オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2022 1 1

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」

【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 68

N.Kさん　30代　女性
かかりつけ院：あしの整骨院
加藤先生

主訴：骨盤の歪み・全身疲労
治療内容：トータルボディケア

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？

もともと肩こり、頭痛、腰痛があり、加えて子育ての影響で全身が辛い状況でした。産後の骨盤の歪みも気になっていたので、あしの整骨院の看板を見て来院しました。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

来院する前は体に痛みがある事や疲労があることがデフォルトで、
最初に施術を受けた後は漠然と体が軽くなった！！と感じました。
治療を受けていくうちに先生が話してくれていることが生活の中でつながってる！とわかる事が増えて、これが良くなかったんだと、自分でも気付けるようになりました。
せっかく施術してもらっているので、自分でも出来ることはやって、足を組んで座ったりする良くない習慣も今ではなくなりました。

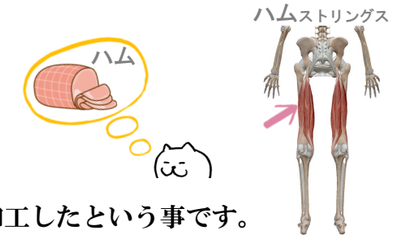
ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私自身、産後の骨盤の歪みや体の不調を気にはしてはいたものの、
子供がいたり、費用面を考えたりして行き辛いなと思っていました。
そんな中、思い切って1度来てみたらめちゃめちゃ良かったので、なんでもっと早く来なかったんだろう！と思いましたね。
小さい子供がいてなかなか行きにくいという友人もいますが、あしの整骨院は子供もみてくれるので、お子さん連れの方には特にすすめています。

担当の加藤先生から一言

今回のインタビューで話していく中で、Kさんのあしの愛を感じることができました（笑）
Kさんの明るい性格には、僕らが逆に元気づけられています！これからも持ちつ持たれつやっていきましょう！
これからもよろしくお願い致します！

ハムにはジャックナイフを。



物騒なタイトルですが、ハムとはもちろんハムストリングスの略称で、
太ももの裏側にある三つの筋肉の事です。
ただ、だれもが思うハムとも無関係ではありません。
もともとは「もも肉のひも」という意味であり、
豚肉からハムを作るときにこの筋肉の腱をひっかけ、天井からつるして加工したという事です。

そんなハムストリングスですが、普段の生活の中でも硬いと意識されることが多いのではないでしょうか。特に体を前に倒したときに、もも裏が突っ張る感じ。
あれがハム（ここからはハム＝ハムストリングスで失礼します）です。

ストレッチというのは、筋肉の作用とは反対に伸ばすことで緩める運動なので、ハムの仕事の一つは体をそらせる（厳密には骨盤の伸展と言います）、もう一つは膝を曲げることになります。
補助的には膝を安定させる働きがあり、前十字靭帯のサポートもしています。

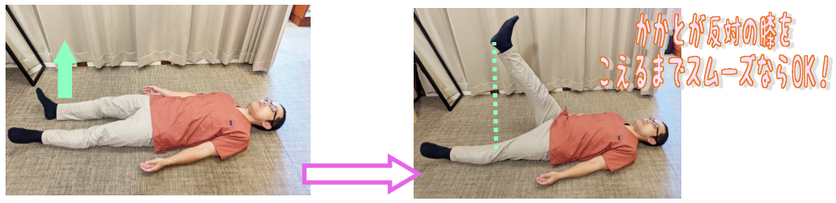
ハムが硬いと起きることは？

①長座の姿勢で座れない
②腰や、背中が丸まりやすい
③膝が伸びにくい
④前屈ができない
⑤股関節が硬くなる
⑥腰痛、ひざ痛の原因になりやすい
など、様々なトラブルの原因になります。

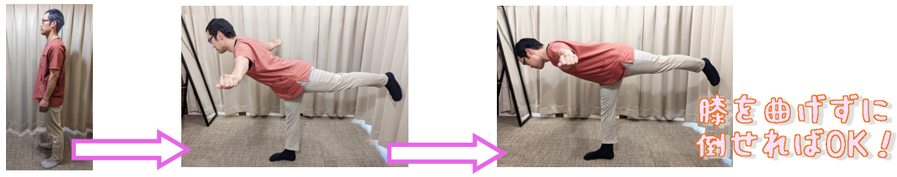
【ハムが硬いと起きるトラブル】

ハムのセルフチェックをやってみよう

①寝た姿勢から膝を伸ばしたまま、左右どちらかの足を上げてみましょう。
⇒かかとが反対の膝こえるまでスムーズに上がればOK！左右ともやってみましょう。



②立った姿勢から片足の足裏全体を付けたまま、上半身を前に倒し、
　反対の足は体と並行になるように持ち上げましょう。
⇒膝を曲げずに体を倒せればOK！　左右とも行います。



セルフチェックいかがだったでしょうか。
もしくは、硬いと起きることに心当たりのある人
にお勧めしたいのが、「ジャックナイフストレッチ」です。
ジャックナイフストレッチは、徳島大学の西良浩一先生が提唱している、ハムを選択的にストレッチする方法で、腰痛、ひざ痛予防として多くの整形外科やリハビリ施設でも取り入れられています。

ジャックナイフストレッチの手順

①しゃがんでしっかり足裏を地面につけます。
②両手で両かかとをつかみます。
③胸と太ももをくっつけます
④胸とふとももが離れないようにしながら、ゆっくりとお尻をあげ、頭を下げていきます。
⑤限界まで来たら、５秒止めます。
⑥ゆっくりとスタート位置に戻ります。
この一連の動作を５回繰り返し、一日に２～３セット行います。

ハムが硬くなることで下半身の様々な関節に負担がかかっていきます。
子供のスポーツ障害から、お父さんのアキレス腱断裂、高齢者の歩行障害まで、いろいろな年代の方の症状にハムの硬さがみられます。ハムは座りすぎなどの運動不足でも硬くなりますが、バリバリ運動しているアスリートでも使い過ぎによって硬くなります。
どちらにも共通している危険なサインは骨盤の傾きです。
私たちも腰痛の患者さんやひざ痛の患者さんの治療をする際には、必ずチェックしている場所がハムストリングスになります。
なんだか足が前に出にくい、体を前に倒しにくいと感じたら、ぜひストレッチを試してみてください。

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！

いわれてなるほど！足のお話

いわれてなるほどシリーズ第三弾です！
今回は足です！足といわれた瞬間に、あ、じゃああれの事かな？と思われた皆さんは優秀です(笑)
前回手のことをやりました。今回は足。。。ということは、そう！やはり曲げる場所はどこ？ということです。

足の場合は、湧泉というツボの場所から曲げるようにしてみましょう。
普通に指を曲げるときと比べてどうでしょうか？
いろいろな筋肉を使っている感じがありませんか？
中にはつりそうな人、つってしまう人もいるかも。
普段使ってない証拠なので、無理のない範囲で動かしていきましょう。
使うべき筋肉がきちんと使われて、機能する足を手に入れると、しっかりアーチができるので、
外反母趾や偏平足、人差し指の付け根の胼胝(まめ)からの回復や予防になります！

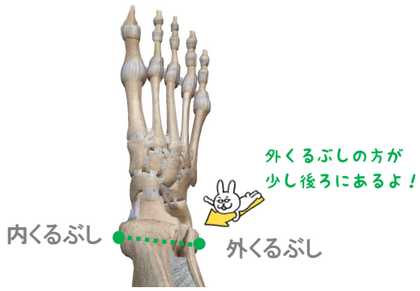
今回はもう一つ、足首を曲げるということ。
試しに足首を上に曲げてみてください。さて、皆さんどのように足首を曲げたでしょうか？
多くの人が親指を中心に曲げたかもしれません。では、次に小指側を意識して曲げてみましょう。
どうでしょうか？さっきより曲がりませんか？

親指中心の時

小指中心の時

実は足首の関節はうちくるぶしと外くるぶしで挟まれてできています。
そして外くるぶしの方が内くるぶしよりも少しうしろにあります。
なのでこの関節の運動は少し斜めになっているのです。
だから少し小指側を意識したほうが曲がるのです。

他の関節もそうですが、正しい方向でしっかり使い切る。
すると筋ポンプも働き筋肉が柔らかく使えるようになるんですね！
一日一回寝る前でもよいので、
この方向に動かすんだよな～とやってみてくださいね！



MIRASAPO

osteopathic clinic

December
Grand Open !!

ご挨拶

皆さま、こんにちは！お元気にしていますか？

私、伊藤がフィットぶばい院の院長になり早くも10年になります。

思えばあっという間の10年でした。この業界に入り専門学校を卒業し、

フィットに入社し1年も経たずにぶばい院の院長を任せられ、右も左も

分からない私を支えて下さった患者様、これまでのスタッフの皆様には本当に感謝しております。

この度、フィットを卒業し当初の目標、独立、開業という道に進む事を決意しました。

ここ分倍河原の地で10年、院長を務めた事は私の人生の大きな宝物です。この経験を更に

自分の糧になるように新店舗でも精進し続ける事を約束します。

そしてまたご縁で再会する時には、皆様の人生のサポートを全力でさせていただきたいと思って

います。私の治療理念は身体は育てていくもので、どう育てるかはどう使うか、どうケアしていくかが

重要だと考えています。皆様が一生歩ける身体づくりをこれからも応援していきます。

皆で明るい未来を作りましょう！！

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

～１１月の休診日～

毎週日曜日
3日(祝・木)文化の日
23日(祝・水)勤労感謝の日

フィット紙ツイッター

〈伊藤〉

皆さんこんにちは！12月から独立開業の道に進む事になりました！更なる進化の為に挑戦し続けたいと思います。今までこんな私を支えてくれた、患者様達、スタッフには感謝してもしきれません！ありがとうございました！！

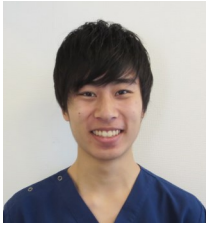
ただ当面は毎週火曜日、ぶばい院に来ているので何かありましたらいつでもご相談下さい(^O^)

〈小林〉

先日、実家の庭で秋刀魚とトウモロコシを焼きました。

良い香りに惹かれたのか、近所の人が覗きに来ておすそ分けしたり、野良猫もこっちを見ながら通り過ぎていきました。

サザエさんの世界みたいでほっこりしました。



〈森川〉

先月、僕がどハマりしていたスタバの焼き芋ブリュレフラペチーノが期間限定で終わってしまいました(;∀;) 甘いものは好きなのですが、特に、寒い時に温かい場所で冷たくて甘いものを食べるのが大好きです！！皆さんのおすすめの冷たくて甘いものを教えていただけると助かります！！

〈保泉〉

今年も残すところ2ヵ月となりました。私は散歩に行く際、寒くなってきましたが、愛犬キングは寒い季節が大好きなので、どんどん元気になります！雨や雪が降ると大はしゃぎするので子供のようです(^^)笑

〈及川〉

先日は七五三の前撮りをしました。とくに緊張した様子はなく、写真スタジオのスタッフの方のおかげもあり、終始笑顔でした。ただ、作り笑いなのか、笑顔が全部同じ顔になってました(笑)

〈保泉〉

11月になりとても寒くなってきました。お風呂につかる機会も増えたので新しく入浴剤を買いたいと思っています！誕生日プレゼントにボディークリームいただいたので体もしっかり保湿して乾燥を防いでいきたいです。おすすめの入浴剤がありましたら教えていただきたいです(*^_^*)

〈熊坂〉

私事ではありますが10月末で退職いたしました。1年弱という短い間でしたが大変お世話になりました。人類が滅亡しない限りはfitで働き続けるつもりでいた為、志半ばでの退職は大変名残惜しいですが、場所が変わっても懸命に生きていきたいと思います。そしてfitでお会い出来なくなっても、皆様の幸せを心より願っております。
ありがとうございました。

〈仲平〉

食欲の秋がやってきました(^^)
新たな発見があったのですが、(私だけかもしれませんが…)どれだけお腹がいっぱいで苦しくても、韓国海苔なら無限に食べることができます!!しかし、塩分のとりすぎになるので誰にも自慢できません。
おすすめもできません。
皆様は、挑戦してみないでください(笑)

※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