



ザ・スペシフィック

JSCA ニュースレター 2015年・第7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 身体のライフライン

災害が起きるとライフラインという言葉を目にします。情報の伝達、水や食料の供給、エネルギーの伝達、交通の整備。ライフラインが整っているからこそ安定した生活を送ることが出来ます。これは私たちの身体にも同じことが言えます。もし体調不良が長引くのであれば、あなたの身体のライフラインに問題が生じているのかもしれない。健全な心身は滞りのない神経伝達の上に成り立っているからです。脳から神経系を通して全身に伝えられる指令、つまり身体のライフラインの滞りを調べ、必要ならばアジャストメントで整えることにより、自らの身体に備わった自然治癒力により健康へ復旧させる。私たちが実践している上部頸椎カイロプラクティックは身体のライフラインに着目し、それを整備することなのです。



シリーズ

話題の本から

健康を考える

長生きするのに薬はいらない

薬剤師 宇多川久美子著 より

骨粗鬆症



骨粗鬆症はご存知の通り、骨がスカスカになってしまう病気です。でも考えてみて下さい。年を取るにつれて、骨密度が減るのは当たり前のことではないでしょうか。つまり、老化に伴う自然な変化なのです。「そうは言っても、骨密度が減ったら骨折しやすくなるのではないか」という声が聞こえてきそうです。では、どういうときに骨折すると思いますか？高齢者の骨折の原因の多くは「転倒」です。転倒するのは骨がスカスカになったからでしょうか。転倒の原因は、骨密度のせいではありません。歩く時に足が上がりなくなってしまうために、転倒することが増えるのです。この原因は筋肉が衰えてしまったからです。（中略）大切なのは筋肉を鍛えて転ばないような身体をつくることです。