

なにもした覚えはないのに…いつもよりも

**腰が痛い！！** なぜこんなことに…

当院に  
ご相談ください。



『昨日、今日は特に何もしていないのにいつもより腰が痛い』

このようなお話をよく耳にします。人間の身体は気候の変化などによっても敏感に変化します。また、疲れのたまり具合やその日の体力によっても痛くなることが考えられます。

朝起きる時に腰が痛い！腰を伸ばそうとすると腰が痛い！イスから立ち上がる時に腰が痛い！

これら日常のちょっとした動作の痛みは、筋肉のこりなど単純なものだけではなく骨盤の左右の違い・背骨のねじれ・筋肉のバランスのくずれなどの原因がいろいろ組み合わさって腰痛を引き起こしていることがほとんどです。また、気づいていないうちに筋肉の繊維を痛めてぎっくり腰を起こしている方も多数見受けられます。

これらの症状を放置したりその場しのぎで誤魔化していると腰痛を悪化させたり身体の調子を崩し、慢性になってしまったりもっと大変な問題になる恐れがあります。

当院では患者様お一人お一人の動きや症状から身体のクセ等をこまやかに読みとり、根本からからだの歪みをなおす施術に取り組んでおります。

一日でも早く良くなって頂くために生活環境のアドバイスから痛みを悩まされないための体操や歩行指導まであらゆるご相談をお受けしております。

人はなぜ腰痛になるのでしょうか？

80%の人は一生の間に一度は腰痛を経験するといわれています。人類は数百万年前2足歩行へと進化をとげました。

そのとき同時に腰痛という宿命も負わされたのです。2足歩行になると脊椎は直立することを余儀なくされました。

人体の骨盤は4足歩行の時のなごりで30度ほど前方に傾いていて両足で体を支えようとすれば、上体は大きく前方に傾いてしまいます。

このため長い年月をかけて変形したのが背骨です。横から見ると腰の部分で前方に弓形にそり返っています。

骨盤から背骨がそり返って立ち上がり、上半身はまっすぐに立てるのです。背骨は首の部分でも前方にふくらみを持ちます。

これを生理的彎曲といいます。しかし、これは同時に人体の弱点ともなりました。そり返った形で重い上半身を支える腰と、頭を支える首に負荷がかかり、腰痛や肩こりを起こしやすくなったのです。

あなたの体と健康をガードする

さくら鍼灸接骨院

<http://sakurasekkotsuin.jp/>

治療に関するお問い合わせはこちらまで

075(924)5338

〒617-0002

向日市寺戸町永田1-114