



## 木だけを見て森が見えない



皆様、こんにちは。

今回は様々な症状に対しての**治療方法**についてお話いたします。  
大きく分けて2種類ございます。「**対処療法**」と「**根治療法**」です。  
まず、この2つを簡単にご説明いたしますと、

「**対処療法**」とは、病気によって起きている、痛み・発熱・せき等の症状を緩和させる治療法です。  
これに対して、「**根治療法**」とは、病気の原因を取り除くことによって、根本から治すことを目指した治療法です。

例えば、原因不明の腰痛に悩まされており、痛み止めの薬を飲みます。しかし、一時的に緩和しても時間が経つとまた、痛み出す。なぜ治らないのか？

実は、根本の**原因は骨盤の歪み**にあったからなのです。骨盤の歪みにより片側の筋肉が常に引っ張られていた為に、筋肉が硬くなり、血流障害が起き、痛みを出していたのです。


では、この腰痛を治すにはどうすれば良いのでしょうか？そうです！まず骨盤の歪みを取り、その後、硬くなっている筋肉をマッサージや鍼などで柔らかくすることなのです。

少し強引な話かも知れませんが（笑）、**実際に良くある例です**。この話での「**対処療法**」は薬で、「**根治療法**」が骨盤調整であったりマッサージ・鍼になるのです。  
もちろん、薬や「**対処療法**」が悪いわけではありません。痛みがストレスになり、更に痛みを強くする場合もあります。

必ず専門医の指示には従ってください。



## 健康豆知識

あっという間に2月に入りました。  
2月といえば節分ですね(^^)   
私が子供の頃は、近所で「鬼は外、福は内」という元気な声が聞こえたのですが、最近はあまり聞こえなくなって気がしますね(>\_<)   
地方によっては落花生をまく所もありますが、今日は大豆についてのお話です。  
大豆は、私たちの食卓に様々な形で出てきます。  
**納豆・醤油・煮豆・きな粉・豆乳・味噌・豆腐**など私たちの生活とは切っても切れない食品です。  
**大豆は、栄養価が高いのに対して、コレステロールを含みません。それ以外にも骨粗鬆症の予防などでも注目を浴びています。**ぜひ、今年も年の数だけ大豆を食べてください(^^)   


## ストレッチ情報

### 三角筋のストレッチ

右腕を左肩の方に伸ばしていき、左腕の肘の部分で右腕を包み込むように把握し、左方向に身体を捻っていく。この時に顔は右方向に向ける

