

# 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しました。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（アジャスメント）、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先進国の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、病気に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）



