

## パワーのツボ



# ゴルフのスコアは背骨で決まる？

30代も半ばになり、遅ればせながらゴルフを始めたいと考えている小生(編集部・男性・36歳)。ただ実は最近、年のせいかわ腰が痛い…。そんなとき、腰痛を背骨から治療するというクリニックが鹿児島にあるという情報が。しかもその治療は、ゴルフのスイングにも好影響を及ぼすとのこと。これはもう自分の体で確かめるしかない！と、早速うわさの「清泉クリニック整形外科」に行ってきました。これでもう、スコア100を切ったも同然？

昨年5月に開院したばかりの清泉クリニックは静岡に本院があり、プロのスポーツ選手からも高い信頼を得ているクリニックです。日頃から運動不足を自認している筆者も、この日ばかりはアスリートの気分で病院の門をくぐりました。

まずは簡単な問診を受けて、体の状態をチェック。レントゲンで背骨を撮影した後、同クリニックの専務理事でもある脇元幸一先生に早速

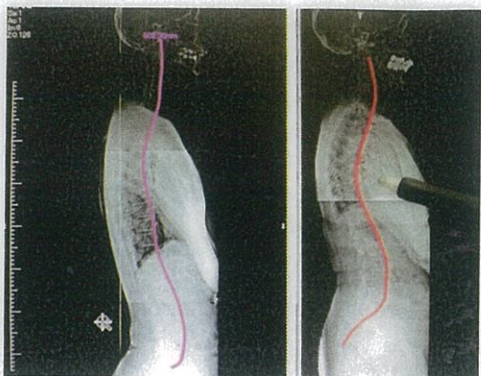
分析していただきました。

「まず初めに知っていただきたいのは、正常な背骨は横から見るとしなやかな湾曲を描いたS字を描いているということなんです」

実は背骨は体全体を支えるバネのような役割を果たしており、体にかかる衝撃を緩和してくれます。その背骨がまっすぐになるとバネが利かず、体に余計な緊張を与え、腰だけでなく肩や肘、股関節など各部位に悪影響を及ぼし、ひいては腰痛などの慢性痛につながります。この背骨がまっすぐになる「ストレート

バック」という症状の人が、昨今とても多いのだそうです。

そこであらためて筆者のレントゲン写真を見ると、頸椎と胸椎の間の背骨が見事にまっすぐ伸びています。つまり体にかかる衝撃を、胸椎と腰椎の間の背骨ですべて受け止めざるをえない状態になっているそうです。これでは腰痛になるのも当然で、ゴルフのスイングもスムーズにできるはずがありません。「それではいかに背骨が体に影響を及ぼしているか、試してみましよう」と脇元先生。横になった筆者の



右の写真が正常なS字湾曲の背骨。いかに筆者の背骨(左)がまっすぐになっているかが分かります。



背骨のずれを治す脇元先生。この後、驚くほど体が楽になりました。



左が治療後の前屈写真。治療前と比べると違うのが一目瞭然!

「背骨の動きを正常に戻すためには、生活習慣を見直すことも非常に重要です」と脇元先生。



背骨を少しずつみほぐすと、驚くことに手足が非常に軽くなり、関節の可動域もぐつと広がりました。背骨が体の各部位とつながっていることを自分の体で実感。ただ今回の治療はあくまでも一時的なもので、すぐに元の状態に戻るとのこと。それではこの背骨、本格的に治すにはどうしたらいいのでしょうか？

「当院では患者さん自らが動いて体力をつけていき、背骨の動きを正常に戻す治療法を行っています。そうやって初めて、腰痛の根本的な治療につながるわけですね」

ということですから早速その治療法を紹介…と聞いていたのですが、今回だけではとても掲載しきれず、次号は実際に体を動かすリハビリの様子をお届けします！

清泉クリニック 整形外科  
鹿児島市住吉町12-16  
TEL: 099-223-1930  
<http://seisen.info/kagoshima/>