

足と健康について

読書の秋、運動の秋、食欲の秋、快適な気候で過ごせるこの時期は、とても活動的になれますね。当院がお勧めする秋は「ウォーキングの秋」です。健康第一歩は歩行です。突き詰めれば突き詰める程、歩行に優る運動はない！と思います。でも、どうせ歩くなら楽しく正しく歩いてもらいたいです。

歩くことで体はあかしくならないんですか？

いくら私達が歩行を勧めても、歩くことで悪くなってしまうケースもあることを知っておいて下さい。バランス悪く歩く、形状がおかしい靴を履く、荷物が重いなどの条件で、歩行により体を障害してしまいます。スポーツや、姿勢など日常生活の色々な条件でバランスを崩して体調を崩すのに対し、歩行はバランスをよく歩くことで自動的に修正する力を持っています。バランスの悪い靴を履いたり、重い荷物を片手に持って歩いていると、治す気持ちで意識して歩いたとしても、裏目に出てしまいます。せっかく歩くわけですから、その辺を意識して取り組んでいただくと幸いです。



障害を作る時間は日常時間にあり（ある日の患者さんとのエピソード）

当院にA子さんというOLさんが足や腰を痛くして通院していました。Aさんは仕事が忙しく1週間に1回しか通院できません。治療をすると3日間楽になりますが、週末になるにつれ痛みがぶり返してしまいます。ここで先生はある質問をしました。先生「通勤している時はどんな靴を履いていますか？」 A子さん「ヒール靴は控えて、わりとベタツとなっている靴をはいていますので靴は問題ないと思いますが…」 先生は履いてきたA子さんの靴を見せてもらい、靴の形状に問題があったので、靴を変えてもらう提案をし、Aさんは楽になるのなら…と決断してくれました。その後は1週間経っても痛みのぶり返しが起きず、数週間後に太鼓判を押され当院を卒業してしまいました。ここで注目してほしいのは、なぜ足腰が痛くなったのか？という原因についてです。足腰が痛くなる理由は、一つではありません。就寝姿勢、座位姿勢過去のスポーツなど色々な事が混在して、症状という結果で出てきます。Aさんは靴を変えたことで体の改善に影響がありました。ということはA子さんの痛みの原因に、履いていた靴が大きく影響していたことになります。

ベタンコの靴じゃダメなんですか？

ヒールを履くと足が痛かったり疲れやすいので、それが悪い靴であることは皆さん気づいています。ベタンコ靴(ソールの薄い婦人靴)はそれに比べて楽ですから、これなら大丈夫と思いがちです。本来人間は裸足で歩く生き物でしたし、江戸時代でも、愛袋、草履など素足に近く薄い履物を使っていました。ベタンコ靴もそれに近い履物ですから一見良さそうなのですが、やっぱり昔と今とは勝手が違います。

一番の違いは、地面が硬いか柔らかいかです。昔の道にはアスファルトなんてありませんでした。地面が柔らかく、衝撃は上手に大地と干涉しあっていたんです。しかし、現代ではほとんどアスファルトで固められています。これでは着地の衝撃を自分が受けるしかなくなってしまうのです。ベタンコ靴は2~3日履いてもそんなに影響ないのですが、それを月単位で履き続けると、徐々に衝撃が蓄積して体を壊し始めます。この「徐々に壊す」ところが曲者で、ヒール靴のように明らかに悪い靴を履いているなら障害したことに本人も納得できるのですが、毎日少しずつ壊すようなメカニズムには気づき辛いです。このようなアスファルト衝撃による破壊メカニズムを避ける為には、靴に内蔵された衝撃緩衝装置が重要になってきます。 A子さんに対する当院での治療は、1週間に1回です。治療時間は約1時間程度です。1週間の他の時間、167時間は全部自分の時間ですから、その時間に障害を繰り返すような原因を排除できないと、私達の治療がすべて行き届きません。

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？

数年前より腰痛があり、他の整骨院や整形外科へ行ったりしましたが、脊柱側弯症で身体の歪みもあるので痛みは仕方がないと言われていました。

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？

どこにいても「側弯があるから仕方ない」という言葉ばかりでこの先悪くなる一方なのかと…この先どうなっていくのが不安でした。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？

毎回教えて頂ける身体の使い方や歩き方を実践するようになり、初めは半信半疑でしたがあんなに痛かった背中や腰が凄く楽になってきました。施術も強い力でポキポキするのではなくソフトなので安心して受けることができました。

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？

身体の事をとても勉強されていて、丁寧に説明してくれるので、何故この様な症状が出ているのか、自分の今までの身体の使い方や痛みが出ているのだと気づけて、割と初期から不安は薄らいでいきました。根本的に身体の痛みを良くしたい方は、諦めないで是非先生にご相談されると不安が解消されると思います。

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。「一生歩けるを当たり前」という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、1回2,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



ゴーヤとツナのマヨネーズ炒め

材料 2人前

目安

20分

- ・ゴーヤ……………1/2本
- ・ツナ缶……………60g
- ・すりおろしにんにく……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1/2
- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・粗挽き黒こしょう……………少々
- ・オリーブオイル……………大さじ1



今回は『ゴーヤ』を使った簡単レシピをご紹介します。

ゴーヤはビタミンCが豊富で、**疲労回復や血管を丈夫に保つ働き**が期待できます。さらに水溶性であるビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、ゴーヤは果皮が硬いため**加熱によるビタミンCの損失が少ない**点も嬉しいですね。疲労回復効果が期待できるゴーヤは、暑い夏を乗り切るためには嬉しい食材と言えます。また、ゴーヤには、赤血球の生産を助ける葉酸が多く含まれているので、**貧血予防に効果が期待できます**。さらに葉酸は体の発育にも重要なビタミンのため、**妊娠を計画している女性や妊娠初期には特に重要な栄養素**とされています。

- 1 ツナ缶は水気を切っておく。ゴーヤはヘタを切り、ワタを取り除いて薄切りにする。
- 2 ボウルにゴーヤ、塩(分量外)を入れて揉み、ゴーヤが浸るくらいの水を入れて10分程置く。
- 3 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、すりおろしにんにくを入れて炒め、香りが立ったら水気を切った2、ツナ缶、しょうゆを入れて炒める。
- 4 ゴーヤがしんなりしたら火を止め、マヨネーズを入れてよく絡める。器に盛り付け、黒こしょうをかけて完成♪

