



# まつさか整骨院

# NEWS LETTER Vol. 67

怪我しない体作りをお手伝いする仕事をしています。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治です。



三重高校女子サッカー部、  
ヴェルデラッソ松阪の  
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治



今回は、「**怪我しない体作りは、日常の体の使い方から**」についてお話しします。

怪我しやすい体になる方法？

わざと、怪我をしやすい体になりたい人はいないと思います。しかし、一般的な現代の日本人の生活スタイルで生活していると、自ら「怪我しやすい体を量産」してしまいます。

そこで今回は、「〇〇をすると怪我しやすくなりますよ」という逆の考え方で**怪我しにくい体作り**の話です。怪我しやすい体の原因に関わる多くの

因子に注目することで、未然に防ぐ方法や、症状の進行を食い止める方法について、理解しやすくなります。

自身の生活において、「これらの因子がどれくらい在るのか？」**チェック**してみましょう。

怪我しやすい体になりたいチェックリスト

- 1 床に座る
- 2 正座する
- 3 女の子座りする
- 4 あぐらをかく
- 5 横坐りする
- 6 腹筋する
- 7 座ってストレッチする
- 8 手首足首を回す
- 9 足を組む

解説こんな怪我をしたなら

**床** 腰椎の前弯がなくなる。ストレートな腰椎になり、椎間板が飛び出す。

**正座** 骨盤が後ろに傾く。膝が内旋して半月板が引っ張られる。足首がゆるくなり、捻挫しやすくなる。

**女の子座り** 骨盤が後ろに傾く。膝が強烈に緩くなる。恥骨が前が出る。膝がX脚、O脚になる。

**あぐら** 腰椎が前弯がなくなる。膝が内旋して、半月板が引っ張られる。首が前に出て、頭痛が出やすくなる。

**横坐り** 骨盤が横にスライドする。首が前に出て頭痛が出やすくなる。手の痺れが出やすくなる。

**椅子に座る** 怪我しにくい体にお勧め。股関節、膝が緩みにくくなる。腰椎が前弯し、腰痛が起こりにくくなる。

**腹筋** 腰椎が後弯する。膝が内旋して前方に引き出され半月板が壊れる。

**背筋する** 怪我しにくい体にお勧め。腰椎の前弯ができる。関節がしっかり締まり、怪我ができにくくなる。特に下半身のトラブルが起こらなくなる。



**座ってストレッチ** 骨盤が後ろに傾く。膝の関節が緩む。肩が前に入り、猫背になる。もも裏の筋肉が緩み、足が重たく感じる。

**手首足首を回す** 全身の関節が緩む。怪我するための準備体操。走るとこげやすくなる。ボールを投げると肩を痛めやすくなる。ボールを蹴ると膝、足首を捻挫する。

**足を組む** 股関節、膝、足首全部がゆるくなる。お尻の形が悪くなる。足が痺れやすくなる。アキレス腱の痛みが出やすくなる。

いかがですか？わざと自分で怪我しやすい体になりたい人はいないと思います。しかし、意外とこのような怪我しやすい体の使い方生活しているものです。

〇〇したら怪我しやすいですよ、よりも、〇〇すると怪我しにくいですよ、のほうが止めてくれる人が一定数いらっしゃいます。皆さんはどうでしたか？

怪我しない体づくりを、当院はしっかりサポートしていきます。

今回は、「**怪我しない体作りは、日常の体の使い方から**」についてお話ししました。

皆さんの生活が少しでも豊かになればと思います。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。

## Information まつさか整骨院

■ 住所：〒515-0019 三重県松阪市中央町 638-4

■ 定休日：水曜日 午前、土曜日 午後、日曜・祝日

■ ホームページ：<https://matsusaka-s.com/>

■ TEL/FAX：0598-52-3113

※土曜日診療時間：8：30～13：00

■ 診療時間：午前 8：30～11：30

午後 15：30～19：30