

6, 骨盤と足の開閉

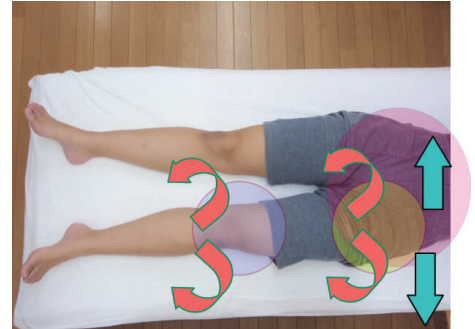
今回のお話は、**足が「開いている」「閉じている」**についてです。

みなさん、いわゆる「ガニ股」にみられるように、内股ぎみなのか外股ぎみなのか気がなっているようですね。美容の問題として気持ちはよく解ります。

ただ治療的な観点からいうと、見た目の問題は二の次で、それがどこから生じているのかが大切なポイントです。

足の開閉を作り出すのは・**膝関節の捻れ・股関節の捻れ・骨盤の傾き**が関わってきます。足の開閉は仰向けで寝て、足の親指が外側に倒れているのか、内側に倒れているのかを見ていただければ自分で簡単に見ることができます。

例えば左の膝の痛い人がいて、左の足が右の足より外側に倒れていたとしましょう。その差が先程上げたポイントのどこから生じているのかを見ていきます。痛みや違和感を感じているところがそのポイントにあるのなら、**症状の出ている方の足と比較する**のです。膝・股関節・骨盤・・・それらの一つだけが関わっている場合もあれば、いくつかが一緒になって関わっている場合もあります。そして違いを見つけたらそこを調整していく・・・これが実際の治療の流れです。



人によっては両方とも開いていたり閉じていたりする人もいますが、**カラダに不調がなければ特に気にする必要はありません**。顔がみんな違うのと同じで、足の開き方にも個性があり、それが出ているだけです。

ちなみに私はぺた一んとほぼ180° 外側に開いています・・・が、すこぶる調子は良いですよ！（子供の頃からそうでした）

アドバイスとしては、私の外側開きのように「元から」の足の形を矯正していくことはオススメしません。その結果今まで負担の掛からなかった部分に荷重が掛かり出し、痛みや不調の原因になります。「それでもいいからどうにかして欲しい・・・」とおっしゃるM気たっぷりの気合いの入った方は、私も気合いを入れて応えさせていただきますのでいつでもご連絡下さい。

かなざわ整骨院インフォメーション

ホームページの「**健康通信配信申し込み（無料）**」から登録していただければ、毎回最新号発行時にメールにて配信致します。（バックナンバーもご覧いただけます）

ホームページは「**かなざわ整骨院**」で検索できます。

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:00-12:00	○	○	休診	○	○	13:00まで
午後16:00-20:30	○	○	休診	○	○	休診

※日曜・祝日は休診日です。

お問い合わせ

通話料無料0800-123-0222 電話・FAX 06-4809-3933

待ち時間が気にならない予約優先制を導入しています。ご予約は受付まで。