厚生労働大臣認定　健康増進施設　　医療費控除が受けられる「指定運動療法施設」2022.4認定

フィットネスクラブピノス　洛西口　会報誌

ピノスフレンド

2024年
4月・5月・6月号

////////////健康情報 ////////////

第2の骨盤と言われる「距骨」

距骨（「きょこつ」と読みます）は、**地面に着く足（foot）と足首より上の脚（leg）との間にある小さな骨**のことです。この骨が動作の際に支点となり、全体重を支えています。
私たちが普段、滑らかに歩いたりできるのは、着地をするときや蹴り出すときに**距骨**が滑らかに動いているからです。

■傾きやすい骨
距骨は普段の生活によって誰もが少しは傾いてしまう骨のようです。すると土台の傾きをカバーしようと骨盤や背骨などが本来の場所とは違う場所でバランスを取ろうとし、結果「痛み」や「コリ」などの症状が現れることが多いようです。

■距骨の傾きが与える健康への悪影響
距骨の傾きは様々な骨の傾きに繋がり、その影響で背骨周辺の筋緊張を高め、そこを走っている自律神経にも影響を与えます。そのため、睡眠障害やむくみなど全身の健康に悪影響を与えることもあるようです。

人間のカラダは全部で約200個の骨で構成されています。
その中でも「足」の骨は
片足で28個、両足で56個と
全体の約25％をしめています。

■「距骨」を整えてから「歩く」■

普段、生活している上では、あまり聞くことのない「距骨」。
最近の研究によって距骨の傾きや足の環境によって身体の不調に影響を及ぼすことが分かってきました。
「距骨」は筋肉がついていないフリーな骨の為、ズレたということを認識することが難しく、自分で傾きを修正することができません。
「距骨」の周りの27個の小さな骨を整えることによって痛みを軽減し健康に歩くことができると言われています。

今回、「距骨」の整え方と正しい歩き方のレッスンを下記の内容で行いますので、ぜひ、ご参加ください。
また、日程的にご参加が難しい方には「距骨」を整える方法の動画があります。
ぜひ、右側のQRコードからご覧ください。

「距骨」を整える方法はこちら
▼▼▼

距骨のセルフチェックをしてみましょう！

《しゃがむポーズでチェック》
つま先を正面にし、肩幅に脚を開いてしゃがみます。
・かかとが浮く方➡『フロントタイプ』
・かかとが浮かない方➡『バックタイプ』

《正座をするチェック》
・つま先が重ならない方➡『フロントタイプ』
・つま先が重なる方➡『バックタイプ』

フロントタイプ…坐骨周囲の痛み・膝のズレ・かかとの痛み　　バックタイプ…肩関節炎・外反母趾に症状が出やすくなります。

これは距骨の歪みがチェックできる一部です。気になった方は下のレッスンを受講してみてください！

//////レッスン情報 //////

「距骨」を整えて正しく歩く

【日時】
①４月１９日（金）１４：００～１４：５０
②５月１５日（水）１０：３０～１１：２０
③６月　９日（日）１５：４０～１６：３０

【場　所】　Bスタジオ
【参加費】　５００円（税込）【定　員】各１０名
【担　当】　山﨑由美子

【申込】４月５日（金）９：３０～
※お一人ひと枠のみ
※電話申込可（同時刻の申込の場合フロントを優先）
※会員のご家族も申込可
（会員様優先のため４月１２日以降のお申込。料金は同じ）

健康寿命100歳

カレンダーは裏面にあります　→