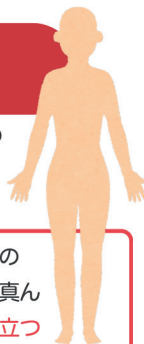


# あなたの体の軸は？中心軸感覚と二軸感覚とは？

これまで曲げる歩きをするための動作を説明してきました。ここで理解を深めていただくために、中心軸感覚と二軸感覚の話をしましょう。突然ですが、みなさんの体の軸はどこにありますか？多くの方は、頭の上から両足の中心の結ぶ線（軸）を思い浮かべるのでは？中心軸を感じるの、私たち人間が四足歩行から二足歩行に進化した事と関係があります。



歩くためにはきちんと立つことを覚えなければなりません。立位姿勢のときの重心はお臍あたりの体の中にあります。その重心から真下に線を下ろし、地面と交差した点が、両足の間にあれば体は倒れません。最も安定して立っているのは、両足の真ん中に交点があるとき。この線が中心軸で、これを私たちは無意識のうちに感じています。しかし、この中心軸は安定して立つための軸感覚で、動くための感覚ではないのです。

**中心軸** 中心軸感覚を持ったまま歩くことが体に負担をかける歩きを生むと考えます。



**二軸** もうひとつの二軸の感覚は、左の肩甲骨と左の股関節、右の肩甲骨と右の股関節を結ぶ2本の軸を意識した感覚です。

竹馬で遊んだことがある方はおわかりいただけると思いますが、歩隔をとって進むあの感覚です。竹馬にのっているときは止まっているよりも動いているほうが楽です。これは二軸動作するための感覚です。二軸の感覚では、両足が二直線上をそれぞれ通過するような歩き方になります。二軸感覚だと足を前に振りだしても腰があまり動きません。胴体がひねられないので腰への負担が小さいのです。よちよち歩きの赤ちゃんや幼稚園



中心軸感覚のまま前に進むと、下肢で中心軸（体）を押しだそうとします。これが足で地面を後方に蹴る動作です。さらに中心軸を保とうとすると、振り出した足を自分の重心の真下に接地させようとする。このとき、振りだされた足側の骨盤が前に動きますが、バランスをとるため肩を骨盤とは逆に動かすので体はねじれます。私たちがこれまで学校などで学んできた、地面を後ろに蹴る、太腿を高く上げるというのは、実は中心軸感覚の歩きです。

くらしい子どもたちはこの二軸感覚で歩いたり走ったりします。二軸感覚の歩きは生まれながらの自然な身体操作といえます。

考えてみれば、日常の歩き方に関しては誰も教えてくれません。歩き方を学んでいるという人も、体が元気なうちはきっと学ぼうという気にならなかったはず。日常歩行に支障がでてはじめて歩行に興味を持ったという人は多いのでは？若いときは筋力や体力があるので、どんな歩き方をしても歩行時に痛みや疲れは感じにくいもの。でも、若いときから無理な歩きを続ければ、その代償はのちに関節の痛みなどとして体にあらわれます。歩き方は技術です。ですから、若い頃から体に負担のない歩きを身につけてほしいのです。もちろん、技術を習得するのに遅すぎることはありません。年齢を重ねても歩きを変えることはできます。人生100年時代を元気に生き抜くために歩き方を見直して頂きたいのです。

## 当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどのような状態でしたか？



3年前に脊柱管狭窄症と診断され一度は注射で落ち着いていたのですが、また数ヶ月前から再発し、5分歩くと痛くて歩けない状態になっていました。



そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



病院でMRIでの診断で手術しか改善方法はないと言われたのですが、それも完全に治るかは分からないと言われたことで身動きが取れなくなっていました。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



最初にまずは痛くない歩き方を身につけましょうと、私の状態に合わせて細かくアドバイスを頂き、帰って実際に歩いてみたところ、いつもの倍の時間は歩けたのにびっくりでした



治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



最初は痛くて5分歩くのが限界でしたが、初診時に詳しく治療計画やどう改善していくのかを丁寧に説明して頂いたのと、歩き方を変えただけで最初から変わったのが実感できたので先生を信じてかけてみようと思っていました。



当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、1回2,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



# 新玉ねぎとピーマンの塩昆布バターポン

材料 4人前

目安  
10分

- ・新玉ねぎ・・・1玉
- ・ピーマン・・・7個
- ・ツナ缶・・・1缶
- （A）塩昆布・・・10g
- （A）ポン酢・・・大さじ1
- （A）バター・・・5g
- ・白いりごま・・・適量



今回は『新玉ねぎ』を使った簡単レシピをご紹介します。玉ねぎには硫化アリルが含まれ、血液サラサラ効果が期待されています。血圧、血糖値、血中コレステロール値の高い方は血栓が作られやすいリスクがあるため、より食生活に気を配る必要があります。

また、玉ねぎに含まれるケルセチンは、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、細胞を傷つけて健康に影響を与える活性酸素を除去する働きのことです。

さらに、玉ねぎはオリゴ糖を含み、腸内環境を整えるのに役立ちます。玉ねぎは、野菜の中でもオリゴ糖が特に豊富です。オリゴ糖は腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌を効率よく増やしてくれる働きがあります。

- 1 新玉ねぎはくし切りに切り、ピーマンは細切りにする。
- 2 耐熱ボウルに新玉ねぎ、ピーマンを入れ、600wのレンジで4ふん加熱する。
- 3 ②にツナ缶、(A)を加えて全体をしっかりと混ぜる。
- 4 お皿に盛り付け、白いりごまを散らしたら出来上がり♪

