

柔道整復師から学ぶ

♡ コツコツ健康術

③7

正しい姿勢をつくる柔道整復の療法

私たち柔道整復師は、けがの治療が本業ですが、その予防を目的に、次のような「姿勢を直す」ための施術もしています。

整復…ゆがんでいる骨格を正しく調整し、安定した姿勢にする。

固定…体の左右の筋肉を調整し、正しい骨格を保つようにする。

後療法…滞った血液や体液の

循環がよくなるように、マッサージや治療機器での温熱療法、運動療法などで手助けする。

これら副作用のない療法で、骨格や筋肉、皮膚を「緩める・整える・鍛える」施術を行うと、しつかり安定した正しい姿勢になります。正しい姿勢でいると体の運動機能をきちんと使うことができ、けがをしにくくなります。さらにいい姿勢を保つこ

とは、体内の循環機能をよくし、内臓疾患にも好影響があることも分かってきました。

つまり、元気で活動的な日々を送るには、正しい姿勢でいることが大切なポイントなのです。多くの高齢者が健康姿勢を保ち続け「NO車椅子、NO寝たきり」でいられること。それが私たち柔道整復師の願いです。負傷の際だけでなく、こうした体の機能維持や機能回復についても、どうぞお気軽にご相談ください。



今月は
東京都・近藤昌之
の担当でした