

2018年06月02日 19:51

超高齢化社会における健康維持



姿勢矯正士の辻内正昭です。Kさん御年85才、2年前から来院している。脊柱管狭窄や骨折事故で手術したのが4年前。寝たきりの状態で知人に付き添われ来院。当院の施術で歩くことや行動が早くなり、手押し車を使ってではあるがずいぶん遠くまで買い物に出かけることができるようになり嬉しいとのこと。

定期的にメンテナンスをしておられる。

先日「要支援2だった状態が改善されているということで要支援1になった」と嬉しそうに話してくれた。

超高齢化社会の日本。姿勢矯正と歩行の研究所である姿勢カイロ・オフィスでは「歩くこと」の重要性をお勧めしています。

今朝、偶然NHKの文化公演会の番組で長尾和宏先生（医師）のお話を聞いた。「認知症の医療と介護」がテーマ。とても考えさせられた素晴らしい内容だった。その中で当院の方針と重なる考えに嬉しくなった。先生は「5分～10分程度（一日6000歩くらい）を目安に出来るだけ早足、大腿で歩くこと。考えながら歩くこと。歩くことで骨密度も増し、認知症が改善される。海馬が再生したというエビデンスもある。認知症予備軍と言われる方々にも効果がある。」とのことだった。さらに「薬づけの医療ではなく毎日歩くことや運動、それにビタミンなどを欠かさない食事によって健康を維持していくことが必要ではないか。」と話されていた。

私は毎日歩くことに関しては姿勢や骨格を整えてから歩くようにする方が良いと考え皆さんにお伝えしている。また個人差はあるので無理のない範囲で実行することも重要だ。

文化講演会の最後に長尾先生が発明王のトーマス・エジソンが残した「未来の医学について」の言葉を紹介されていた。それではとネット検索すると英文があったので和訳を試みてみた。 “The doctor of the future will give no medicine but will interest his patients in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease.”

「未来の医師は薬を使わず、患者の人体の構造や食事そして病気の要因と予防に注意を払うだろう。」

姿勢矯正士が行なう施術によって、来院された方々から「猫背改善した。肩こりや腰痛が改善した。頭痛や高血圧の薬を使わなくても良くなった。」等々の多岐にわたる嬉しい効果が日々報告される。

何と！！私たち姿勢矯正士が目指している方向性とピッタリ当てはまるではないか！