



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
04
OCEANS
CREW

体にいい運動とは！

【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

体にいい運動とは！

「運動したらいいんでしょうけどね～」

治療の現場で患者さんが良く言われることベスト3に入るセリフです。

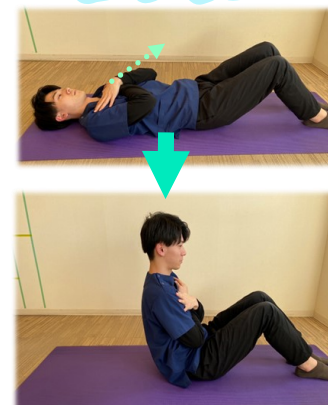
この後が、「歩いたりはしてるんだけどね～」という何かはしている人と

「何やったらいいのかね～」の全くしていない人に分かれていきます。

治療家としては運動の指導は治療と同じくらい大切なので、しっかりと伝えたいところではあるのですが、治療と違って、患者さん自身に動いてもらわないといけないうことなので、うまくいかないケガの原因にもなりかねず、非常に気を使います。

ひと昔前までは腰痛予防には腹筋と背筋のトレーニングというのが常識でしたが、今ではかえって悪化するケースもあるため、症状に合わせた運動指導が必要であり、よくある腹筋運動(シットアップ)ではなく、プランクやランジが処方されるケースもあります。

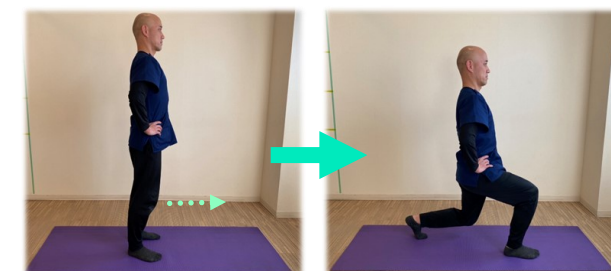
シットアップ



プランク



ランジ



VOICE

73

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？

膝が痛くなって、お母さんが通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？

初めは緊張したけど、先生と話していくうちにどんどん緊張がとけて話せるようになりました。

治療する前は膝が全然楽に動かせなかったけど、治療をして痛みが無くなって、バスケのプレー中も膝を気にせずに出来ているから良かったです。自分でも家でストレッチをしっかりやっていたので、先生にも治りが早いと言われてもらいました。

バスケの練習をしながら通うのは大変だったけど、メンテナンスは一人では出来ない事があるからフィットの先生に頼って良かったなって思ってます。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

第一に、ケガとか痛みがあったらフィットに行って、治してもらった方が良いよって言いたいです！

練習前と後に自分でもストレッチをして痛みが出ないようにすることも良いと思います。

頼って良かったです

M. Hくん 男性
かかりつけ院:フィット整骨院国領院
渡邊先生

主訴:膝の痛み
施術内容:保険診療+延長治療

担当の渡邊先生から一言



Hくん、インタビューありがとうございました！
大会期間中で練習を続けながらの治療でしたが忙しくても欠かさずに治療に来てくれたので症状の早い改善へと繋がりました。春から中学生になり、バスケをする環境が変わり、より一層身体も技術も成長していくと思います。これからも怪我なく、より良いプレーをしていくための身体のサポートをしていきますね。

皆さんは健康のための運動と言われたら何を思い浮かべるでしょうか。

ランニング、筋トレ、自転車、水泳、ヨガ・・・

どれも正解であり、不正解でもあります。

結論は「体に必要な運動をする。」になるのです。

心肺機能が落ちているのであれば、ランニング、ウォーキングなどの一定時間、呼吸器系に負荷をかけてあげるのがよいでしょうし、

筋肉が落ちているなら筋トレ、柔軟性が落ちている場合にも筋トレ、ヨガなど。

精神的にリフレッシュしたい場合は軽く汗をかく程度の強度であれば

どんな運動でも効果があると考えられます。



よく、〇〇の運動をしたら〇〇が治ったという人の話を聞くことがあると思いますが、

それは治ったケースなので聞くことができたというだけと思っていただいて結構です。

誰かにいい運動が自分にいいかどうかは分かりません。しかし、現代人は基本的に運動不足です。

使わない機能は衰えるのが人の身体。どんな運動でもしないよりはした方がプラスになるケースも多いという事もよくある話です。

結局どうしたらいいのか！と言われそうですが、治療家としては運動の前に体を整えて！

それさえしてくれたら、後は無理なく、強度よりも頻度でお願いしますね。というのがお伝えしたい事になります。

歪みのある状態で体に負荷をかけるという事は、負荷がかかっているところに倍の負荷をかけることにもなりかねません。

少し走ると膝が痛いとか、片方のすねが張ってくると言うような人は、頑張らないで欲しいのです。

体のゆがみを整えて、今まで使えていなかった筋肉を使えるようにすれば、動きも楽にできます。

反対に歪んだまま運動すると、怪我をしてしまい、自分は運動が向いていないとあきらめてしまう原因になることも。それはあまりにもったいないですよ。

運動に限らず、体の反応はシンプルです。

「適切なストレスは、機能を高める。」

なので、体に問題のない人は少しずつ動くようにしていけば、自分に必要な運動が見つけれられると思います。

一回に頑張りすぎず、やろうと思っていることを半分の量にして、2セット行う。

例えば8000歩ウォーキングしようと思ったら、4000歩を2回にするとか、30分走るなら10分を3回にしてみるという形でやってみると無理なく、怪我無く、筋力と心肺機能という運動機能の向上を狙うことができます。

現在、運動については糖尿病、心臓疾患、アルツハイマーなどの認知症、がん、うつなどの精神疾患等さまざまな病気に対して発症予防効果が論文で報告されています。

健康で生きていくというためには適切な運動に勝る薬はないのですが、それをゲットするためにはやはりゆがみのない体が基本になる！と治療家としては声を大にして主張させていただきます。

運動のたびに整体行ってられないよ。というご意見もあるでしょう。そんな人はラジオ体操でも構いません。

体の各部位をそれぞれ動かして、調子を見てください。ポイントは左右同じ回数やらないことです。

行きにくい動きを多めにおこなって体のバランスを整えてください。

運動は大切ですが、体に負荷をかけるという事実を忘れずに、

する前、した後の準備とリカバリー、運動している最中の自己観察、痛いところや違和感がないかななどを意識することでもっと効果を高めることができます。

もっと詳しく知りたい方は担当スタッフまで声をかけてみてください。



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！

呼吸についてその②

今回は胸式呼吸を説明しました。

意識してやってみると肋骨を膨らませるときにバックも膨らむという意識はなかったのではないのでしょうか？やればやるほど肋骨や背骨がゆるんで息が深く吸えるようになります。続けていきましょう！

今回は腹式呼吸です。

腹式呼吸にもチェックポイントがあるのでそれを意識しながらやると効果抜群です！

では早速やっていきます。

腹式呼吸

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。

手はお腹に置いておきましょう。

鼻から息を吸いながらその空気がお腹の中に入ってふくらんでいきます。

おいてある手がお腹に押されていくイメージです。



吸ったら次は吐きます。吐くときは手で触る場所が変わります。

骨盤のでっぱり内側に人差し指と中指をすっとうち入れておきます。(写真参照→)

吐くときは膨らんだお腹が風船がしぼむように中に入った空気が外に出されるイメージです。

どんどんお腹がへこんでいきます。

最後はおへそが背骨にくっついてしまうかのように最後の空気を絞り出します！

絞り出していく途中で入っていた指が中からせり出してくる筋肉でぐぐーっと押し出されてきたらインナーマッスルが効いている証拠！

鼻から吸う

細く長〜く吐く



腹式呼吸はなんといってもこのインナーマッスルに刺激がはいるのが良いところ！

体幹の安定、内臓への血流増加、基礎代謝アップと良いことづくし！

指が押し出される感覚が分かりにくい人はスタッフに見てもらいましょう！

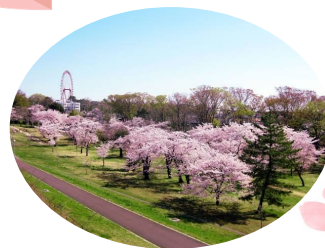
ふばい スタッフおすすめ 桜スポット

庭月野先生



板橋区にある石神井川沿いの桜です。桜の写真を撮る為に橋の真ん中が川側にせり出しているところが撮影スポットにオススメです！1本だけ河津桜があり早めに咲く場所があるので探してみてください！そして今年は出店も出るかも！？

小林先生



大きな貯水池で有名な多摩湖がある、狭山公園の桜です。家から徒歩圏内なので、いつもお花見をしています。家から近いとたくさん飲んでも、すぐ家に帰れるので最高！桜と一緒にせいぶえんの観覧車も見えますよ♪

森川先生



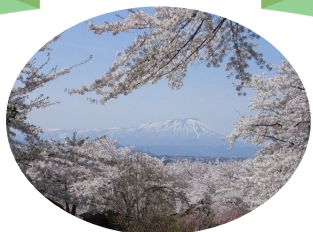
私のおすすめは府中の桜並木です！小学生の頃桜祭りで鼓笛隊としてトランペットを吹きながらパレードをした思い出があります！今年は終わってしまいましたが来年は是非みなさんも行ってみてください！！

保泉先生



国立の大学通りは1.3kmほどの桜並木で昼は、素敵な飲食店や雑貨屋さんもあるのでこの季節はお散歩にオススメです(^)夜はライトアップされているので、幻想的な桜がみれます♪

及川先生



岩手県の紫波町というところにある城山公園です。高校時代に陸上部の坂道ダッシュの練習のときに行った記憶があります。桜より坂道の印象の方が強いですが、公園なので宴会に向いてますよ～！

仲平さん



私のおすすめは新宿御苑の桜です(^^)レジャーシートを敷いてお花見を楽しんでいる方もたくさんいます！池と桜と一緒に写すと渋い1枚が撮れます♪

桑迫先生



昭和記念公園！小さな子供が走り回っても大丈夫♪桜も菜の花もキレイで他にもいろいろなお花がいっぱいです。出店もあるしシャボン玉で遊ぶこともできて息子も楽しんでくれそうです。

～4月の休診日～

毎週日曜日

※29日(祝・土)9:00～15:00

も元気に診療しております！！

GWの診療日のお知らせ

1日・2日通常通り診療

3日9:00～15:00

4日・5日 休診



フィット紙ツイッター



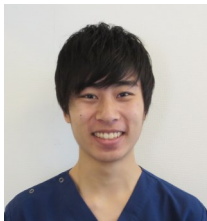
〈庭月野〉

4月に入り気温も上がってきたので車中泊を再開します！北の方はまだ桜が残っていると思うので桜を見つつ美味しい物探しに行ってきます。皆さんのお勧めスポット情報あったら教えてください！！



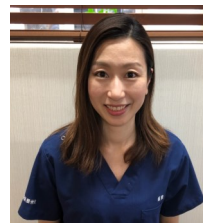
〈小林〉

暖くなり、沖縄が私を呼んでいる気がします。ここ数年、新しいホテルもたくさんオープンしているので、早く行きたいです。それまでは、お家で沖縄料理を作ってオリオンビールを飲んで耐え凌ぎます(笑)



〈森川〉

今年は、特に花粉がすごいみたいです。僕は2年前くらいから花粉症疑惑ですが、この時期になると約1週間鼻水とくしゃみが出ます。先日また鼻水とくしゃみが出始めたので、今年こそは花粉症かと思ったら、また1週間で止まりました。来年も同じ症状が出たらおとなしく検査に行こうと思います。



〈保泉〉

今年から花粉症になった予感です(T_T)

信じたくはないですが、鼻づまりと時々くしゃみが出ます・・

今年は自分で鍼をして乗り切ろうと思います！！



〈及川〉

4月は息子が4歳になります。今年はミッキーとトーマスの2択を迫ったところ、トーマス！ということなのでトーマスの何かになりそうです。リアクションが楽しみです。



〈仲平〉

先日、やっとスラムダンクの映画を見に行きました(^^)最高でしたね。本当に。見た日が何故か涙腺がゆるゆるだったのでどのシーンで泣いたかというより、最初から最後まで泣いていました(笑)マンガしか読んでなかったもので、今はアマブラでアニメを一から見えています！



〈桑迫〉

新学期スタート！

息子は絶賛イヤイヤ期スタート！なかなかの暴君で得意技ブーイング(教えてないのに何故出来る)私は何がスタートかな？花粉症？(笑)

