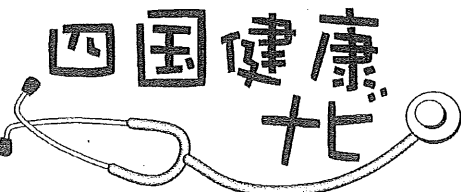




「体の履歴書」と聞いて何を思い浮かべますか。体にも履歴があるのかと疑問に思われるでしょう。多くの患者さんを診察すると、今まで積み重ねてきたスポーツ活動や何気ない日常生活の中の動作が体に影響し、姿



ハンズ高知フレッククリニック
貞廣哲郎院長

勢の歪みとなって現れているのが見られます。そういった意味で姿勢は体の履歴書といえます。

姿勢を形作るものとして、まず「骨」を思い浮かべるでしょう。しかし人間は骨だけで立つことはできません。立つためには骨に付着した骨格筋の働きが必要です。骨格筋は「姿勢を保つ筋肉」と「体を動かす筋肉」とに分けられます。姿勢を保つ筋肉は体の深部に位置し、働きとしては強い力ではないものの、持久性があり、動作を行う際に姿勢を安定させます。骨盤、脊柱を

姿勢は体の履歴書

含む体幹部には、その役割を担った筋肉が多いのです。この筋肉は赤ちゃんの頃に発達し、成長につれて立つことが可能となります。体をあまり使わなかったり、偏った作業を繰り返して酷使すると硬くなり、機能が低下していきます。そうなることで、体を動かす筋肉にも姿勢を保つ機能を頼るようになり、姿勢は不安定になって関節などにも弊害が起きます。

硬く緊張した筋肉の弾力性を取り戻し、柔軟に働くよう戻すには、小さな揺らぎ動作のリラクゼーション運動をうけます。小さく揺らぐ振幅が受容器へ伝わり、リラクセスした本来の弾力のある状態へ整えてくれます。続いて体を動かす筋肉と連動したトレーニングをすれば、姿勢を形作る筋肉は本来の働きを取り戻します。

当クリニックは、整形外科疾患を全身的な視点を捉え、付帯する4茶施設「レッククラブ」を開設しています。姿勢に着目した運動教室「姿勢を整える習慣をつくるお手伝い」をしています。