



ザ・スペシフィック

JSCA ニュースレター 2016年・第8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 注意！首をボキボキする癖

首をボキボキしない方が良い理由を3つ挙げましょう。

1. 首は脳への血管や重要な神経が集まっているところだからです。
2. 上部頸椎の安定が悪くなり、後々の体調不良の引き金となるからです。
3. 首のストレスポイント（第四頸椎、第五頸椎）に負担が掛かるからです。

頭部の重みは構造上、頸椎部に負担を掛けています。負担の掛かりやすいストレスポイントが第四頸椎、第五頸椎辺り。したがって第四頸椎から下は椎間板ヘルニアの好発部位でもあります。首をボキボキする癖はとてリスクがあるのです。

健康耳寄り情報



あきらめないで。筋肉は何歳になっても増やせます。

動きづらくなった身体の悩みを解消するには、筋肉を再び増やすことが効果的です。筋力をアップすることで、これまでと同じように動けるようになり、少しの段差などにひっかからなくなったり、つまづきにくくなるのです。一度、落ちてしまった筋肉でも、嬉しいことに何歳になっても増やすことが出来ます。しかも筋肉は、骨や関節に比べて、蘇生する力が圧倒的に強く、わずか48日で約半分が生まれ変わります（骨は7年、関節にいたっては117年かかります）。何もしなければ、筋肉は減る一方ですが、きちんと手入れすれば、何歳からでも増やせます。80代でも、筋肉量が増えたという報告も少なくありません。

（朝日新聞2015（平成27年）8月18日 火曜日 広告より）