



ザ・スペシフィック

JSCA ニュースレター 2016年・第10号

発行：日本上部頸椎カイロプラクティック協会

〒170-0002 東京都豊島区巢鴨1-20-13

TEL/(03)3946-5262 FAX/(03)3946-5077

URL/www.specific.jp



健康コラム くり返し膝に水が溜まる・・・えっ！首が原因？

膝に痛みがあり病院で水が溜まっていると言われたとしましょう。腫れている為に関節の動きが制限され、不自由な生活を強いられます。水を抜いてもらおうと楽になります。しかし、暫くすると水が溜まってしまい、再び水を抜いてもらうことに。

このような場合、首が悪いのかもしれませんが。膝なのに首？病院では絶対に言われなと思います。上部頸椎カイロプラクティックの観点から眺めると不思議ではありません。関節水腫は関節に炎症が生じ、その為に関節包内の滑液の分泌が増えるため起こります。

上部頸椎がズレると、傾いた頭を正中に保つため、無意識に背骨や骨盤を歪め補正します。結果、左右の足の長さに差が生じます。短い側の膝に負担が掛り炎症を起こし、水が溜まるというメカニズムです。もし水を抜いても繰り返すようであれば、首を整えて原因を正すことが先決です。

健康耳寄り情報



筋肉の生まれ変わりを促すことが、いつまでも自分のことが自分でできる鍵。

筋力には「歩く」「走る」「座る」といった身体を動かす働きの他に、「関節や骨格などを支える」という役割もあります。身体の動きを安定させたり、正しい姿勢を保つたりできるのも、筋肉の働きが大きいのです。ですから、何歳になっても筋肉の生まれ変わりを促して、筋肉を増やすことを心がけることは、いつまでも自分のことは自分でできる、健やかな身体づくりにつながるのです。70歳になっても80歳になっても、筋力があれば、背筋もピンと伸びて、若いころと同じように歩くことができるはず。

朝日新聞 2015（平成27年） 8月18日 火曜日 広告より