

Column 病気の80%は背骨や骨盤の歪みから

シャキーン！と背中伸ばし！やっちゃた…というあなたは猫背さんかな？初めましてカイロプラクターの大成さつきです。最近、子どもから大人まで猫背ストレート首（スマホ首）さんが増えています。姿勢の悪さからくる体の症状をみなさんはご存じですか？

健康面…神経伝達、血行不良、筋肉のコリやハリ、内臓機能の低下、病気

美容面…顔の歪みやたるみ、バストやお尻のダウン、下っ腹の出張り、O脚

等等、女性が気になる悩みに繋がります。骨格を整える治療の1つとして「カイロプラクティック」があります。カイロプラクティック（以下カイロ）とは、わかりやすく言うと背骨や骨盤のズレを手で整えること。広義では薬や手術ではなく『運動・栄養・物理療法』。物理療法とは、杖を使うことで歩きやすくなるというように、使用することで実際は良くなるというように、使用すること。カイロでは睡眠のことを言います。施術を受けるだけでなく普段の悪い生活習慣を改善することがカイロでは大切なことなのです。

◆カイロプラクティックの歴史

カイロは約130年前にアメリカで生まれました。発見者はダニエル・D・パーマ。人間の病気の根拠について研究をしていました。当時ダニエルの召使いだっただハービー・リラードは耳が聞こえませんでした。ハービーに聞こえなくなった原因を聞くと、幼少期に背中を丸め床掃除のしていた際、背中

で妙な音がしたと同時に音が消え去ったとのことでした。ダニエルはハービーの背中を見て、脊柱で異常に盛り上がる椎骨を見つけ、その位置に戻すように押すと、今まで聞こえなかった馬車の蹄の音がハービーの耳に入ってきたのです。17年間失われていた聴力が1度の矯正で蘇りました。これが世界初の脊椎矯正（アジャズメント）、カイロの歴史と発展の始まりと言われています。その後受け継がれ、科学的に証明されたのち法律化され、G7先進国日本以外ではドクターとして認められています。

日本ではまだ馴染みのないカイロですが、私の所属しているNankenkai（全国健康生活普及会）は今年46周年目を迎え、約13000人の資格保持者が日本にいます。私は50歳前に資格を習得し早7年が経ちました。結婚、出産、子離れを経験し今は年齢とともに体の変化を感じます。気持ちは20代、健康にキレイでいたい願望は誰しもありますよね。

◆健康はきれいな猫背ストレート首について

始めに話した猫背ストレート首について。気になるのはやはり見た目の姿勢です。姿勢には『首・腰・土ふまず』の（美の三大アーチ）があります。このアーチを作ることでいい姿勢が保たれ、いつまでもきれいで健康な体を維持することができます。

もし自分で健康ケアをしたいのであれば知識を得ることが必要です。健康について様々な情報があり、何が本当なのか迷う方も多いかと思えます。私の経験でいくと専門家の話を直で聞き、体感することが間違のない早道です。そこでカイロプラクターの私

から知って頂きたい3つのことがあります。

- ① 病気になる体の仕組み
- ② 歪んだ骨格を元に戻すセルフケア
- ③ 健康になるためのメンテナンスと『運動・食餌・物理療法（睡眠）』

この3つを知ること家族や周りの人たちを健康にすることが出来ます。また歳を取ることへ不安が1つ減り、やりたいことができる身体でいられます。

◆病気になる体の仕組みとセルフケア

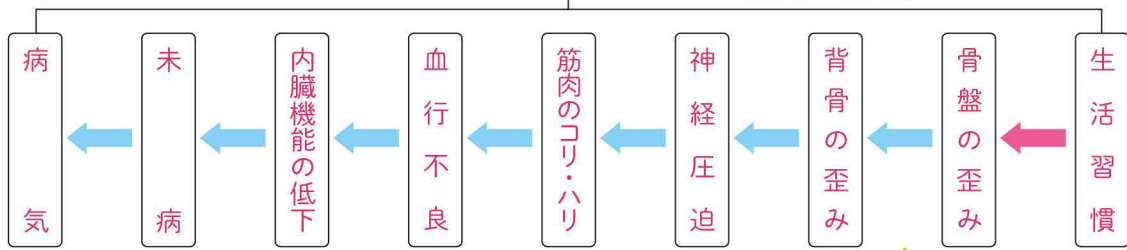
では皆さんが一番気になる、病気になる体の仕組みはどのようなものか知っていきましょう。（次頁の図参照）

何気ない癖が骨盤や背骨を歪め、その歪みで神経を圧迫します。体はこれ以上歪ませないように筋肉が固まり、固まったことで血行不良が起こります。それにより各内臓へ届く栄養の流れが悪くなり内臓機能が低下していきます。これが5〜10年かけ、病気が繋がりその前に未病になります。未病とは数値が基準値に達していないことで病名がつかない状態です。原因不明のまま体調不良を抱え、放置する事でやがて病気になるります。

では予防はどのようにするか。まずは、歪みの原因を『やらない、変える』ことです。そして腰・背中・首の筋肉を緩めるリセット運動を毎日3〜5分、朝と夜に継続して行なうことが予防になります。セルフケアとして『背中ねじり運動』というものがあります。まず仰向けで横になり両膝を立て、左右にゆっくり倒します。（首のきつい方は枕をする）

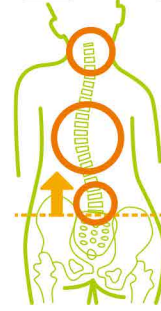


図 <<病気になるまでの流れ>> (5年~10年)



<<骨格の歪みを作る習慣>>

- ・足を組む
- ・女すわり（横すわり）
- ・片方のバック掛けやハイヒール
- ・片足重心立ち
- ・ひじ枕
- ・柔らかい寝具



そのとき肩はしっかり床につけ、背中をねじるように倒します。30〜40回が基本ですが、きつい方は10回から徐々に増やしてください。倒すのが楽になったら、床に膝が着くくらい倒していきましょう。

◆メンテナンスと運動・食餌・物理療法

よく言われている生活習慣病の改善策、運動・食餌・睡眠。動く体の原動力は食餌（栄養）です。その食餌は動かすところに流れます。体の動きが悪い所へは栄養が流れづらいです。例を挙げると、右腕を骨折しギブスで固定しました。1ヶ月過ぎた頃にギブスを取るとその右腕は青白く細くなっていました。反対に左腕は太く逞しい状態です。口から体に栄養を取り入れますが、動かさなかった右腕には栄養が流れていないことが分かります。動く＝栄養が流れるのです。

次に大切なのが睡眠です。人生の3分の1は寝ていると言いますが、あの有名なアインシュタインは平均何時間寝ていたと思いますか。なんと平均10時間です。たくさん寝ていますね。

▲睡眠が、体に及ぼす3大効果▼

- ① 体を休める
 - ② 脳を休める
 - ③ ホルモンが分泌され身体の成長や修復を行なう
- 睡眠が大切という事は分かりますが、今のご時世、夜勤などで寝たい時間に眠れない人がいます。そのような職種の方は睡眠を諦めなければならぬのでしょうか。いいえ、睡眠の質を上げることで改善されます。睡眠の質には寝る環境が大切です。ベッドや敷布団は硬めのものがベスト、枕は首を守るために必要なアイテムです。

首へアプローチするセルフケアとして『首のアーチ運動』があります。デスクワークの方必見です！

まずは首を上下に動かしてみます。次に両手を首の後ろに重ねゆっくり上下に動かします。そのとき背中中は伸ばした姿勢で行ないます。上下1回とカウントし、10回程行ないます。手を外してもう一度首を動かしてみましよう。楽になったことが分かります。

本気で健康になりたい方は七転び八起き！諦めずに継続してみてください。そして「病は気から」と言うように、精神からくる体の崩れも大きいので、生涯を持って身体サポートができればと私達カイロプラクターは切に思っています。「健康でそしていつまでも若々しくきれいな女性を」一緒に目指していきましょう。

プロフィール

大城 さつき氏

沖縄県出身

- 2016年 全国健康生活普及会主催 腰肩集中事業セミナー（カイロプラクティック）取得
- 2017年 一般財団法人 日本エステティック協会認定エステシヤン
- 2019年 フランスニースエレガンス・エコール・ゴントール・スクールディプロマ取得
- 2019年 うま市にて女性専用『美容カイロエステ Saaki-Room』オープン



カイロプラクティックとエステティックの両方を学び、美容カイロエステティックとして幅広い方を対応。現在は、カイロプラクティックの普及活動として県内で北は名護市から南は糸満市まで、無料健康講座やイベント・施術会を仲間と共に実施。沖縄の働く女性のサポーターとして健康で若々しくきれいを目指し活動中。