

# 「側弯症は治らない」と思い込んでいませんか？

前編

下記のような症状でお困りではありませんか？

- 昔より背中が曲がり角度がひどくなってきた
- 子供が小学生で曲がってしまっ将来が不安
- 背中が左側が常に盛りあがって痛む
- 歩き方がおかしいと言われるようになってしま



- 外科で腰を牽引されてから余計に悪化した
- このまま進行していくと不安で仕方ない
- 胸の高さで左右差がある



当院でもこのようなお悩みでお困りの方がいらっしゃいます。側弯症でお悩みのあなたに質問です。

①側弯症で曲がっている状態を真っ直ぐにしてほしい事を求めていますか？

②側弯症で曲がっている状態でも動ける身体、これ以上曲がらない身体になりたいですか？

①を求め続けてこの記事にたどり着いたあなたは恐らくずっと真っ直ぐしてもらえる魔法を探し続けることになります。現実的に年数かけて習慣化で曲がってしまった側弯症という形を徒手療法で真っ直ぐにする方法は残念ながらありません。しかし、今からでも②の側弯症がありつつも動ける身体を取り戻す事は絶対に可能です。当院でもここへのご理解をまずは徹底しています。

## 側弯症の原因って…？

「なにか原因があって側弯症になりましたか？」この質問でほぼ100%の返答が「何もしていないのに曲がってきた」。はっきり言います。なにもしていないければ絶対に曲がりません、症状でもません。この「何もしていない」言葉の意味はあなたが無意識、無自覚で側弯症を形作る習慣を理解できていないためできてしまう言葉です。側弯症の原因、というのははっきりいうと交通事故レベルの衝撃がない限りありません。言語としていうならば、「日常生活で無意識に悪くしている要因の積み重ね」これだったら理解できます。

どこから考えるのか？それは“人の成長段階”です。どんな人でも『首が座る』→『寝返り』→『ハイハイ』→『歩く』この流れを無視して元気な身体を維持するというは無理です。側弯症を作るきっかけは無数にパターンがあります。その中でもよくあるパターンが、幼少期に身体を傾けて座ることが多かった、三角座りで後ろ重心で座ることが多かった等言いだすときりがありませんが、要するに“身体に無意識に傾きを作る環境があったのか”ここが発生源になることがほとんどです。

イメージは植木、盆栽です。根本が曲がるとそのまま曲がった状態で伸びるかという、上からの重力に負けないように曲がりながらも上に伸びようとします。その結果が人間の身体背骨の基盤となる骨盤が傾き背骨が内蔵を避けて身長を伸ばそうと上に伸びていくと…結果的に側弯症という形が作られます。ではどう治すのか？これは次回の記事でお話していきます。

## 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？

いつも腰には違和感がありました。病院でレントゲンを撮ってみると側弯症だということです。毎朝起床時には傾きがひどく不安定な姿勢で、理由はそれかと納得しましたが、落ち込みました。

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？

「曲がった骨は治すことはできませんが、痛みはとってあげます」そんな言葉をどこでももらいますが、まだ、30年は生きるつもりですのでそのままどんどん歪みが大きくなれば、痛みは大きくなり、生活に支障が出てくる事は目に見えています。

実際に施術を受けて変化はありましたか？

立つ事、座る事、歩く事の基本動作に着目して、ちょっとしたコツを習得すれば、自身で楽になる事が出来るのです。成果はハッキリ表れて、起床時の歪みも ほとんどなくなったのです！

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？

先生に“自分の身体と上手に付き合っていく事を考えましょう。痛くなったから一時的に直すという繰り返しでいいんですか？”と諭され、悩んでも仕方ない、側弯がこれ以上進まない、痛みのない軽く動く身体を目指そうという風に考え直しました。

募集！！ヨガ、足もみ教室開催！初心者大歓迎

水曜日に開催致します。詳細は右のQRコードからもしくはお電話でご確認ください。



LINEはこちら！



## チンゲン菜としめじのさっぱり和え

材料 2人前

目安

20分

- ・チンゲン菜……………2株
- ・しめじ……………1/2株
- (A)ポン酢……………大さじ2
- (A)顆粒和風だし……………小さじ1
- (A)水……………大さじ1
- (A)ごま油……………大さじ1



今回は『チンゲン菜』を使った簡単レシピをご紹介します。

中国の華中地区で作られていたチンゲンサイは、日本に最も広まった中国野菜の一つです。ハクサイの仲間で、シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴。強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防に期待できるβ-カロテンが豊富です。葉酸やビタミンCのほか、カルシウム、鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含みます。アクやクセがないので、栄養素の損失が比較的小さいため加熱や電子レンジ加熱向きの葉野菜です。

アブラナ科野菜がもつ成分イソチオシアネートにも抗ガン作用があります。

1 チンゲン菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。しめじは石づきを取り、ほぐす。



2 耐熱ボウルにチンゲン菜としめじを入れ、ラップをかけて600wのレンジで3分加熱。



3 (A)を入れてよく和える。

4 お皿に盛り付けたら出来上がり♪

