



# 肋骨を整えて健康に！肋骨の役割とストレッチ方法

前編



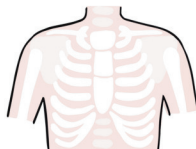
# 新玉ねぎのもちっとチーズガレット

目安  
20分



皆さんは、骨盤や股関節の重要性についてはよく耳にするかもしれません。当院でも「もっとお尻をひいて股関節を中に入れて下さい」と骨盤や股関節の重要性を何度も聞かされていると思います（笑）

ですが、「肋骨」に注目したことはありますか？肋骨は、単に内臓を守るだけでなく、呼吸や体の動きにも深く関わる重要な骨格の一部です。実は、肋骨の柔軟性が低下すると、呼吸が浅くなる、内臓が動かず代謝が落ちて太りやすく、またメンタルや自律神経に不調を訴える方は例外なく肋骨の柔軟性が極端に悪くなっています。日々の診療の中でも、“良い姿勢をキープしないと！”と背筋を伸ばすために過剰に胸を張ってしまい肋骨が開いて硬くなっているケースがとて多いです。これでは肩肘も力みが入りカラダは常に緊張状態になります。



そもそも日本人は農耕民族だったことから骨盤や骨格の性質上、胸を閉じている方が安定感やパフォーマンスが高いのです。着物や和服をきれいに着こなす人は肩や胸がスッと落ちて閉じています。胸を張るのは西洋文化の特性で騎馬民族が多かった西洋の人々は骨盤が立っていますから、胸を張るのが自然なのです。スーツも西洋の骨格に合わせて作られているので胸を張る姿勢の方が見栄えがよく、胸を閉じるとなると頼りない感じになります（笑）逆に海外の人が和装は胸を張って着るのでコスプレ感が強くなりますね。今回は、肋骨の役割、硬くなり開いたままになる原因、そして肋骨を動かすことによるメリットやストレッチ方法を詳しくご紹介します。

## 肋骨の役割とは？肋骨の基本構造

肋骨は胸部を囲むように配置された骨で、あばら骨とも呼ばれます。左右に12本ずつ、計24本あり、胸の前側で胸骨とつながり、背中側では脊椎（胸椎）に接続しています。この構造により、肋骨は内臓を保護すると同時に、呼吸や体の動きをサポートする役割を果たしています。

呼吸は肺だけで行われるわけではありません。肋骨の周囲には肋間筋や横隔膜があり、これらが協力して空気を肺に取り込んだり、吐き出したりします。息を吸うときには横隔膜が下がり、肋骨が広がって肺に空気を取り込みます。逆に息を吐くときは、肋骨が閉じて横隔膜が元の位置に戻ります。

肋骨は腕や肩の動きにも関係しています。例えば、腕を上げるとき、肋骨もわずかに動いてサポートします。肋骨が硬くなり動きが悪くなると、腕の可動域が制限されることがあります。また、体をひねる動作にも肋骨の柔軟性が重要です。ゴルフやテニスなどのスイングでも必ず必要な動きです。次回は肋骨が開く原因や柔らかく動かすストレッチを紹介します。



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んな状態でしたか？



今春登山で膝を痛めたので近くの整形外科に通いました。加齢による変形性膝関節症と診断され、鎮痛剤と腫れ防止の薬に湿布を処方されました。



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？



薬と湿布は続けましたが途中で止めました。一時凌ぎでの対処療法では駄目ではないかと思ったからです。



実際に施術を受けられて変化はありましたか？



膝の痛みは治療毎に良くなりました。同時に指関節の痛みを相談したところ、手の関節の使い方を注意され実行すると痛みがほぼ無くなりました。



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？



お試しの2日間通って、私の趣味とか歩き方を確認してくださいました。そして、ここなら根本原因を探してくれると思い、通院することにしました。



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。



## 材料 3人前

- ・新玉ねぎ・・・1個
- ・バター・・・10g
- (A) ミックスチーズ・・・70g
- (A) 塩・・・2つまみ
- (A) こしょう・・・適量
- (A) 片栗粉・・・大さじ3
- ・サラダ油・・・大さじ1

今回は『新玉ねぎ』を使った簡単レシピをご紹介します。新玉ねぎは水分が多く、甘みが強いのが特徴ですが、栄養も豊富です。含まれる**硫化アリル**には血流を良くする働きがあり、血液をサラサラにすることで疲労回復や冷えの改善にも役立ちます。また、ビタミンCも含まれているため、**免疫カアップ**や**美肌効果**も期待できます。さらに、食物繊維が腸内環境を整え、便秘対策にも効果的です。

- 1 新玉ねぎは薄切りにする。玉ねぎをボウルに入れ、手でほぐす。(A)を加えよく混ぜ合わせる。
- 2 フライパンにサラダ油、バターを加え中火にかける。バターが溶けたら玉ねぎを加え、ヘラを使い平らに広げ丸く形を整える。弱火にし、蓋をして3分蒸し焼きにする。
- 3 3分後、ひっくり返し蓋をして3分蒸し焼きにする。3分後、もう一度ひっくり返し蓋をせずに2分焼く。2分後、もう一度ひっくり返し蓋をせずに2分焼く。
- 4 食べやすい大きさに切り、器にもりつけて完成♪

1



3



4

