



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
05
OCEANS
CREW



気になるのは腰の位置！

【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

74

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。

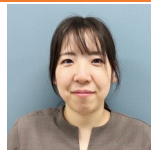


身体が強くなりました

小川さん 女性
かかりつけ院：
フィット整骨院聖蹟桜ヶ丘院
中村先生

主訴：首・肩の痛み
施術内容：骨盤矯正＋延長治療

担当の中村先生から一言



小川さんインタビューありがとうございます！
始めて来ていただいたときは、大物さんがいらっやった！と思いましたが
今ではすっかり姿勢もまっすぐになりましたね！
今後も一緒にお身体の悩み解決していきましょう！

――どのように当院を来院しましたか？

肩と首の凝りから毎日のように頭痛が起き、整形外科や頭痛専門外来へ行ったものの、薬も効かず本当に悩んでいました。
たまたまフィットさんのお隣の美容院の担当さんに、フィットさんで良くなったよ、という話を聴き紹介していただきました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

1回目の治療でまず肩と首の痛みが消えたことに驚きました。
中村さんとの会話の中で、私が感じている首や肩の痛みは全身から来ている事を知りました。
長年放置してしまったこの痛みの原因を取り除き、正しく強い身体を手に入れるにはそれなりの時間は必要ですが、どんどん良くなる実感があり身体が少しずつ強くなっているように感じています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痛みが強いとついつい薬などに頼りがちですが、自分の身体の状態を整体のプロに診ていただくと意外な根本的原因がある事がわかります。
地味な事のように感じますが、まずは自分の今の身体の状態を知り、正しい身体の使い方を覚える事がとても大切だと思います。

気になるのは腰の位置！

脊柱管狭窄症。ご存知でしょうか？腰椎ヘルニアはどうでしょうか。坐骨神経痛は有名ですね。
分離すべり症はマニアックかもしれませんが、これらはすべて腰回りのトラブルで起きる症状の名前です。

そんな沢山ある腰回りのトラブルの中でも、なかなか治りにくく、手術適応になる事も多いのが脊柱管狭窄症です。
この病気は50歳代から増え始め、60～70代になると10人に1人の割合で発生すると言われています。

脊柱管狭窄症のもっとも有名な症状は間欠性跛行（かんけつせいはこう）です。

厚生労働省のHPには「歩行時にふくらはぎなどの筋肉が痛み、歩きつづけることができない状態。

神経性と血管性の二種類の疾患が考えられる。

一定の距離を歩くと、ふくらはぎなどにうずくような痛みやしびれ・疲労感があって歩行が次第に困難になり、しばらく休息すると治まるものの、また歩き続けると再び痛みだすという症状です。」と説明があります。

私たちの臨床でも患者さんの訴えでこれがあるとはほぼほぼ脊柱管狭窄症で間違いないと判断しています。
（ちなみに間欠性跛行の出る他の病気としては腰椎ヘルニア（若い人に多い）、末梢動脈障害、糖尿病性神経障害があります。）

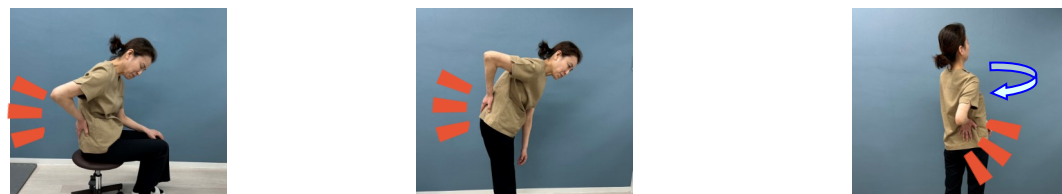
なぜ治りにくいのかと言いますと、背骨の変形が起きているからです。

この変形は加齢に伴う姿勢の変化から起きることが多く、最初の内は軽い腰痛としか症状が出ないのです。
しかし、進行していくにつれ、自転車には乗れるけど、歩けない、とか、足に力が入らないという風になっていき、最終的には排尿障害、排便障害という神経症状が出るようになってしまいます。

怖い話が続きましたが、最近の研究では狭窄症になりやすい人のタイプが分かってきました。
それは腰の位置で決まるのです。



この中で腰が丸くなる人はヘルニア、脊柱管狭窄症のリスクが大きいタイプです。
セルフチェックとしては腰が丸くなる人は、骨盤の後ろの筋肉がさぼっているので、

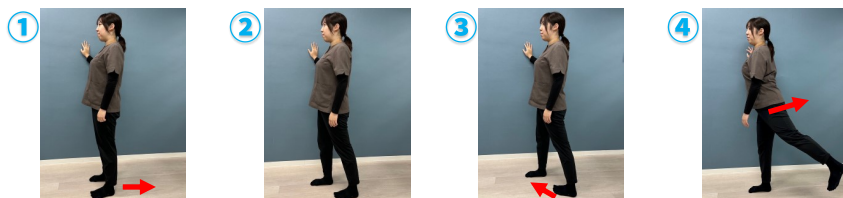


という特徴があります。

同時に、腰がまるくなっているので、猫背にもなりやすく、顎が前に出る姿勢になりがちなのも特徴の一つです。
脊柱管狭窄症を防ぐには背骨の負担を減らすのが一番効果的で、そのためには腰の位置を丸まるでもなく、
そるでもない正しい位置に保つことが必用になります。
上のセルフチェックで当てはまる人は、骨盤の後ろの筋肉を使うために次のようなエクササイズをしてみてください。

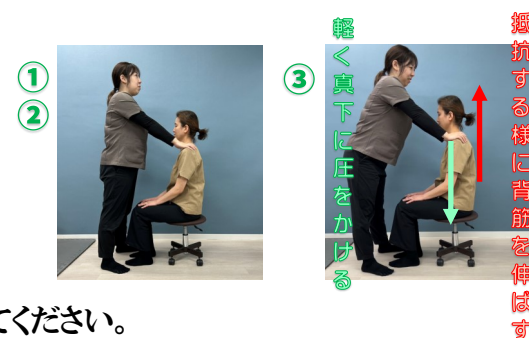
ひとりでできる腰が丸くなる人用のエクササイズ

- ①壁に片手をついて立ちます。
 - ②ついていない方の足を半歩後ろに下げます。
 - ③下げた足のつま先を内側に向けます。
 - ④内側に向けた足のかかとの方向に股関節から足全体を持ち上げます。
- できるところまで上げると、腰の後ろ側に力が入る感じが出ます。そこで10秒止めます。
以上の動きを3セット、左右ともにやってみてください。



パートナーがいる人のエクササイズ

- ①エクササイズを行う方が椅子、もしくは正座します。
 - ②パートナーは正面にたち、両肩に手を置きます。
 - ③パートナーはそのまま骨盤の方向(なるべく真下)に軽く圧をかけます。
- 行う方はそれに抵抗するように背筋を伸ばします。
このエクササイズを10秒×3セット行ってください。
いずれのエクササイズも痛みが出る場合は中止して、担当の先生に相談してください。



今回は腰が丸くなる人に多い脊柱管狭窄症についてお伝えしました。
そのタイプの腰に関しては次回お伝えしますので、ぜひセルフチェックを試してみてください。
普段は何でもない人でも、ちょっと腰が重いなという日にチェックすると、また違う結果になる事もあるので、
今回の通信は保存しておいてくださいね！

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！

WBCを見て

いや～、WBCすごかったですね！！
逆転あり、最後の大会選手の締めあり！ドラマチックでした。
もちろん各選手のプレーがすごかったわけですが、ナカヤマの見方でなんといってもやっぱりすごいな！
と思ったのが大谷選手。インタビューを受けている姿を見て、彼の肩甲骨に目が釘付けでした！
また変なこと言い出したよと思うかもしれませんね(笑)
大谷選手の肩回りを眺めていると、肩甲骨から先の腕がかたまりでズル～と落ち続けているように見えるんです。
なんというか体にぶら下がってる感じというか、、ウエイトをガンガンやって筋骨隆々の体で、
肩甲骨を引き上げているのとは全然違うし。
とにかくゆる～、ブラ～、ズル～という言葉が浮かんでくるんです。
肩甲骨が体につながっている部分は鎖骨の先端だけなんだよな～とつくづく思わせてくれます。
サッカーのクリスチアーノロナウド選手も同じですね。
やはり首からが腕なのだと思わせてくれます。
ぜひ画像検索して見てみてください！
僕らも本来は肩甲骨ってこういうものなのだと思身意識を持ちたいですね！



今回は簡単なエクササイズを一つ

肩をギュッととしてドサッと落としましょう！注意点はギュッととする方向です。
多くの方が良い姿勢にとらわれすぎて、肩甲骨をいい姿勢の方向(後ろ気味)に上げてしまいます。
が、本来の肩甲骨の位置を考えると、肩の先が耳の方へ向かってくる方が自然です。

OK！



肩の先が耳の方向に
向かっていればOK！

ドサーッと
落とす！

NG！



後ろ気味に上がって
しまっています！

たくさん縮ませて、思いっきりドサーッと落としましょう。イメージは大谷選手やロナウド選手です！
顔は変わりませんが体は変わりますよ(笑)

卒業のお知らせ

及川先生と保泉先生がフィット鍼灸整骨院を卒業することになりました。この場を借りて、2人からご挨拶をさせていただきます。



及川先生

この度、開業を見据えて幅広く勉強するため、6月30日をもちまして退職することになりました。

オーシャンズクルーでは聖蹟院、ぶばい院合わせて11年間学ばせていただきました。治療家という立場でしたが、皆様に支えていただくことばかりだったように思います。聖蹟院から異動後、変わらず通院してくださった皆様にも本当に感謝しております。この仕事を通して、好きな野球の投球指導をさせてもらったり、治療しながら一緒に富士登山するなど、自由に楽しみながら仕事をさせていただきました。これからは治療家として、自分自身がしっかりと患者様を支えられるよう、さらなる高みを目指して精進して参ります。お世話になった方々、本当にありがとうございました。皆様がこれからもずっと好きなことを全力でできるように願っております。本当にお世話になりました。

及川 卓



保泉先生

この度、5月31日をもちまして退職することになりました。

娘の世羅を育てながら11年間素敵な環境で学び、働けたのは患者さまに支えていただいたからだと思い、感謝の気持ちでいっぱいです！こんな素敵な環境の中、まだまだずっと働きたかったのですが家庭の事情で両立が難しくなってしまいました。今は名残惜しい気持ちです。今まで患者さまの笑顔や優しさに何度救われたのか数えきれません。その度にこの仕事をさせていただき、本当に幸せだと感じていました。これからも皆さまの身体が健康でありますように願っています。いままで本当にありがとうございました。

保泉 真以

～5月の休診日～

毎週日曜日

4日(祝・木)みどりの日

5日(祝・金)こどもの日

2023年5月～

足のリフレクソロジー・眼精疲労コース

料金改定のお知らせ

2023年5月より、リフレクソロジーと眼精疲労コースの料金を改定させていただきます。

● 改定後の料金 ➡ 各メニュー4400円(税込)

受付が担当をする場合は3850円(税込)で施術させていただきます。



フィット紙ツイッター



〈庭月野〉

5月は少し外に出てジョギングでも始めてみようと思います。以前は5～10キロ走っていたのでまずは3キロからスタートです!! 少しづつペース上げていきます。

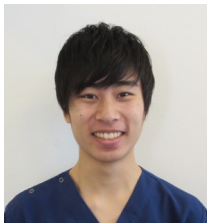


〈小林〉

5月は毎年恒例、庭の池を掃除した後おひとり様BBQです(^o^)/

今年は1月の寒さで、池が凍りましたがメダカは無事生き延びてそうです。

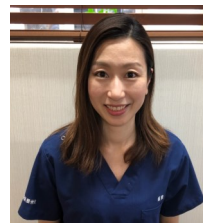
7匹ほど生存確認ができていますので、快適に暮らせるよう一生懸命掃除します!!



〈森川〉

みなさんこんにちは! 府中生まれ府中育ちの森川です。GWと言えば、くらやみ祭りです! 今年は久しぶりの本格的な開催という事でわくわくしています(^o^)/

お神輿を見に行ったり、屋台で色々食べまくったりしたいと思います!!



〈保泉〉

5月31日をもちまして卒業することになりました。これまでフィットでは11年間お世話になり、いつも患者様には娘の世羅共々支えられて感謝の気持ちでいっぱいです。

今まで本当にありがとうございました。



〈及川〉

GWは何をするか検討中です。去年はイチゴが大好きな息子を連れてイチゴ狩りに行き、ばあばの分も奪い取って食べ、最終的には食べ過ぎて吐きました。今年は適量がわかるくらい成長しているか期待しています。



〈仲平〉

仲平麻子、腹筋バキバキ宣言をします(^)/
腹筋が割れていることに憧れていましたが、なかなか動き出せずにいました…。森川先生が鍛え方を教えてくださったので、(初日からだいぶスパルタでした。)頑張ります!!



〈桑迫〉

GWはイヤイヤ期の息子と私の2人きりで広島の実家に帰省してきます!

どんな珍道中になるか!? 乞うご期待!
実家は美味しいものがいっぱいなので丸くなって帰ってきます!

