



鍼灸治療って何に効くの！？

【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

鍼灸治療って何に効くの！？

寒い、寒いで体が固まっている患者さんが多く、ぎっくり腰や寝違えの多いシーズンがまた始まりました。ここから3月に入ると季節の変わり目による体調不良、4月は早い人が花粉で調子が悪くなり、5月は5月(笑)と患者さんが目まぐるしく症状を変化させていくのですが、その始まりは一年で一番平均気温の低い2月にあるのでは？というのが、臨床20年の観察からくる私見になります。

まず、何より寒いと皆さん動かない。動かないから、温まらないので、外からの加温に頼る。ますます体は自分で暖まろうとしなくなる。という筋肉減少、ますます運動がつかなくなる負のループが回り始めます。これを断ち切るには早めに運動しておけばいいのですが、そうは簡単にいかないのが私たち一般人ですよ。

そんな時にお勧めしたいのが鍼灸治療なのです。

鍼灸というと、なにか特別痛いところがあるときに受けるイメージが強いと思いますが、普段の体調管理にもばっちり効果があるのです。

そもそも鍼灸の効果は

- ◎縮こまった血管の拡張作用(血流の改善) ◎興奮した神経を鎮める(沈痛作用)
- ◎炎症の改善(沈痛作用、循環の改善) ◎麻痺や神経伝達の減弱に関しては興奮させる。
- ◎異常な血圧の調整(高ければ下げ、低ければ上げる)
- ◎脳の機能向上(ホルモン異常の改善、自律神経の正常化)

などなど、数多くある訳ですが、一言でいうと「正常に近づける」働きがものすごく強いわけです。ですから、症状の強い人ほど効果を感じるので、特別な治療という印象があるのかと思います。しかし、未病を治すというのが東洋医学の神髄であり、特別に痛いということが無くても、疲れや冷えによって機能の落ちている内臓の働きや、血行不良など、ご自身では感じにくい症状に対してもしっかりと効果を発揮してくれるのが鍼灸治療のいいところなのです。

VOICE

71

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。



体年齢若返り！

にしほりさん 30代 女性
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 小林先生

主訴:腰痛、首の痛み
治療内容:骨盤矯正・頭皮治療
リアラインシューズ
担当の小林先生から一言

――どのように当院を来院しましたか？

赤ちゃんを連れて産後の骨盤矯正を出来る所を探していた時にフィット整骨院に来院しました。当時は手、肩、腰の痛みや寝違えを繰り返したり、風邪をも良く引いたり大変な時でした。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

最初の症状は通い始めてすぐはかなり良くなりました。治療を受ける前は、痛みの症状以外にも立ち眩みやめまいなどの症状もありましたが、治療を続けてきてそれが無くなってきました。リアラインシューズをやり始めてからは、身体のバランスが良くなって、今までより早く動けるようになったと感じています。これからも体年齢がさらに若くなるように続けていきたいです！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

フィット整骨院に来れば悩みが解決すると思います！(笑)なかなか最初は入りづらいと思いますが、先生みんな優しいので安心して来院してみてください。私も両親にも紹介して家族でお世話になっています。



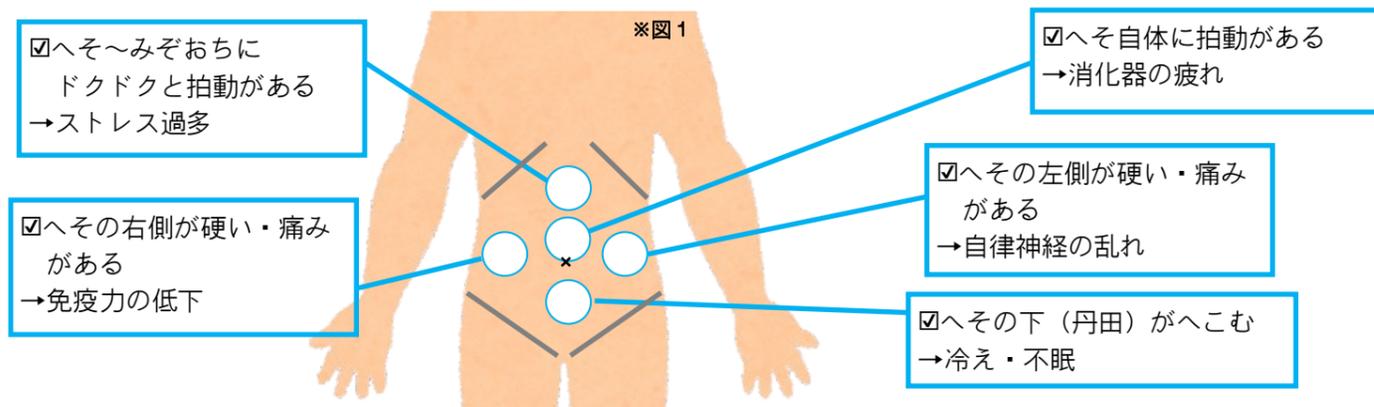
にしほりさん、インタビューありがとうございます！
来院当初、産後という事もあり、免疫が落ちて風邪をひきやすかった頃が懐かしいですね。今では体力も向上して筋トレが出来るまでになり私も嬉しく思います。
今後も、お子さんのパワーについていけるよう、一緒に頑張っていきましょう！

そうは言っても、何を基準に鍼を受けたらいいのか、症状が無いと二の足を踏んでしまうと思います。そんな方は下記のチェックをしてみてください。

- ✓ 1、手足の冷えて眠れない、朝起きるのがつらい。
- ✓ 2、生理が重い、乱れがち。
- ✓ 3、食べ過ぎの自覚がある。
- ✓ 4、舌の色が青黒い。
- ✓ 5、みぞおちからへそまでのエリアが冷たい。
- ✓ 6、お腹を押して痛みがある。



チェックする時は仰向けで足を伸ばして行います。(※図1参照)



このチェックが一つでもあれば体が冷えていると判断します。

特に4〜6が当てはまる人は冷え症状予備軍であり、3月〜5月の季節の変わり目、自律神経乱れがちシーズンに調子を悪くする可能性が大であります。

予備軍の方には週に一回、3か月の鍼灸治療を試していただきたいです。春先に調子が悪くなりがち！という人は、いろいろ楽になると思いますよ。

ちなみに最近は子供の冷えも多くなってきました。

さすがに子供は内臓が元気なので、主な症状はしもやけがほとんどですが、これはこれで辛いものです。私たちの院では、マッサージと鍼灸の併用で血行を改善、しもやけにならなくなったケースも何件もあります。(これは11月頃からはじめるのがオススメです)

私たちの体は、気温や気圧、湿度など様々な環境の変化に対応しています。その中で使われない機能は少なくなり、良く使う機能は大きくなっていきます。

筋肉はそのいい例ですが、体の調整機能も同じように変化していくのです。

鍼灸は体に小さな傷を付けることによって、体の治す機能を強く働かせることができます。

これを繰り返すことで体の回復機能が向上し、環境の変化にも強い体を作る事ができるのです。

さらに、痛い所を治すだけでなく、脳の機能を整え、こころもすっきりさせてくれるところが鍼灸の魅力だと感じています。

人の気分は体調に大きく左右されます。

長い人生、自分の気分を良くする方法を沢山持っている方がいいですね。ぜひ鍼灸を取り入れてみてください。



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！

Eevetecという考え方

皆さん初めて聞く言葉だと思います。

イーベテックと呼んでいます。

これは我々がスポーツ動作をはじめ、痛みについて考えるときに参考にしています。

どうしても整骨院で治療をしていると体が悪いからとなりがちですが、原因は様々な要因にあります。痛みの真の原因を紐解いていくのに役立ちます。

<p>E environment 環境</p>	<p>例えばランニングなどでいつも同じコースを走っている。実はその道に若干傾斜があっていつも同じ傾きの中を走っている。テニスでいつもは芝なのにクレートコートでプレーした。サッカーの天然芝と人工芝の違いなど。</p> 
<p>E equipment 道具</p>	<p>使う道具を変えた。柔らかいものから固いもの。軽いものから重いもの。ゴルフのクラブ、テニスのラケット(ガットの硬さも)、ボールの重さ(野球の軟球と硬球)自分の癖にゆがんだ靴をずっと履いている。などなど。</p> 
<p>Ve Velocity 速度</p>	<p>走る速さ(長距離か短距離か)、投げる速さ、速さが速いほど筋発揮も強くなる。=間違った使い方をしていけるとけがをしやすい。</p> 
<p>Te technique テクニック</p>	<p>文字通りテクニック。投げ方、打ち方、走り方を変えた。など。</p> 
<p>C conditioning コンディショニング</p>	<p>体そのもののコンディション。歪み、緊張、弛緩など。</p> 

こうしてみると最後に結果として感じるのはコンディショニングということになりますが、

そういうコンディショニングになってしまう原因は様々に考えられますね。

治療に通っている皆さんの中にも実はこういったイーベテックの中にも治療のヒントがあるのかもしれない。もし関係ないと思って先生に伝えていないことがあったらぜひ教えてくださいね！

それによって改善が早まる可能性がたくさんありますよ！

自分で考える参考にもしてください！

新院長、庭月野先生インタビュー



すでにお会いした方もいると思いますが、1月から、ぶばい院に新しい院長がやってきました！今回はインタビュアー小林が庭月野先生の生態に迫ります！！

小林「1月から本格的にぶばい院でのお仕事が始まりましたね。どんな毎日をご過ごしていますか？」

庭「まだまだ患者さんを診る機会が少ないから受付でご挨拶を兼ねて楽しくお話させていただいています。

治療に入らせて頂く時はいつも以上にテンションが上がっているのでご覚悟を！(笑)

何はともあれ毎日スタッフや患者さんに助けられてます！」

小「院長は以前、国領院で働いていましたが、その際ぶばい院はどんな印象でしたか？」

庭「お祭りのような活気がある印象だったね。」

小「確かに。他院の先生からもよく言われます(笑)実際にぶばい院に来て、印象変わりましたか？」

庭「もちろん活気はあったけど、それだけじゃなく、患者さんときちんと向き合っていて

もっと良くしたい！って気持ちが強いなあ。と感じました。」



小「そう言って頂けると嬉しいです♪お仕事の話を聞いたので、ここからは院長の

プライベートについてお聞きしたいです。お休みの日は何をしてお過ごしていますか？」

庭「家事と掃除！終わり次第家族でどこかに出かける！」

小「さすが、お掃除好き！小学生のお子さんが3人いるので、休日も賑やかそうですね」

庭「そうだね。最近は家族で車中泊にハマっているから、連休があると子供達も車中泊したい！って

言ってくるようになったよ。車だけじゃ収まらなくなってきたから、最近はテントも使って寝ているよ(笑)」

小「すごい！家族で車中泊なんて楽しそう！院長はお祭りも好きですよ？」

庭「ええもちろん！！池袋ではふくろ祭りでおみこしも担いでたよ」

小「府中はくらやみ祭りもあるので、是非参加しましょう！最後になりましたが

ズバリ！これからの目標は！？」

庭「これからも、地域No. 1の頼れる院にしたいので、今まで以上に知識や研鑽を重ねて、スタッフ一同成長していきたいです！」

小「みんなで頑張りましょう！！」

新たなメンバーを加え、更にパワーアップしたぶばい院の成長をこれからも見守って下さい、(o^o^)



～2月の休診日～ 毎週日曜日

2月23日(祝・木) 天皇誕生日
※2月11日(祝・土) 9:00～14:30
診療しております!!

2月14日(火)

日頃の感謝の気持ちを込めて
チョコをちょこっとプレゼント
させていただきます♪



フィット紙ツイッター



〈庭月野〉



2月はバレンタインがありますね。
我が家は毎年奥様と娘と一緒に何かを作ります。今年は何が来るか楽しみです!!
娘の話を聞いているとやはり今は「友チョコ」がメインですね。小学生男子頑張れ!!!

〈伊藤〉



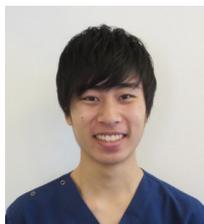
皆さんこんにちは!
2月はまだ寒そうですね(*´ω`)年明けからまたジョギングを始めたので、寒さに負けないように頑張ろうと思います。フィットに来れるまであと2ヶ月となりましたが最後まで皆さんのお身体のサポートを全力でさせていただきますm(_)_m

〈小林〉



赤坂でやっている舞台「ハリーポッターと呪いの子」を観劇する予定です。
映画を見て予習しようと思っていたら、素敵なタイミングでNetflixでハリーポッターがアップされていました♪
観劇まであと少しなので、頑張って全シリーズ見ようと思います!!

〈森川〉



先月粉物を食べ過ぎた森川です…
たこ焼き、お好み焼き、もんじゃが大好きなのでついつい食べ過ぎてしまいました。
今月は我慢しようと思っていますが、どうしても食べたいときは、小麦粉を使わないグルテンフリー粉物に挑戦してみたいと思います(〇〇)ノ

〈保泉〉



1月は娘の成人式でした! 保育園のころゲームやお人形遊びではなくジャングルジムのてっぺんに上ったり、走り回っていた怪獣のような子供でしたが、着物をきていると大人の女性で、20歳になったんだなーと実感しました(´_`)コロナ禍の中、成人式ができてよかったです!

〈及川〉



12月に野球を見にいきました。息子はお菓子を食べていたのが良かったのか、楽しかったようで、次はサッカー見る!と言っています。食いしん坊になるか運動に興味を持つかこの先が楽しみです!

〈保泉〉



今年もバレンタインデーの季節がやってきました!
私の家はオープンがないので、お菓子のパーティーがなくなってきて困っています…。去年はフライパンで出来るチーズケーキを作りました! もしおすすめレシピがありましたら教えてください!(^_^)!

〈仲平〉



ついに…ついに…BiSHの解散日が決まってしまいました(T_T)
あと何回会いに行けるかわかりませんが、最後まで、いや! 解散しても応援し続けます!!
「私もBiSHファン(清掃員)です」と声をかけてくださる方がいて嬉しいです(^_^)♪