

姿 勢

こいそ整形外科クリニック 院長
小 磯 宗 弘 先生

皆さん、姿勢って重要ですよ。小さいころ、両親によく怒られた事はありませんか？将来を左右する意味で周囲からの指摘は重要だと思います。基本的に体は左右対称のつくりをしています。ランドセルなど両肩で荷物を持つことは良いことです。大人になるにつれて荷物は好きな方に持つようになりますし、パソコンや携帯の普及でしょうか、目の前での操作や作業のためか前傾姿勢になりやすくなります。それに伴い、肩こりや頭痛などが起こりやすくなります。また、仕事状況によっては姿勢を崩しての作業を強いられること、長時間の運転でも背骨に負担がきます。筋力があるときは何とかできるのですが、だんだん筋力が無くなっていく年齢になると徐々に負担が高まり症状となり始めるのです。

病院や診療所に来院される人に、僕は年齢を確認して患者の診察室に入る際の姿勢や歩行容姿（歩き方）を見ます。首が悪ければ、首を傾けたりして来ます。腰が悪ければ、腰を曲げて来ます。下肢の障がいであれば足をひきずっていたり、つえを突いて来ます。外傷は別ですが、急性の初期の段階では周囲の筋力の改善でカバーでき、比較的早期に症状の改善ができるのですが、慢性期や末期になると不変的になり症状改善は非常に困難を極めます。また、どこかに障がいがあるとさらにバランスを保とうとするため姿勢が悪くなり、他の箇所まで負担が掛かって障がいが出るようになります。そのために、早期の治療は非常に重要です。

健康が一番ですが、体のメンテナンスやケアを徐々に開始されてはいかがでしょう？いつ始めても遅くはないです。散歩やラジオ体操など、ほんのささやかな自分への気配りで将来の生活が変わると思います。痛みや不調を感じたら受診してください。