

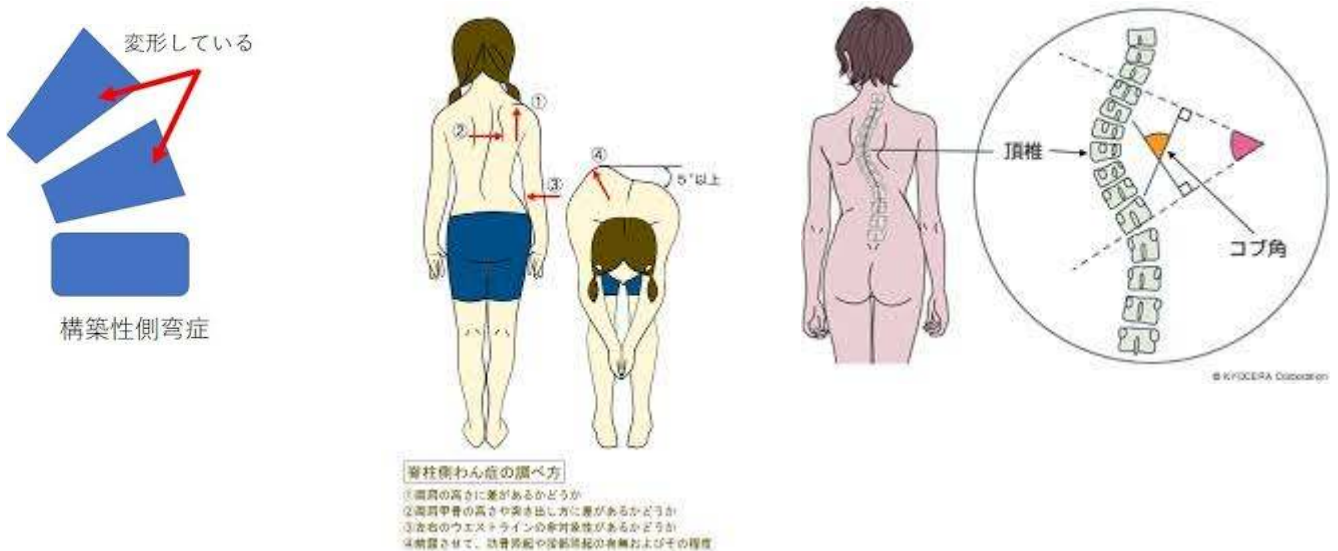
お子様の脊柱側弯症、姿勢不良について



近年姿勢不良のお子様が増えてると言われます。これは生活・運動習慣の変化も関係するのでしょうか…。外遊びが少なくなり家でゲームやスマホを悪い姿勢で繰り返していれば自ずと姿勢が悪くなるのはご理解いただけると思います。但し、中には構築性側弯症（生まれつきの歪み）があるお子様も見えるので一色単にはできないことだけど、側弯症であってもそうでなくても姿勢が悪いことは健康面を考えても良いことではないので早めに対策していきましょう！

★①姿勢不良は結局のところ **a タイプ：構築性側弯症（生まれつきの構造：異形成）と機能性側弯症（生活・運動習慣によるクセ）の複合か b タイプ：機能性側弯症のみ**のことを言います。

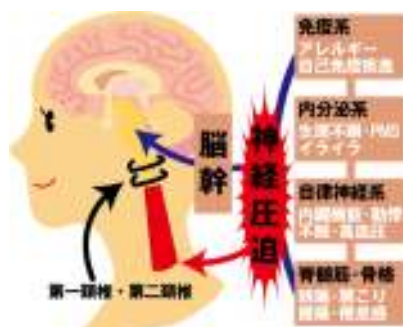
構築性側弯症は下記イラストのように背骨自体の変形が生まれつきどこかにあることで作られる姿勢不良になります。（思春期の女の子に多い特発性側弯症は a または b）前屈した時に左右の盛り上がりがあればほぼ確定します。※構築性側弯症は構造的変形のため整体治療では変化させることはできません。



病院では成長期が終わる頃（18 歳頃）まで「経過観察」を行いコブ角が 40 度以上にならないようにします。※コブ角 25 度以上で装具療法、40 度以上で手術

そして、機能性側弯症は生活・運動習慣に気をつけることで改善が可能です。つまり、姿勢不良を予防していくためには機能性側弯症を治療することが大切です。※整体治療や運動でサポートできるのはこの部分になります。

但し、構築性側弯症があるお子様もコブ角の進行を抑制するためには同じように機能性側弯症をケアしていくことが大切です。



★では側弯症や姿勢不良にはどのようなケアが大事なのか？

当施設では「整体」では特に「首の歪み（頸椎 1 番 2 番）を整えることを重要視」しています。何故なら「姿勢や筋肉」を調節している脳幹の働きを活性化することができるからです。「運動」では背骨を動かすストレッチや姿勢を保つ体軸・体幹の筋肉を活性化するエクササイズになります。

★姿勢不良のカラダへの影響は？



大人同様の症状も起こり得るのは当然だけど
お子様特有で見ると…

- ・自律神経の乱れからくる起立性調節障害(朝起きられない)が起きる
- ・疲れやすくなって集中力がない
- ・カラダの成長に影響する(身長や体重など)
- ・スポーツなどが苦手になる
- ・怪我しやすくなる

以上、当施設でも色々なお子様を見させて頂いて耳・目にするお悩みです。

★当施設でどのようにしていけば良いの？

メニューの②軽度症状の施術(施術のみ) または ④特化施術(施術&リハビリ・運動)でサポートさせていただきます。※リハビリ・運動はお子様が一人で行うことが難しいのでパーソナルで指導させていただきます。



★どのくらい？ いつまで？

初めのうちは定期的なケアをおすすめします。生理学的にカラダが作り替わるためには**2〜3か月かかる**のでその期間は継続治療が必要です。そして、経過・状態を診て3日後→5日後→7日後くらいに変更していけると良いと思います。

それ以降は、病院で成長期が終わる頃(18歳頃)まで「経過観察」を行うのと同様の考え方で**10日〜2週間に1回程の「定期メンテナンス」**をしていけると良いと思います。

※お子様の姿勢不良を予防していくためには骨格や筋肉ができあがる**18歳頃までが一番大切な時期**です。

以上、お子様の姿勢不良についてご理解頂けたでしょうか？自分も親として子供の成長が終わる頃まで「姿勢」「動き(体の使い方)」「足(靴や中敷き)」を大切にしたいので、分からないことはお気軽にご相談くださいね！