



気になるのは腰の位置！ Part2

【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

気になるのは腰の位置！Part2

前回は腰が丸くなるタイプの症状についてお話させていただきました。臨床で診ることの多い腰のトラブルの中で、なかなか治療のむつかしい脊柱管狭窄症を中心に、その予防までをお伝えしました。今回は予告通り、腰がそるタイプについて、どんな形になるのか、何が起きるのか、どう防いでいけばいいのかまで、しっかりとお伝えしていきますので、今回の通信も前回に引き続き、完全保存版でよろしくお願ひします。

まず、腰がそるとはどのような状態なのでしょう。解剖学的には、骨盤が前に倒れて、背骨の前に行くカーブがきつくなっている状態を言います。

簡単なセルフチェックとしては、仰向けに寝たとき、腰の後ろに手のひら一枚分の隙間があるかどうか分かりやすいです。手のひら一枚よりも隙間がある場合は、腰がそっていると考えられます。

Good!手のひら1枚分



隙間が広い! 反り腰かも!?



腰がそっている人の腰痛には以下のような特徴があります。
 腰が、座っている時よりも、立っている時や、寝ているときのほうが痛い。
 前屈よりも、後屈の方が痛い
 上半身をひねる(回旋させる)よりも横に倒す(側屈)方が痛い。

VOICE

75

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。



男性こそ美容鍼がおすすめです!

Eさん 30代 男性
 かかりつけ院:あしの整骨院
 関谷先生

主訴:肩・腰・眼精疲労
 施術内容:骨盤矯正・ヘッドマッサージ
 美容鍼
 担当の関谷先生から一言

—どのように当院を来院しましたか？

肩・首・腰の痛みがあって、奥さんにすごく楽になるから行ってみな〜と紹介してもらって来院しました。

—実際に治療を受けてみていかがでしたか？

リラックスできる先生たちの雰囲気、空間ですね。自分の身体の問題や日々気を付けること、自分がどんな姿勢になればいいのかを教えていただいて納得して受けられました。美容鍼も1度やってみたら、顔が引き締まって印象が変わるので男性にもおススメだと感じました。効果があるので続けてこられましたし、これからもお世話になります！

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

肩や腰の治療はもちろん来院したほうが良いと思いますし、顔の鍼については私自身、美容という目的で受けたわけではなく、仕事をする中で精悍な顔の方が良いなと思って受けてみました。スーツ姿の印象が変わるので30代~40代の男性に薦めたいですね！

はるばる離れた駅からのご来院いつもありがとうございます！
 初めて来られた2年前に比べてお身体の柔軟性がアップして、姿勢が良くなりましたね！
 最近は美容鍼も受けていただいて、フェイスラインの引き締まりがグッと良くなりました。
 Eさんがお身体も見た目も更に健康でいられるよう、これからもサポートさせていただきます！



腰がそる人に多い腰痛の種類としては

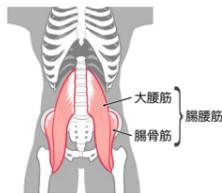
- 1. 分離症
- 2. すべり症
- 3. 坐骨神経痛
- 4. 仙腸関節炎



1の分離症は、腰がそっていく中で腰の骨の突起が折れてしまい、分離している状態。そのせいで腰椎の安定性がなくなり神経を刺激したり、折れた突起の周りで炎症が起きたりすることで痛みが出ます。
 2のすべり症は腰の骨が前に滑っていくことで、周りの神経を圧迫し、痛みが出るものです。
 3の坐骨神経痛は、厳密にはいろいろな状態が出る痛みの総称(風邪みたいなものです)なので、ヘルニアなどでも出ることはあるのですが、そる人の場合は、お尻の筋肉が使われすぎて下を走っている坐骨神経を圧迫することで神経痛が出る人が多いです。
 4は腰が反りすぎることによって、骨盤の中心の骨と、両サイドの骨との間に過剰な負荷がかかる事で、腰というよりはお尻の真ん中あたりに痛みが出ます。特に歩いている時に体重をかけた側に痛むのが特徴です。

腰がそっていく原因とは？

何種類か原因はあるのですが、腰の前側の筋肉が弱くなっている事、中でも一番多いものは腸腰筋という人体で最も強い、股関節を曲げる筋肉が弱くなっているケースです。これは、デスクワークが多い人に顕著です。



寝る時に横を向いて股関節を曲げて寝る人は、更に股関節が伸びないので、腸腰筋が短く、弱くなる傾向があります。

腸腰筋が短くなっているかチェックしてみよう！

- ①仰向けになって、片方の膝を両手で抱え込み、膝に近づけていきます。この時、反対の足は伸ばしておいてください。
- ②膝をかかえこむにつれて、反対の足が床から浮いてきてしまう人は、伸ばしている側の腸腰筋がみじかくなっていることが考えられます。



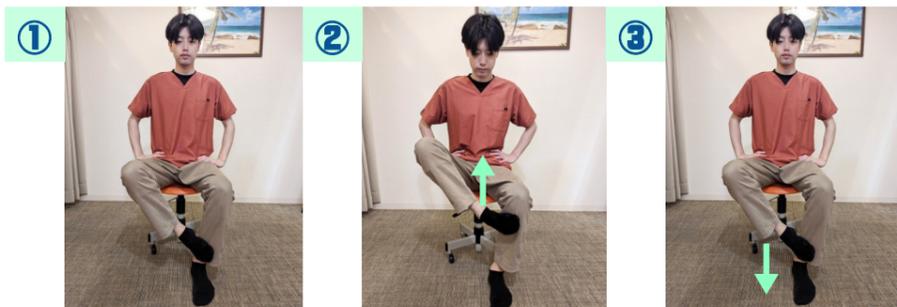
↑足が浮いてしまってます!!

腸腰筋を復活させる！トレーニング方法

今回は座って出来る、負荷の弱いものをお伝えしますね。

- ①椅子に座って、片方の足の裏を反対の足のうちくるぶしの上につけます。
- ②付けた足を膝の下まで、脛の内側を滑らすように持ち上げます。
- ③足の裏を離さないようにスタート位置まで戻します。
- ④以上の動作を20回から30回程度繰り返してください。

足の付け根のあたりがだるくなってくればうまくいっています。(左右行います)上記のセルフチェックをしてみてください。足が浮いてこなければ、完璧です！



この辺がだるくなってくればOK!

このトレーニングは、座りすぎたなーと感じたときなど、腰痛予防としても非常に有効です。座りすぎて腰が痛い！という人がいたらぜひ教えてあげてください。もし、効果がない。という人がいた場合は腰がピンチの可能性大なので、ぜひ当院を紹介してくださいね(笑)

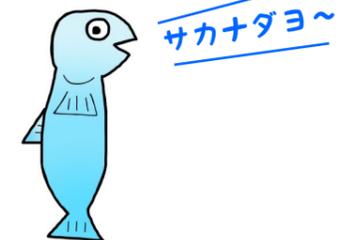


なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

腕のことを魚に教えてもらおう！？

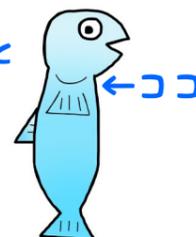
前は肩甲骨について書きました。今回も続きを書いていこうと思います。

今回は魚から考える腕についてです(笑) 発生学でじっくり考えると僕らの大元の祖先は魚です。強引な話ですが、魚を立たせて頭をえらの部分から90°折り曲げると人と同じ感じになります(^.^;すると魚のむねびれが僕らの腕に相当する部分になります。これを人に重ね合わせて考えると、一般に僕らが考えている腕よりも随分上から腕なんですね。やはり本来は腕というのは肩甲骨と鎖骨も含めたユニットのことをいうのですね。

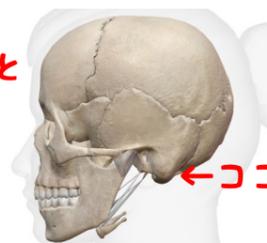


今回はイメージの話です。腕の概念を変えましょう。腕が生えている場所は魚でいう、えらの部分から。これを人間で考えると頭蓋骨の耳の後ろにある乳様突起という場所にあたります。ここから腕だというイメージを持ちましょう！

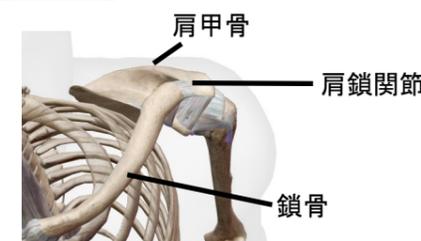
魚で考えると



人間で考えると



続いてもう一つイメージをプラスしましょう。ポイントは肩甲骨と鎖骨のくっついている場所です。(鎖骨を中心から外になぞっていくと肩甲骨とぶつかります。肩鎖関節という関節です)



場所が分かったら、さっきの乳様突起と肩鎖関節の2点の距離が離れていくようなイメージを持ちます。じっくりでかまいません。頭の付け根から肩甲骨と鎖骨を含めた腕がたらーっと垂れるようなイメージです。無理やり離そうと力んでも疲労するだけなので、筋肉が緩んで結果的に2点が離れていくようなイメージを持ってみてくださいね！



乳様突起と肩鎖関節の距離が離れていくイメージ!



かまらず腕がたら〜と垂れるくらい

7月～新体制！

出会いがあり、卒業があり…ぶばい院は7月から新体制になります。これからパワーアップしていくスタッフの紹介を改めてさせていただきます。



ぶばいの一筋のヒカリ

森川 遼(柔道整復師)

～あなたの未来に希望とヒカリを～

- 特技：さぼり筋トレーニング
- 好きな食べ物：たこ焼き、サムギョプサル
- 学生時代の部活動：サッカー部
- 休日の過ごし方：フットサル、靴磨き
- 小さい頃の夢：大工さん

森川先生のトリセツ

タイではイケメンの森川先生。車窓からタイの美女が身を乗り出しヒューヒュー騒ぎだします。本人曰く、一筋のヒカリということなのでどの様にぶばい院を照らしてくれるのか楽しみです☆



レッサー小林

小林 由和(柔道整復師・鍼灸師)

スタッフから威嚇中のレッサーパンダに似てるといじられます

- 特技：バシバシ攻めの鍼
- 好きな食べ物：馬刺し、お蕎麦
- 学生時代の部活動：卓球部、合唱団
- 休日の過ごし方：歌舞伎鑑賞、旅行
- 小さい頃の夢：バナナ

小林先生のトリセツ

小林先生は失敗やミスをすることがありません。でも家事は全然できません。珍しく家事を1つでもした日は猛烈に頑張ったアピールをしてるので皆様、騙されないようお気を付けください。



わっしょい！お祭り男

庭月野 浩(柔道整復師)

お祭り大好き！地元では神輿を担いでいます

- 特技：ポキポキアジャスト
- 好きな食べ物：おむすびころりん
- 学生時代の部活動：野球部・バドミントン部
- 休日の過ごし方：子供に遊ばれる
車中泊
- 小さい頃の夢：忍者

庭月野先生のトリセツ

温厚な性格なので怒ることはめったにありません。口数が減ってきたらお腹が空いている証拠です。そんな時はおむすびをあげましょう。



家政婦のサコ

桑迫 佳代(受付・鍼灸師)

ハウスクリーニングのお仕事もしています

- 特技：コリの発見
- 好きな食べ物：息子のほほ肉
- 学生時代の部活動：吹奏楽部
- 休日の過ごし方：息子にからまれてます
- 小さい頃の夢：花屋

桑迫先生のトリセツ

難しい話をすると魂が抜け落ちます。少しだけ分かりやすく教えると帰ってきます。食事の時は魂が2つに増えるので食べる量が増えます。



セージの魔術師

仲平 麻子(受付)

悪霊退散！セージ(ハーブ)で院内の浄化をしています

- 特技：リフレクソロジー
- 好きな食べ物：牛タン(薄切り)
- 学生時代の部活動：バスケットボール部
- 休日の過ごし方：遊びに行くor一生寝る
- 小さい頃の夢：ドルフィントレーナー

仲平さんのトリセツ

腹筋を褒めると喜びます。駄菓子が好きなので過剰に与えると腹筋が見えなくなるので注意が必要です。



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

～6月の休診日～ 7日(水)勉強会の為 毎週日曜日



今月のお知らせ



既にご存じの方も多いと思いますが
ぶばい院では、翌月分までのご予約をまとめてお取りできます！！
決まったお時間や曜日にご来院を希望する方はもちろん、治療のペースを崩さず来院することで身体の調子も良くなりますので是非まとめ予約をおススメします♪



フィット紙ツイッター



〈庭月野〉

念願の車中泊に行けるようになってきました。道の駅に泊まるのですが、一人用テントをたててテーブルとランタンを置くだけで良い雰囲気が出ます！

今の計画としては静岡の方の海で釣りをする予定です。私はあまりうまくないのですが魚を触れない娘が沢山釣ってくれます！！

〈森川〉

去年の寒くない雨の時は、短パンピーサンスタイルで出勤することが多かったのですが、濡れたアスファルトの上ではつるつる滑ります。ピーサンはビーチで歩く用だと当たり前のことを改めて学んだ去年でした。

今年は、雨の日用のシューズを探したいと思います。

〈及川〉

僕が通信を書くのが最終回となりました！聖蹟桜ヶ丘院、ぶばい院合わせて11年大変お世話になりました。多くの患者さんに出逢うことができ、いつも学ぶことばかりでした。オーシャンスクールで学んだ事を活かし今後も頑張ります。本当にありがとうございました！！

〈小林〉

先日珍しく、掛布団を洗濯してみました！すると、洗濯機から聞いた事がない音が…。シュルシュルシュル。ガタンガタンゴトン！音がどんどん大きくなっていきます。慌てて見に行くと、洗濯槽の外に布団が引っかかり、破れて羽毛が飛び出てきてました(；_；) 慣れない事はやるもんじゃないですね…。でも、洗濯した自分は褒めてあげたいです！

〈仲平〉

今年も戦いの季節(梅雨)がやってきました。小学校5年生の頃、突如前髪だけくせ毛になり、今日まで湿気と戦ってきました。この時期は朝頑張ったヘアアイロンが無意味になります。湿気との勝負に負けた時は、大人しく美容院に行き縮毛矯正をしてもらいます…。

〈桑迫〉

一か月たっても・・・
GWの帰省で増えた2キロが戻りません(涙)
薄着の季節が辛い！！いろいろタブタブゆるる身体が・・・・・・・・
ここは息子と追いかけて消費せねば！
食欲に打ち勝たねば…………

※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)

