



しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成31年 4月
第36巻 春号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新漕町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp



直したくても直せない・・・

椅子に座ると脚を組みたくありませんか？

「椅子に座ると、どうしても脚を組んでしまう……」。身体が歪むから止めた方が良くも分かっているけど、脚を組まないでと落ち着かないという方も多いのではないのでしょうか。通勤電車内や職場でも、椅子に座るとすぐ脚を組んでしまう人をよく見かけます。

では、なぜ脚を組んでしまうのでしょうか？ 脚を組まないためにはどうすれば良いのでしょうか？ 脚を組んでしまう理由と、脚を組まずに座るための予防、対処法を解説します。

春号 トピックス

- 1 直したくても直せない
- 2 腰痛・肩こりのサイン？
- 3 どうしても組みたくなったら
- 4 平成31年度すこやか倶楽部のご案内



腰痛・肩こりのサイン？

腰痛や肩こりなど、身体の不調がある方を対象に姿勢や筋肉の状態を確認しました。すると、骨盤の高さに左右差が見られるなど、身体の歪みが顕著に現れていました。椅子に座って脚を組んでしまう理由を伺うと……

といった「無意識的に、なんとなく……」という意見が多いと感じました。そこで、腰痛や肩こりなどを訴える方を対象に、筋肉の緊張をほぐすための施術や運動指導を行いました。すると、姿勢バランスが安定し、「脚を組まずに済むようになった」という喜びの声が多く聞かれました。

肩こりや腰痛の症状がある場合、脚を組むと一時的に骨盤のバランスが変化し、腰の筋緊張が緩和したように感じたり、下肢の不快感が改善されたりします。これが脚組みをしてしまう原因かもしれません。これは一時的なものなので、脚組みが習慣化すると慢性的な体の歪みやコリ・痛みの要因になりかねないため注意が必要です。



どうしても脚を組みたくなったときの対処法

脚を組むのは良くないとわかっているけれど、どうしても組みたくなくなってしまったらどうしたら良いのでしょうか？ すぐにできるのは「脚の組み替え」です。右脚を組みやすい人は、その方が安定感を得られると思いますが、その時に使われる筋肉の偏りを減らすために、左脚に組み替えることも試してみてください。おそらく不慣れな側を組みると不安定に感じる人もいますが、なるべく時々組み替えるようにしましょう。

— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



— 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



まだ平気。そう思った時が受診ドキッ！

平成31年度のくわいの街「すこやか倶楽部」の年間スケジュールが決まりました！

<開催内容>

- ①.体力チェック
- ②.質問・相談会
- ③.ミニ講義
- ④.体験コーナー



<日時とミニ講義の内容>

- 第1回 2019年5月23(木)
「肩こりの改善」
- 第2回 2019年7月25(木)
「尿もれの改善」
- 第3回 2019年9月26(木)
「膝の痛みの改善」
- 第4回 2019年11月28(木)
「腰痛の改善」

<体験コーナー>

①.ホットパック



患部を温める事で慢性的な痛みやしびれに効果があります。

②.ウォーターベッド



体の疲れがとれ、腰痛改善にも効果があります。

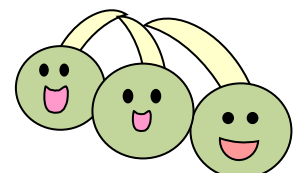
参加費は無料です。当日は職員がご案内いたします。

皆さまのご参加をお待ちしております。

くわいの街『すこやか倶楽部』では、ご要望があれば、院外での開催も行います。

お気軽にお声かけください！

詳しくは、くわいの街『すこやか倶楽部』 担当者までお問い合わせください。



— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新涯町 2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

