



オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2022
07
OCEANS
CREW

寝違えが教えてくれたこと

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院 はち整骨院 あしの整骨院

VOICE

64

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院を来院しましたか？

もともと全体的にむくみやすい体質や骨格的に下半身にボリュームがでやすいということがあり、美容整体の看板をみて問い合わせをしました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

問い合わせをしたときから身体の状態を聞いていただいて、今まで他の所で美容整体を受けてもここまで詳しく説明してもらったことはなかったので、わかりやすく知識を伝えていただくことにも時間を割いていただけたと感じました。

施術を続けて、足はねじれが無くなって真っすぐになり細さも変わりました。顔もシャープなラインが継続していますし、目がぱっちり開いてのを実感しています。加えてむくみやすい体質まで改善して、今ではむくみが出やすい食事をしててもむくみがでなくなりました。

こんなに変わるんだ～！と感動しました！！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

定期的に通っていく事で、自分ではわかっていない身体の変化を毎回教えていただけたところが私は1番大きいと思っています。

体の改善はもちろんですが、先生が性格まで理解してくれて気持ちまで癒されることもおススメなところですよ。

感動の変化！

N.Mさん 30代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 保泉先生

主訴：むくみ・体の歪み
治療内容：美容整体・美脚・頭皮コース

担当の保泉先生から一言



Nさん、インタビューありがとうございました！
初めは姿勢の歪みから脚のねじれ・むくみがありましたね。
最近はシャープなお顔・スツキリした脚が継続できていて私も嬉しいです。
これからもキレイで元気よくいられるようにお手伝いさせていただきますので、よろしくお願いします。

寝違えが教えてくれること

先日、人生最大最長の寝違えを経験しました。

左を向くことができず、後ろから呼ばれると腰から振り返るしかないため、だれが見ても寝違え、という状態でした。

おおよそ2週間痛みが治まらず、「痛いから〇〇をしない」、という選択肢が生まれることに驚きました。

痛くて動かたくないのです。職業柄、動かしの方がよくなることは解っているのですが、痛くてやる気が出ない。

寝たら起きたくない。

お願いしても動いてくれない患者さんの気持ちがよく分かる体験でした。

首がつかなくても仕事はあるので、自分で体操やハリ治療をして痛みを抑え、スタッフに治療してもらうことで良くなっていったのですが、どうにも治りきらない。。

最終的にはよくなったのですが、今回受けた治療の中では内臓調整(おなかの治療)が一番効果を感じられたことが個人的に面白かったです。

お腹の治療は腸を中心に刺激し、自律神経を整えていく治療で、患者さんの主なニーズは便秘や生理痛です。私はどちらも無いのですが、おなかを触った時の冷えは少し気になっていました。

今回、首の為におなかの治療を受けるつもりはなかったのですが、研修会でモデルになる必要があったため治療を受けたところ、首の痛みがかなり減ったことに気が付いたのです。



※イメージ



自己診断するに、内臓の疲れが背中のはりにつながり、固まった背中で横になる事で、自由に動く肩や首の関節に余計な負担をかけてしまい、筋肉が痛んでしまったのではないかと。だから、肩や首の治療をしても軽減するだけで、根本的にはよくならなかったのかなと。お腹の状態の原因はGWの飲みすぎ食べ過ぎ(笑)でしょう。気温の変化というのもあったと思います。

良くなったから言えることですが、痛い時は気持ちが沈みました。自分で大丈夫かなと思うレベルだったので即、検索したところ「頸筋性うつ」という言葉が出てきました。

この言葉はドクター副交感神経、松井先生(首コリ博士)が作った言葉で、詳しいことはサイトをご覧くださいと思いますが、簡単に言うと、首のこりがうつ症状を引き起こしている、うつ病と診断された患者さんの90%が「首こりうつ」だ。というサイトでした。ちなみにこのサイトによると、首コリが進むと出てくる病気としては頭痛、めまい、自律神経失調症、うつ、ドライアイ、パニック障害、むち打ち、更年期障害、慢性疲労症候群、多汗症、機能性胃腸症、過敏性腸症候群、機能性食道嚥下障害、血圧不安定症、VDT障害、ドライマウス、便秘症、起立性調節障害。という事でした。

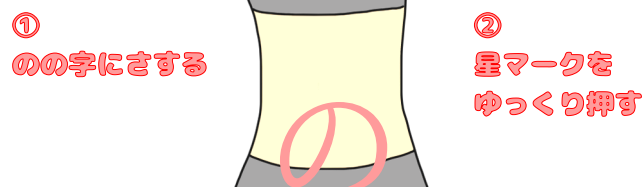
特に最後の起立性調節障害は、中学生の100人に1人が患っていると言われており、朝調子が悪くて学校にいけない、検査しても引っかからないため、さぼっているとおもわれ、本人は非常に辛い思いをする症状だそうです。

私たちはうつ病の専門ではないので、このサイトに書かれている事の評価はできませんが、うつの治療をしながら体の症状の改善の為に私たちの治療院に通われる患者さんはたくさんいらっしゃいます。その方たちの首が硬いのは経験上大いに認めるところです。そして柔らかくなってくると、うつ症状も少なくなってくるという事も。

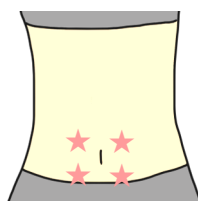
私自身の寝違えに話を戻しますと、そもそも1週間経って治らない時点で原因が首以外のところにある事に気が付かないといけません。治療家として(笑)治りが悪いのは、傷んだのと同じストレスを生活の中で受けているからで、寝違えであれば枕が合わない(でも昨日までは平気だったはず)⇒寝る前の体の状態が悪い。という事が第一ですが、それを改善しても回復しないのであれば、首の緊張を引き起こしている緊張がどこから来ているのかを探する必要があります。今回の件でいうと、背中の上側のハリ、そしてこのハリは内臓の不調から来ていたのでしょう。

皆さんもおへその周りを触ってみて冷たいと感じられる方は、簡単な自律神経を整えるマッサージを1日2回から3回行ってみてください。満腹時を避けて、1回3分ほどで構いません。

- ①へそを中心に「の」の字を書くようにさする
- ②お腹の四隅を4本の指でゆっくりと押す。



②
星マークを
ゆっくり押す



健康のありがたみは、ダメージを受けたときにこそ本当の価値が分かります。症状は突然現れたように感じますが、本当は蓄積が現れただけですね。「健康は日々の積み重ね(笑)」皆様もぜひ心に留め置いていただければ幸いです。



なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

骨盤を感じよう！その2

さて、皆さん骨盤を感じていますか？(笑)
前回のお話では、骨盤から脚だと思うこと、感じることで体の動き、操作が変わることをお伝えしました。実際に動くのはほんの少しですが、その少しの差が全体の動きを大きく変えていきます。

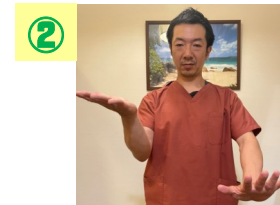
実際に意識して動かしてみましょう！

イメージをやすくするために手も使っていきます。
両手を骨盤に見立てて動かしてみます。



こんなイメージ！

- ①右手の手のひらを腕を外に捻りながら上に向けます。
- ②反対の左手は手のひらを同様に捻りながら下に向けます。
ちょうど半円を描くような軌道で上と下に手のひらが向いていくと思います。
- ③次は反対のことをやってみましょう。これを骨盤の動きだと思ってください。
骨盤は必ず対で動くので、右がこう動くと左はこう動くと決まっています。
真ん中の仙骨をこするように動いていると思ってください。

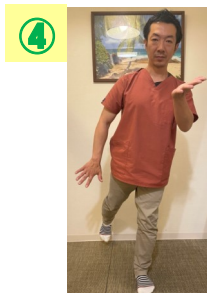
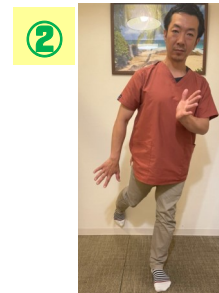
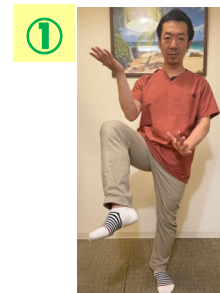


反対でもやってみよう！

さて、手の動きで骨盤の動きを想像したら次は脚もつけていきます。

手の動きと脚の動きを連動させます。

- ①右が上の場合は、脚も骨盤から開きながら、曲げて開いていきます。
骨盤が手のひらの動きをトレースするように。
- ②逆に手のひらが下の場合は脚は捻られながら後ろに伸びていきます。
- ③次に両手両足でやってみましょう。右を曲げていく場合は先ほどと同じ。
- ④反対の左手は下に、これは地面を押さえつけるような動きになります。
左右繰り返してやりましょう。脚と腕が連動して動くことが分かります。



この連動が様々な動きに生きていきますので、なるほどね～と感じながら楽しんでやってみてくださいね！

7月限定！

熊坂&仲平デビュー記念！ リラックスメニュー 550円OFF

足のリフレクソロジー

30分:3300円⇒30分:**2750円(税込み)**

(男性：別途クリーム代+220円)

冷え性、むくみ、足のだるさ、慢性疲労などの
症状におすすめです！

眼精疲労コース

30分:3300円⇒30分:**2750円(税込み)**

目の疲れ、頭痛、瞼が重い、顔のむくみ、
冷え性などの症状におすすめです！

熊坂&仲平の施術デビューを記念し、7月限定で

足のリフレクソロジーと眼精疲労コースを

550円引きで熊坂or仲平が担当させていただきます！！

この2つのリラックスメニューは、自律神経が整ったり、
血液循環が良くなることで疲労回復が早まるなどの
効果が期待できます。

是非、この機会に始めてみませんか?? (*^*)

～7月の休診日～

毎週日曜日



気まぐれなつぶやき

来月はフィットぶばい院、な、な、なんとっ！！9周年を迎えます(≧▽≦)

毎年恒例のイベントも開催しますのでお楽しみに♪



フィット紙ツイッター



〈伊藤〉



皆さんこんにちは！夏も近くという事で最近冬に蓄えた余分な皮下脂肪の消費を頑張っています！

最近伊藤家では低温調理の鶏肉にはまっています。低脂質、高たんぱくで減量には最適です(*~*)

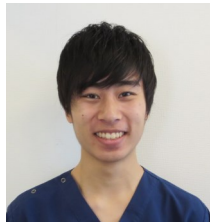
〈小林〉



7月といえば七夕ですね！学生時代は、先生が学校に大きな竹を切ってきて、みんなで願い事を書いたのを思い出します。

最近は七夕を忘れがちなので、久しぶりに竹をもらいに行って、願い事を書いてみようと思います\(^o^)/

〈森川〉



遅ればせながら、最近梨泰院クラスを見ました。過去に流行っていたのは知っていたので、流行に乗るまいと意気込んで見てみました。まんまとはまりました。その影響もあり、韓国料理欲が止まりません。最近やっていなかった辛い物の鍛錬を再開しようと思います。

〈保泉〉



暑い季節になっていました！

愛犬キングはこの季節が苦手ですが、水を浴びると元気になるので、今年も川で一緒に泳ごうと思います(*~*)

〈及川〉



これを書いている少し前に電車で事件に遭遇しました！そして同じ日に家のトイレが詰まりました！事件の詳細は長くなるので及川までお問い合わせください。

〈保泉〉



とても暑い日が続き代謝の良い私には汗が天敵ですが、冬と違い服が軽く上着を持ち歩かなくて良いので、夏のそう言う所が好きです！7月はテストがありますが七夕もあるので7日はちらし寿司でも作って息抜きしたいと思います！

〈熊坂〉



雨粒、唐揚げのレモン汁、自転車に乗っている時の虫、カップみそ汁の味噌。水滴や小さい物は大抵眼球めがけて飛び込んできますが、目薬だけが目に入りません。人体の不思議です。

〈仲平〉



大好きな夏がやってきました!!
海！プール！BBQ！が夏の楽しみです(^^) グランピングにも行ってみたいなーとわくわくしております。夏は汗をいっぱいかいて体重が増えにくいので、気にせず食べることができるのも夏の好きなところです。

〈田所〉



今回から私もここで話をさせてもらいます！ぶばい院に来て2ヶ月が経つのに気づいてあっという間に夏がすぎるんじゃないかと思っています(笑)暑さに負けず服やメイクでも夏を満喫したいです！

