

お客様からのご質問や次回入れて欲しい封筒の内容・ご要望に、出来るかぎりお答えしていきたいと思っております。至らぬところはあるとは思いますが、少しでも皆様に喜んで頂けるようにこれからも努力してまいります。(ポイントプレゼントクイズの下のところにご要望を書き込む欄がございますのでお気軽に書き込んでくださいませ。)

## ●腰(ヘルニア)、股関節を痛めた時などで気をつけること、また治ってから再発しないための運動や食事などの予防法を教えてください。

腰も股関節も根元はお腹です。お腹の筋肉が背中へ回り、背骨や腰を支えています。足もお腹から出ています。極端な話、手や足を切断していても人間は生きていられますが、その根元のお腹がなければ生きてはいけません。お腹の根元の力が弱ってくると、一般的に足腰がだるくなり、痛みや引きつり、痔として現れる場合もあれば、根気が無くなり、腰が曲がってきたり、姿勢が悪くなってきます。お腹の根元の力が弱らないようにすること、逆に力をつけていくことが、腰や股関節の痛みや弱りを改善するためには欠かせません。

ですので根元のお腹の力が弱るような食生活は止めましょう。冷たいものや飲み過ぎ、食べ過ぎ、甘いもの、乳製品の取り過ぎ、ストレス過多、運動不足、睡眠不足等に気をつけましょう。ただ、どんなに気をつけていても、元々お腹の根元の力が弱い方、又はお腹の根元の力が弱りやすい体質の方がいらっしゃいますので、そういう方は「温腹湯」などの漢方薬を飲んで頂く事をお勧め致します。



運動の面で言うと、腰も股関節もお腹も筋肉で支えられていますので、筋肉を鍛えていくことはもちろん大切です。無理な運動はよくありませんが、日常生活の中でも出来ることはどんどん進んでやっていきましょう。雑巾での拭き掃除や、買い物時に車を使わないで歩くことを意識したり、階段を使うようにするだけでも違います。慣れてきたら、早歩きや少し駆け足にしてみるなど、自分に合った筋肉への負荷を毎日心がけていきましょう。