オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2022 08

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」

人の身体に必要な運動とは？

【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 65

H・Tさん　50代　　男性
かかりつけ院：はち整骨院
松村院長

主訴：頸部痛・腰痛
治療内容：骨盤矯正＋運動指導

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。

ーーどのように当院を来院しましたか？

今回、首が辛すぎて、自分でどうしたら良いのかわからず
奥さんが通っていたはち整骨院にLINEをしてもらいました。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

7年ぶり位に来院したのですが、皆さん覚えてくれていて安心しました。
ベッドに寝るのも大変な状態だったのが、とても楽になり本当に助かりました！もうゴッドハンドと呼ばせていただきます！（笑）
施術の後も再発しないようにアドバイスをわかりやすく教えていただきました。ケアの方法も写真付きで送ってくださって、
松村先生を目指して頑張っています。

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

僕のように激痛になる前に、おかしいなと感じるところがあったら
早めに来院してください！
ともに松村先生のような研ぎ澄まされた体になりましょう！

担当の松村先生から一言

Hさん、インタビューありがとうございました！
久しぶりに来院された時に、まったく首が動かない状態でビックリしましたよ(笑)今は勿論改善しておりますが、予防も含め、今後は動ける体作りを目指して、一緒に頑張っていきましょう！

人の身体に必要な運動とは？

事実1　1週間の寝たきりで全身の筋量は15％落ちる
事実2　筋肉量は25歳くらいでピークを迎え、60歳には60％まで低下する。
事実3　80歳～85歳では25％が要介護認定。

上記の事から考えてみると、使わないと筋量は衰え、
なんらかの対策をしないと不自由な老後を迎えることになりそうです。

ここまで極端な例をあげなくても、体の不調は筋バランス低下による障害が多いのですが、
筋量が下がればその分だけ障害が起きる可能性が増えていきます。

皆さんのお家にも体脂肪計があると思いますが、体重と体脂肪率を見れば、自分の筋量は解りますよね。
60KGで体脂肪率20％なら　体脂肪量はおおよそ12キロとなり、その他の重量48キロを2で割ると骨格筋量が出ます。この人の場合は24キロですね。
この24キロが1年前と比べて減っていると要注意なわけです。

事実2からみても、ある人の腰痛は、5年後になると減った筋肉の分だけ治りにくいという事が予想されます。
筋バランスの事を考えると治りにくいだけではなく、腰痛になりやすいという事も同様ですね。
筋量が減ると、ほとんどの人が柔軟性も落ちていきます。人の身体の動きは筋肉によって決まるので、
筋肉が減れば、どこまで動けるかも当然少なくなっていきます。体が硬くなってしまうというのは、筋肉が縮まっているだけではなく、必要なところまで体を動かすための筋肉が足りなくなっている事が考えられるのです。

私たちの考える基本的な治療では、筋肉のバランスを整えることで、全身を上手に使えるようにする。
その効果として一か所に負担がかかる状態を解消し、痛みや動きの悪さを改善していきます。
そのため、治療効果の維持には患者さんの筋量がものすごく影響してきます。
一般的な傾向としては、25歳くらいまでであれば、月に一回の治療でも維持できます。
35歳くらいまでなら二週に一回、50歳くらいまでであれば週に一回、それ以上であれば個人差はありますが、週に2～3回の治療が必要かと思われます。
もちろん筋量や体にかかるストレスは個人差が大きいのであくまで目安です。

前置きが長くなりましたが、人の身体に必要な運動とは何でしょうか。
一つは太ももの内側、お尻まわりの筋肉を維持することです
一つは背骨周りの筋肉の柔軟性を保つことです。
一つは手足の指をしっかり使う事です。

そして、この中で一番にすべきは、手足の指をしっかり使う事なのです。
特に足の指がうまく使えていないと、スクワットをしてもお尻に効かない、腰が痛くなるなどのトラブルが発生してしまいます。
何の運動をする前にも有効なので、朝起きたら、夜寝る前に下記の足の運動をしてみてください。

① 足指を開く（パーを作る）
うまく開かない人は青竹ふみや、
ゴルフボールを踏むなどして
足のアーチを意識してみてください。

② 足の2～5指を曲げて、親指だけを伸ばす（チョキを作る）
特に小指と薬指を頑張ってまげてください。
つけた踵を中心に足を外側に捻じってから
行うとさらに効果的です。

③ 足指を全部握って（グーを作る）甲を伸ばします。
人によっては地面についている場所がいたむので、
必要な方はクッションの上に足を置いてもらって構いません。

以上の運動を1動作10秒かけて3セット程行います。
最初は小指がつりそうになる事も多いと思いますが、うまく使えていない証拠なのであきらめずに軽く握るところから始めてください。
①と②の運動で足の裏以外がつる人は足指を普段ほとんど使っていないために、他の筋肉がカバーしてしまっている状態ですので、椅子に座った状態で足を膝の上にのせて、足の裏を触りながらゆっくりと足の指を動かす練習をしてみてください。
きちんとできると他の運動がぐっと楽になる素敵な運動ですので、ぜひ試してみてください。
背骨と、脚、お尻についてはまた来月！

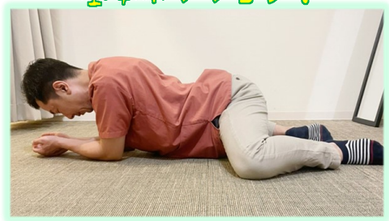
なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

骨盤を感じよう！その3

今回は三回目になります！少しずつ骨盤の動きの重要性が分かってきましたか？
今回は前回の動きを使ってよりハードバージョンをお届けしようと思います(笑)
ここでやる3つの動きができるとまたまたパフォーマンスアップ間違いなしです！
骨盤と肩甲骨の連動性も磨かれていくので、ぜひやってみてください！

まず3つの動きの基本ポジションです。
股関節、膝関節は90°曲げます。
肘は肩関節の真下。
肩をすくめないで、むしろ手のひらを上に向けて
全体的に腕を外に回していくイメージです。
その姿勢からスーッと前に移動します。
その時に、お腹や胸の力をダラーと抜きましょう。
骨盤が前傾し、仙骨が斜め前に落ちる感じが出ていればOKです！

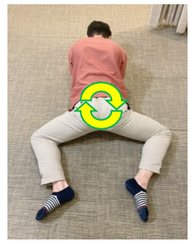
基本ポジション！



①前後
前に移動したときに骨盤の高さが基本ポジションから
少し低くなると思います。
その高さを変えないように骨盤を前後します。
この動きで仙骨を両方の腸骨にぐっぐっとはめ込むイメージです。

②左右
そこから前回やった骨盤のイメージで左右に骨盤を振っていきます。

③ローリング
②の左右の切り替えしを行うのではなく、
時計回り、反時計回りと骨盤を回していきます。



それぞれの動きの中でやりづらい動きがあったり左右で差があったりすると思います。直感で行きやすい方をもっと動かすでも、動きにくい方を頑張って動かすでもいいです。トライしてみてください。続けることで動きが変わっていくことが分かってくると思います。焦らずぼちぼちやりましょう！

ぶばいの果てまで 知ってQ!

9周年じゃ！9レンジャー！

Fit鍼灸整骨院ぶばい院は、2022年8月1日で9周年を迎えることができました。

皆様のご支援の賜物と心より感謝しております。

日頃の感謝の気持ちを込めて9周年にちなみ、【ぶばい9レンジャー】より

クイズを出題します！クイズは全部で9問、内容はお楽しみに(^^♪

ミッションをクリアできた方にはプレゼントをご用意しています＼(^o^)／

皆様の挑戦、お待ちしておりますm(_ _)m

期間：8月1日(月)～8月31日(水)

クイズは院内に貼りだしております。
ご来院された方、どなたでもご参加いただけます！

ご好評につき

熊坂＆仲平デビュー記念！ リラックスメニュー550円OFF継続決定!!

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！

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！

オーシャン通信 2022 AUG

フィット鍼灸整骨院 ぶばい院
東京都府中市片町２－１８－２
ご予約 お問合せ ☎042-364-8822

～８月の休診日～

毎週日曜日
15日(月)・16日(火)

※１１日（祝・木）山の日
9：00～15：00の診療となります。

フィット紙ツイッター

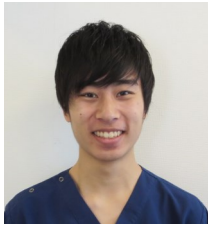
〈伊藤〉

夏真っ只中で、暑い日が続きますが、体調はいかがでしょうか？今年も夏バテ対策に、なるべく身体を冷やし過ぎずに運動とサウナで体の状態を維持していきたいと思います。

皆さんも身体の冷やし過ぎにはご注意を(^O^)

〈小林〉

学生さんは夏休みの真っ最中ですね。
なんとも羨ましい限りです・・・。
いとこの息子が中学で卓球部に所属しているので、今年の夏は卓球でしごきまくろうと思います！！



〈森川〉

最近おしゃれでとても美味しそうなかき氷が沢山ありますが、かき氷を食べる人たちのことを、ゴーラーやかきゴーラーと呼ぶらしいです。今までは氷をがりがり削って、ブルーハワイのシロップをかけて食べてましたが、今年はおしゃれにゴーラーを目指したいと思います。

〈保泉〉

今年も自家菜園できゅうり、トマト、なす、ピーマンができて新鮮な野菜が食べられて嬉しいです！きゅうりは次々とできるのでサラダや漬物以外のレパートリーに挑戦したいと思います(^O^)

〈及川〉

今月は息子を海デビューさせたいと考えています。海水へのリアクションも楽しみですが、奥さんはかなづちなので僕が頑張ります。

〈保泉〉

テストが終わりいよいよ夏休みが始まりましたー！！今年は自分で車を運転してる時に夏にぴったりな音楽を流しながら海に行ったりBBQをしたり夏を満喫したいです。私は日焼けしやすいので日焼け止めを忘れず、楽しみたいです(^^)/

〈熊坂〉

胸の大きい友人の靴紐がほどけていたので指摘すると、彼女は胸を押え覗き込む様にして自身の足元を確認しました。ふと気になり私も自分の足元を確認してみました。覗き込む事無くおへそまで見えました。

〈仲平〉

兄がいる影響か、キングダム、ワンピース、スラムダンク、ドラゴンボールなどの少年漫画が大好きです！(^^)2022年下半期は、この4つ全ての映画が公開されるので楽しみです！ちなみに私は6月からワンピースのアニメを1話から見直しているのですが、周りから必ず言われる言葉は、「やば。」です。

〈田所〉

本格的に暑くなってアイスが美味しい季節になりました。私はアイスが大好きなので食べ過ぎには注意しつつ今年はぶばい院近くでアイスを売っているお店を探そうと思います！オススメあったら教えてください！

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール fit.bubai@gmail.com