



足を組むことについて

みなさま、お元気ですか。本格的に寒くなり、寒さに弱いしろくまさんは厳しい生活を強いられています。

さて、今回は「足を組むこと」について説明します。あなたは椅子に座ったとき、足を組む癖がありますか？しろくまさんは足の長さが短いので、どんなに頑張ってもできません。うらやましいと思う反面、「足を組むこと」で悪いことも起こるので「別に無理してしなくてもいいかなあ」と思う今日この頃です。

足を組むと何が起きるのでしょうか？特に症状がなければいいのですが、“腰痛”の原因になり得ます。足を組むと、組んでいる側のお尻が椅子から離れます。それに伴って骨盤も椅子から離れてしまい、体が組んでいない方へ倒れそうに傾きます。倒れないようにバランスを保つため、背骨を曲げようとして片方の背中や腰回りの筋肉を酷使します。そのため、ただ座っていれば筋肉は左右対象になっているのですが、「足を組むこと」で左右非対称に筋肉を使ってしまい、長時間足を組んで座ってい



ると片方の筋肉にだけずっと負担がかかります。そして、最終的に負担がかかりすぎた筋肉が痛んでしまい、腰痛を引き起こします。

足を組むのを意識的に左右均等に組み分けることができれば問題ないかもしれませんが、人によっては片方で組むことが多い場合や、片方でしか組むことができない人がいると思います。足を組むためには足の付け根が柔軟に動かなければなりません。柔軟な動きを阻んでいるのは硬い筋肉であったり、股関節の変形があったりするのかもしれないかもしれません。腰回りの筋肉の硬さのチェックや、股関節の変形がないかなどの診察はできるので、なかなかできない場合は一度、医師にご相談ください。

寒い季節になりましたが、風が強かったり、路面が凍っていたりして転んでしまう可能性があります。どうぞみなさん、転ばないように気をつけてお過ごしください。



大間病院の年末年始休診日のお知らせ

12月	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
	診療	休診	休診	休診
1月	1日(金)	2日(土)	3日(日)	4日(月)
	休診	休診	休診	診療

※12月29日(火)から1月3日(日)まで、年末年始のため休診とします。

なお、救急患者については随時受付します。

【お問合せ】 国民健康保険 大間病院 ☎ 37-2105