくなります。骨盤が歪むと、膝、背骨、肩、顎といったところに不調をもたらすだけでなく、内臓や自律神経にまで悪影響を及ぼします。

足首は家の土台と同じ。どれだけ立派で頑丈な家を建てても基礎がしっかりしていなければ家はいずれ傾きます。からだも同じで、運動をして鍛えたり食べ物を養生しても、土台となる足首がしっかりしていなければ健康は保てません。

今回はいかに足首が大切か、足首を痛めるとからだ全体に悪影響を及ぼすということをお話しました。次回はどのように対処すればよいかについてお話したいと思います。

▼例によって遅れたニュースの原稿を整理しながら、大牟田のAMSTWの方とインール工場の操業開始について電話で話しているところに、グラグラと大揺れが来しました。慌てて電話を切つたものの余りの揺れの大きさに、なす術がありませんでした。幸い、揺れの大きさは割には被害がなく、地下の店舗と工房には全く影響がありませんでしたので、ほっと致しました。▼ラジオとテレビの情報から、神戸の震災とは異質な、ただごとでない事態が起こっていることは容易にわかりましたが、まさか、このような状況になつてるとはとうい想像できませんでした▼いま、私たちに何ができるのか、何をなすべきなのかを、熟考し、行動しなければと考えています⑤

2011年3月

March

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
20	21	22 下條整形	23 定休日	24 定休日	25	26
27	28	29 臨時休業	30 定休日	31 定休日		

22日 下條整形

2011年4月

April

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
3	4	5	6 下條整形	7 定休日	8 無料相談	9 臨時休業
10 臨時休業	11 臨時休業	12	13 定休日	14 定休日	15	16
17	18	19 下條整形	20 定休日	21 定休日	22	23
24	25	26	27 定休日	28 定休日	29	30

8日 無料相談日

6・19日 下條整形

2011年5月

May

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4 定休日	5 定休日	6	7
8 無料相談	9	10	11 下條整形	12 定休日	13 臨時休業	14 臨時休業
15 臨時休業	16 臨時休業	17	18 定休日	19 定休日	20	21
22	23	24 下條整形	25 定休日	26 定休日	27	28
29	30	31	8日 無料相談日		11・24日 下條整形	

2011年6月

June

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 定休日	2 定休日	3	4
5	6	7	8 下條整形	9 定休日	10	11 無料相談
12	13	14	15 定休日	16 定休日	17	18
19	20	21 下條整形	22 定休日	23 定休日	24	25
26	27	28 臨時休業	29 定休日	30 定休日		

11日 無料相談日

8・21日 下條整形