

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行けるのは一緒です。

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！

色々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！



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: トータルポテイクケア・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！
これからも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が、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。

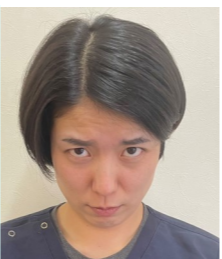
OK

◎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しょう。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上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！



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！

はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階
ご予約お問合せ ☎03-3598-0035

ホームページ・Facebook・エ
キテン・インスタなどにも健
康情報やブログを公開中
「はち整骨院」で検索！



今月の休診日

- 毎週日曜日
- 21日(火) 春分の日



新生活に向けて体を整えましょう！！

気が付けばもう年度末です！！来月から新しい環境に挑まれる方も多いと思います。新生活のスタートを安心して切れるよう、はち整骨院でお体のケアをしてみませんか？ご家族の方やお知り合いの方で、新生活を始められる方がいましたら、ぜひご紹介ください。

はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

誕生日がやってまいりました！43歳になります！毎年年齢を書くと一部の方から驚きと笑があります^^；
いくつになると見た目と実年齢が合うのかな~笑今年は何やら変革の年になりそうです。一つ一つの出来事を発達課題と捉えて進んでまいります！



〈本多副院長〉

今流行の『ちょこザップ』始めました！いわゆる、ちょこっと行けるコンビニジムです。ムキムキマッチョマンを目指すのではなく、ランニング以外にも筋肉を付けて健康維持増進と、弱くなっている背筋を鍛えて良い姿勢を保持することが目標です！



〈関谷先生〉

この時期は実家の前にある梅の木がキレイに咲く頃で、地元にいるときはそれを眺めるのが好きでした。最近、両親がガラケーから最新のスマホに変えたので、最高画質で梅の木の写真を送ってもらうようお願いしてみました(^o^)



〈長谷川さん〉

今年の健康診断は胃カメラで苦しんだものの、久しぶりに1発クリア出来ました！これで気分もスッキリ、毎日楽しく過ごせます(*^-^*)
にしても、写真1枚撮るだけで健康診断が出来るとか、画期的な方法発明されないかなあ(笑)



〈松村院長〉

うちのスタッフ達は、早生まれの誕生日が多いのですが、いつもまとめて誕生日会をします！以前、美味しい焼き肉屋に連れて行ったことがあるのですが、静かな店内で騒ぎに騒いで、もうこの店には連れてこないと決心した事があります(笑)うちのスタッフ達は静かに食べるより、賑やかに騒げる場所がっている様です。今年はどこにしようかな~



〈加藤先生〉

誕生日です！！着々と40歳が近づいてきています(^_^)十の位が新しい数字になると環境の変化というものを感じるが多くなりますね。。。さてさて40歳になったときにはいったいどんなステージが待っているやら。今からしっかり準備できることはしていきます！



〈工藤先生〉

最近の私のブームが「行ったところのないところに行ってみる」です！この間は本屋に行きたいという目的で、二子玉川の蔦屋家電に行ってきました(^)本の種類はもちろん、店内の雰囲気、本の配置などおしゃれで、いるだけでワクワクする本屋さんでした！また新規開拓、新しい刺激を受けたいと思います。オススメの場所・食など募集中です♡



※はち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 hachi.seikotsuin@gmail.com

新型コロナウイルス
5類移行決定!!

はち広場 特別編

~〇〇は風邪をひかない??~

この3年間、いわゆるコロナ渦で、はち整骨院では、肋骨を折るスタッフや胃腸炎になるスタッフ等いましたが、その中でも、まったく体調を崩すことなく元気いっぱいだった二人がいます!この3年間で何を意識して過ごしていたのか?元気の秘訣をこの2人に聞いてみました(^0^)/

秘訣はコレ!!

元気で賞：松村院長



鼻呼吸

とってもとっても大事!!
これを意識するだけでも、長生きすると言われて
います!時々でも良いから口を塞ぎ、鼻呼吸を
意識!



お風呂

僕は毎日夏でも、冬でも浸かります!
その分、お風呂掃除も頑張ります(笑)あまり長湯し
ていると、奥さんに怒られそうなので、20分を目安
にしています!

秘訣はコレ!!

脳筋賞：加藤先生



プロテイン

タンパク質は体を作る大事な栄養なので、これが
足りないと弱ったところを治せないで免疫力が下
がってしまいます。コロナにスキを見せたら負け
ですからね(笑)



筋トシ

筋肉を動かすことで体温が上がります!体温が
高めだと免疫機能もアツクします!
最近では普段からの筋トシに加え、JTAを仕事の
合間にやってみました!!

皆さんもお試しあれ♪それではまた次回!