



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」

2023
03
OCEANS
CREW

首のしわにはご用心！

【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

首のしわにはご用心！

先日治療の最中に面白いものを発見しました。

それは首の後ろ側のしわです。

きっと治療家以外は決して気にする人のないしわだと思いますが、いつも診させてもらっている患者さんなので、違和感を持ちました。

こんなにしわがある人ではなかったはず、と思いながら治療を終えてみると、しわが薄くなっている！

これは何だったのかなと調べてみると、首の骨のゆがみと関係がある事が分かりました。

元々、しわというものは関節の曲がる場所に発生します。

顔のしわなどは皮膚の乾燥やたるみからも発生しますが、動きの大きいところにできるのは一緒です。

首は7つの骨が連動して動くので、歪みが無ければしわはできません。

出来たとしても頭の骨との境い目に軽くしわができる程度です。

顎を20度くらい上げて、誰かに写真を撮ってもらってください。

真ん中や下の方に深いしわが入っている人は、その部分の首の骨を触ると鈍い痛みがあるかもしれません。

この、しわや鈍痛が首の骨が前側に歪んでいるサインなのです。

<首のしわ例>



VOICE

72

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？

先に通院していた妻から「体が劇的に変わった！」と話を聞いていて(笑)、行ってみたいと思っていた。

ずっと腰に痛みもあって、立っているのも辛くなっていたので来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

数回の治療で痛みが消えたのでビックリでしたね！

色んな先生に診てもらったのですが、どの先生にも言っていたくことはズレがなくてさすがプロが診るとなんでもバレちゃうんだなと思いました(笑) 治療を受けるようになってからは自分でも生活の中で体のことを意識するようになりましたね。

体が良くなることもそうですが、先生たちの明るさも含めて来院日が待ち遠しいです。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

無意識の時の動作が一番注意しないといけないと感じたので自分で体の動きを意識できるようになることが大事だと思います。

そのためにはプロの先生の話聞いて自分の体を知る事が必要なと思います！

体を知る！

伊藤さん 30代 男性
かかりつけ院：はち整骨院スタッフ一同
(メイン加藤先生)

主訴：肩・腰・全身疲労
施術内容：トータルボディケア・眼精疲労

はち整骨院スタッフから一言



今回自らインタビューを受けたいと立候補していただきありがとうございました！
スタッフ全員の施術を受けたことがあるからこそ、当院の良さを教えてもらえました。
自分の体を知ることは良くなっていくことの第一歩です！
これから色々な発見があると思いますので、一緒に見つけていきましょうね！

首が前にずれていると、パッと見たときには顎が上がっていて、猫背の可能性が高く、体を後ろにそる動作やバンザイが苦手、腰痛や膝の内側が痛むタイプの人が多いです。このような人たちの首は、後頭下筋群と呼ばれる後頭部と首のつなぎ目の筋肉が凝り固まっています。後頭下筋群はうなずいたり、頭を傾けたり、回旋させる役割を持っていますが、頭の位置を脳に伝えたり、眼球の動きの補助をしているのです。ですから、デスクワークなどで不良姿勢が続くと、目も動かない、首も動かないで後頭下筋群はがちがちに固まってしまいます。



後頭下筋群

そしてさらに、皆さんにお伝えしたいのが「頸性うつ」「頸性神経筋症候群」などと言われる首の筋肉の緊張が原因の肉体的、精神的な不調です。以前、頸性神経筋症候群については通信でお伝えしたことがあります。この首のしわに出会ったことで、再度お伝えしなくてはと思ったのです。

こんなお悩みはありませんか？

- ①目の奥が痛む ②立ち眩みが多い ③血圧が不安定 ④疲れが抜けない
- ⑤不眠 ⑥物忘れが激しい ⑦胃腸のトラブルが多い ⑧目が乾く
- ⑨不安が強い ⑩緊張性頭痛(頭の両側が痛い)

これらの症状が2つ以上当てはまる方は、ぜひご自身の首のしわをチェックしてみてください。

首のゆがみを解消するには！

その①今回は首の前方向のゆがみを解消したいので、基本動作は「顎を引く」になります。ただ、出来ていない人は顎を引けません！そんな馬鹿な！と思う方もいらっしゃると思いますが、やってみてください。できない人の顎を引くと思ってする動作は「下をむく」になるのです。「顎を引く」と「下を向く」を使い分けるには、目線を動かさないのがコツになります。鏡の前でご自身の瞳をみつめたまま顎を引いてみてください。その時にひたいと眉間にしわが寄らないように行うのがポイントです。

OK

◎目線を動かさずに
顎を引けています！



NG

×目線が動いて下を向いてしまっています。
目線が動いているので額と眉間にシワが
出来てしまっています。



この「顎を引く」が出来たら、その姿勢から指で軽く顎を後ろに押し込んでみましょう。首の後ろ側が軽くストレッチされる感じが出たら成功です。人によってはポキッと首が音をたてて矯正されるかもしれませんが、この動作を一日に数回意識して行うことが第一歩です。

その②は背筋を伸ばして首を左右にゆっくり回せる最大まで回すことです。この時、頭の進行方向に目線を先に向けておくことがポイントになります。解消動作で怪我をしては元も子もないので、ゆっくり、左右5～10回程度行ってみてください。



回せる最大までゆっくり回す

この記事のきっかけになった患者さんは、骨盤から調整することで、治療後に首のしわがかなり薄くなりましたが、ご自身で取り組まれても3週間続けられるとだいぶ解消するはずですよ。もちろん上記の症状が強く出ている方は、担当のスタッフにご相談ください。鍼治療もかなり効果があります。首のしわは自分では見えません。でも、大事なことを教えてくれています。ぜひ周りの人の首を観察してみてください。



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！

呼吸について

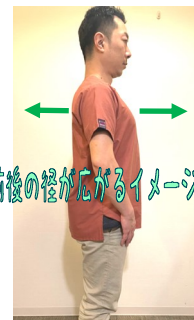
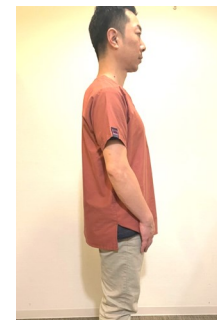
世の中には呼吸法がたくさんあります。体幹を鍛えるためにも呼吸は大事だといわれていますね。一体どんな呼吸法がいいのでしょうか？中山もいろいろな呼吸法を見てきましたが、どれも悪い感じはしないですし、しいて言えばいろいろな呼吸法ができるといいのかな？と思います。基本的に現代はお腹の意識が低く、普段生活していると胸式呼吸になってしまうことから、呼吸というと腹式呼吸が取り上げられることが多いように感じます。もちろん腹式呼吸はできた方が良いです。ただ胸式呼吸が悪いというわけではないですし、胸式呼吸もきちんとできている人は少ないと感じます。なのでどちらもしっかりできたら最高ですね！腹式呼吸は体幹がしっかりしますし、内臓に血液がいくようになるので冷えや便秘予防にも。胸式呼吸は肋骨が緩むことで肩甲骨の柔軟性、背中の筋肉の柔軟性があがりパフォーマンスアップ、肩こり首こり頭痛予防に効果的です！肋骨の柔軟性は実はパフォーマンスにもものすごい影響あります！ではさっそくやってみましょう！説明が長くなるので今回は胸式呼吸から！

1. 胸式呼吸

息を吸うときは鼻から、吐くときは口からストローをくわえているように細く長く吐き出します。今度は肋骨に手を置いておきます。息を吸うときに肋骨が開くように手を外の上の方へ誘導していきます。吐くときは内の下の方へ誘導してきます。前側の肋骨はこれで良いのですが、キモは後ろです。肋骨は前だけでなく後ろも膨らむのです。バックへ入れるといいます。(写真では見えづらいかな(^-^;))イメージでよいので、前後の径も広がるイメージで呼吸しましょう！

鼻から
息を吸う口から
息を吐く

【バックへ入れるイメージ】



前後の径が広がるイメージ！

いつでもどこでも何回でもよし。気づいたらやりましょう。寝る前に仰向けになった時にやると決めるのもよいでしょう。繰り返すうちに変わっていくことが実感できます！いつも通り地味ですが、楽しんですぐの変化は期待せずやってみましょう！

3月1日発売開始

究極のエイジングケア始めませんか？

シアボーテマスク

ヒト幹細胞
培養液

肌老化をストップ

高濃度馬
プラセンタ

炎症をおさえ細胞を修復

プロテオ
グリカン

ヒアルロン酸を超える保水力

DMAE

緩んだ筋肉を引き締める

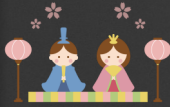
イオン導入級
の浸透率

市販パックの50倍

気になる方はぜひスタッフまで
お声かけください



～3月の休診日～



毎週日曜日

※21日(祝・火)9:00～15:00

診療しております！！

気まぐれなつぶやき

今年も本格的な花粉シーズンがやってきましたね。この時期、花粉症のスタッフは鍼で凌いでいます。薬が効かない！鍼に興味ある！という方は是非ご相談下さい。



フィット紙ツイッター



〈庭月野〉



一番下の息子がけん玉にハマっています。この間検定を受けてアドバンスの3級を取りました。私もたまにやるのですが子供の成長スピードと屈伸運動になる事に驚きです！2番目の子もけん玉を買ったので切磋琢磨してもらえればと思います。

〈伊藤〉



いよいよ最後の通信になりました。あっという間の10年でしたが、フィットぶばい院に勤めた経験を活かし、これからも頑張っていこうと思います。

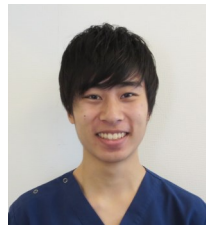
皆様もお身体には気をつけて生活送ってください。今までありがとうございました！

〈小林〉



伊藤先生、世羅ちゃんが卒業となります。私が入社した当初、伊藤先生に仕事終わりに富士山に連れていかれたことを思い出します。月日の流れを感じる今日この頃。桑迫先生という天然さん(笑)が加わり更にパワーアップしたぶばい院をお楽しみ下さい♪

〈森川〉



3月といえば卒業シーズンですね。我がぶばい院でも、伊藤先生と世羅ちゃんが今月で卒業になります。とても寂しい気持ちですが、これからも陰ながら応援していきたいと思います！

2人が卒業した後、よりぶばい院を盛り上げていこうと思いますのでよろしくお願いいたします！

〈及川〉



つい先日息子と2人で多摩動物公園に行きました。中盤に差し掛かり、「次何見たい？」と聞くと「え～と、マグロ！」と答えてました。た一まにこういうのをやってくる3才児です。

〈保泉〉



3月で伊藤先生と娘の世羅が卒業になり、来月から寂しくなりますが、国領院から庭月野先生、国立院から桑迫先生も加わったので、新ぶばい院も元気よくしていきたいと思っています！

〈保泉〉



学校の授業の関係で3月いっぱい卒業する事になりました。小学生の頃からお世話になっているフィットで母と働くことができ、とても嬉しく思います。また、皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。ここで学んだ事、患者様に優しくして頂いた事を忘れずこれからも頑張っていきたいです(*^^*)

〈仲平〉



桜の季節がやってきましたね(^^) 毎年訪れる桜並木は家族との大切な思い出の場所なので、いつも満開の桜を見て泣きそうになっています(T_T) 今は、その思い出の桜並木で旦那と毎年同じ時期、同じ場所で写真を撮るというエモエモキャンペーンをしています(^^) /

〈桑迫〉



国立院から参りました桑迫です。現在1歳半の息子と日々格闘しているママです。受付として働いていますが鍼灸あんまマッサージ師でもあります。自宅で簡単ベビーマッサージなど興味ありましたらお声がけください



※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](mailto:fit.bubai@gmail.com)