

柔道整復師から学ぶ

コソコソ健康術

③③

正座の習慣で、膝の痛みよさらば！

椅子を使う現代生活では、膝に負担のかかる正座は辛い人が多いようで、正座する機会も減っています。けれど私が子どもころは、食事は正座、トイレは和式でしたが、お年寄りにも膝痛は少なかつたように思います。こうした昔ながらの生活様式が、かえって膝の痛みを予防していたのではないか、という説もあります。正座すると膝を支

える太ももの前側の筋肉が伸ばされ、ストレッチ効果となります。「しゃがむ」「立つ」の動作の繰り返しも、自然に筋肉を鍛えていたのではないのでしょうか。礼儀作法として日本人の文化である正座。しかもこのように、膝の柔軟性や筋力向上にも効果があるので私はお勧めします。ただし、膝に痛みや疾病のある人は無理は禁物です。

さて、私たち柔道整復師は大正九（一九二〇）年に柔道整復術として公認され、来年百周年を迎えます。ひとえに国民の皆様からの信頼と支持により、この長い歴史を築くことができました。ここに業界を代表して深甚なる感謝の意を表します。

その記念祝賀会を平成三十一年三月七日に「パレスホテル東京」において開催いたします。これからも全ての柔道整復師を対象に技術の向上を図り、安全で適切な施術の提供に力を尽くし、社会から信頼される業界を目指してまいります。

日本柔道整復師会

会長 工藤鉄男