



鍼灸治療って何に効くの！？

【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

鍼灸治療って何に効くの！？

寒い、寒いで体が固まっている患者さんが多く、ぎっくり腰や寝違えの多いシーズンがまた始まりました。ここから3月に入ると季節の変わり目による体調不良、4月は早い人が花粉で調子が悪くなり、5月は5月(笑)と患者さんが目まぐるしく症状を変化させていくのですが、その始まりは一年で一番平均気温の低い2月にあるのでは？というのが、臨床20年の観察からくる私見になります。

まず、何より寒いと皆さん動かない。動かないから、温まらないので、外からの加温に頼る。ますます体は自分で暖まろうとしなくなる。という筋肉減少、ますます運動がつかなくなる負のループが回り始めます。これを断ち切るには早めに運動しておけばいいのですが、そうは簡単にいかないのが私たち一般人ですよ。

そんな時にお勧めしたいのが鍼灸治療なのです。

鍼灸というと、なにか特別痛いところがあるときに受けるイメージが強いと思いますが、普段の体調管理にもばっちり効果があるのです。

そもそも鍼灸の効果は

- ◎縮こまった血管の拡張作用(血流の改善) ◎興奮した神経を鎮める(沈痛作用)
- ◎炎症の改善(沈痛作用、循環の改善) ◎麻痺や神経伝達の減弱に関しては興奮させる。
- ◎異常な血圧の調整(高ければ下げ、低ければ上げる)
- ◎脳の機能向上(ホルモン異常の改善、自律神経の正常化)

などなど、数多くある訳ですが、一言でいうと「正常に近づける」働きがものすごく強いわけです。ですから、症状の強い人ほど効果を感じるので、特別な治療という印象があるのかと思います。しかし、未病を治すというのが東洋医学の神髄であり、特別に痛いということが無くても、疲れや冷えによって機能の落ちている内臓の働きや、血行不良など、ご自身では感じにくい症状に対してもしっかり効果を発揮してくれるのが鍼灸治療のいいところなのです。

VOICE

71

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。



体年齢若返り！

にしほりさん 30代 女性
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 小林先生

主訴:腰痛、首の痛み
治療内容:骨盤矯正・頭皮治療
リアラインシューズ
担当の小林先生から一言

――どのように当院を来院しましたか？

赤ちゃんを連れて産後の骨盤矯正を出来る所を探していた時にフィット整骨院に来院しました。当時は手、肩、腰の痛みや寝違えを繰り返したり、風邪をも良く引いたり大変な時でした。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

最初の症状は通い始めてすぐはかなり良くなりました。治療を受ける前は、痛みの症状以外にも立ち眩みやめまいなどの症状もありましたが、治療を続けてきてそれが無くなってきました。リアラインシューズをやり始めてからは、身体のバランスが良くなって、今までより早く動けるようになったと感じています。これからも体年齢がさらに若くなるように続けていきたいと思っています！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

フィット整骨院に来れば悩みが解決すると思います！(笑)なかなか最初は入りづらいと思いますが、先生みんな優しいので安心して来院してみてください。私も両親にも紹介して家族でお世話になっています。



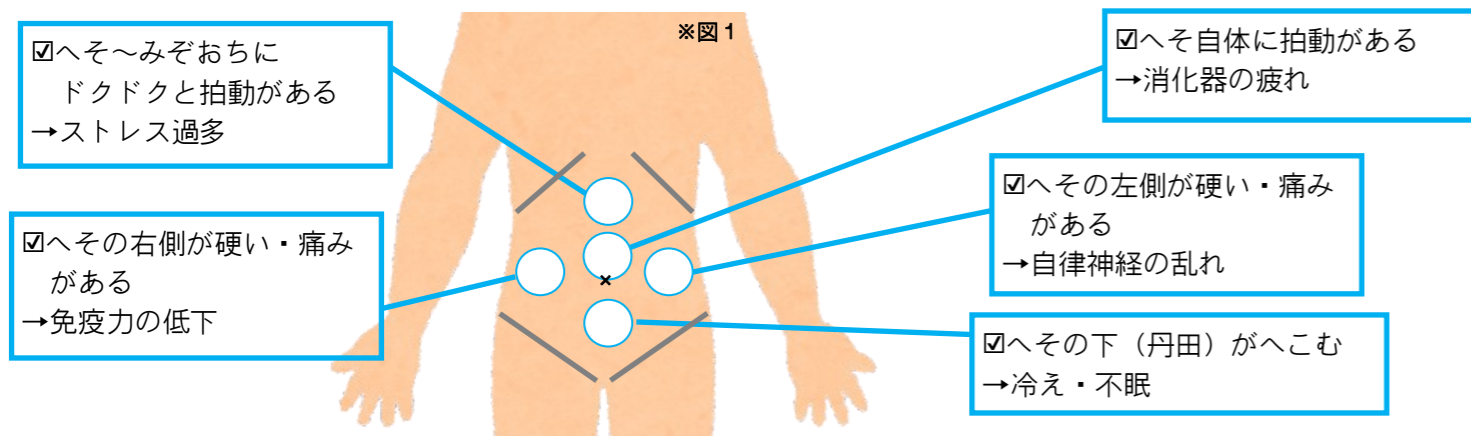
にしほりさん、インタビューありがとうございます！
来院当初、産後という事もあり、免疫が落ちて風邪をひきやすかった頃が懐かしいですね。今では体力も向上して筋トレが出来るまでになり私も嬉しく思います。
今後も、お子さんのパワーについていけるよう、一緒に頑張っていきましょう！

そうは言っても、何を基準に鍼を受けたらいいのか、症状が無いと二の足を踏んでしまうと思います。そんな方は下記のチェックをしてみてください。

- ✓ 1、手足の冷えて眠れない、朝起きるのがつらい。
- ✓ 2、生理が重い、乱れがち。
- ✓ 3、食べ過ぎの自覚がある。
- ✓ 4、舌の色が青黒い。
- ✓ 5、みぞおちからへそまでのエリアが冷たい。
- ✓ 6、お腹を押して痛みがある。



チェックする時は仰向けで足を伸ばして行います。(※図1参照)



このチェックが一つでもあれば体が冷えていると判断します。

特に4~6が当てはまる人は冷え症状予備軍であり、3月~5月の季節の変わり目、自律神経乱れがちシーズンに調子を悪くする可能性が大であります。

予備軍の方には週に一回、3か月の鍼灸治療を試していただきたいです。春先に調子が悪くなりがち！という人は、いろいろ楽になるとおもいますよ。

ちなみに最近は子供の冷えも多くなってきました。

さすがに子供は内臓が元気なので、主な症状はしもやけがほとんどですが、これはこれで辛いものです。私たちの院では、マッサージと鍼灸の併用で血行を改善、しもやけにならなくなったケースも何件もあります。(これは11月頃からはじめるのがオススメです)

私たちの体は、気温や気圧、湿度など様々な環境の変化に対応しています。その中で使われない機能は少なくなり、良く使う機能は大きくなっていきます。

筋肉はそのいい例ですが、体の調整機能も同じように変化していくのです。

鍼灸は体に小さな傷を付けることによって、体の治す機能を強く働かせることができます。

これを繰り返すことで体の回復機能が向上し、環境の変化にも強い体を作る事ができるのです。

さらに、痛い所を治すだけでなく、脳の機能を整え、こころもすっきりさせてくれるところが鍼灸の魅力だと感じています。

人の気分は体調に大きく左右されます。

長い人生、自分の気分を良くする方法を沢山持っている方がいいですね。ぜひ鍼灸を取り入れてみてください。

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！





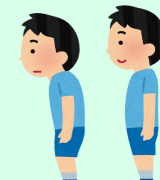
Eevetecという考え方

皆さん初めて聞く言葉だと思います。

イーベテックと呼んでいます。

これは我々がスポーツ動作をはじめ、痛みについて考えるときに参考にしています。

どうしても整骨院で治療をしていると体が悪いからとなりがちですが、原因は様々な要因にあります。痛みの真の原因を紐解いていくのに役立ちます。

<p>E environment 環境</p>	<p>例えばランニングなどでいつも同じコースを走っている。実はその道に若干傾斜があっていつも同じ傾きの中を走っている。テニスでいつもは芝なのにクレートコートでプレーした。サッカーの天然芝と人工芝の違いなど。</p> 
<p>E equipment 道具</p>	<p>使う道具を変えた。柔らかいものから固いもの。軽いものから重いもの。ゴルフのクラブ、テニスのラケット(ガットの硬さも)、ボールの重さ(野球の軟球と硬球)自分の癖にゆがんだ靴をずっと履いている。などなど。</p> 
<p>Ve Velocity 速度</p>	<p>走る速さ(長距離か短距離か)、投げる速さ、速さが速いほど筋発揮も強くなる。=間違った使い方をしていけるとけがをしやすい。</p> 
<p>Te technique テクニック</p>	<p>文字通りテクニック。投げ方、打ち方、走り方を変えた。など。</p> 
<p>C conditioning コンディショニング</p>	<p>体そのもののコンディション。歪み、緊張、弛緩など。</p> 

こう見てみると最後に結果として感じるのはコンディショニングということになりますが、そういうコンディショニングになってしまう原因は様々に考えられますね。

治療に通っている皆さんの中にも実はこういったイーベテックの中にも治療のヒントがあるのかもしれない。もし関係ないと思って先生に伝えていないことがあったらぜひ教えてくださいね！

それによって改善が早まる可能性がたくさんありますよ！自分で考える参考にもしてください！

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

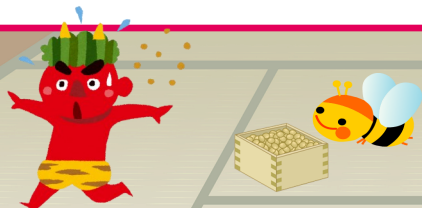
☎03-3598-0035

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
- 11日(土) 建国記念日
- 23日(木) 天皇誕生日



まだまだ寒さに要注意！！

節分は季節の変わり目に健康を願って行う行事です！！まだまだ寒い日が続いていますが、特に足が冷えるとふくらはぎに溜まっていた血液が冷やされ、それが体の中を巡るため、体温が下がってしまいます！レッグウォーマーなどを使って、しっかりと保温するようにしましょう！！



はち紙ツイッター

〈中山エリアマネージャー〉



5~6年ぶりに風邪をひきました(-_-)
これで自分が〇〇でなかったことが証明されました(笑) 失った時間を取り戻すかのよう
にボードやりたいですが、今回のことで自分
は大丈夫！という過信を思い知らされたの
で、安全運転で楽しみます！

〈松村院長〉



去年、健康診断を受けたのですが、退治したと思っ
ていたピロリ菌がまだ生き残ってました！田舎のピロリ
は強いですね。(笑)でも、これまで自分と一緒に人生
を歩んできたピロリなので、退治しようかどうか迷っ
てます。と、言いながら胃カメラを受けるのが凄く嫌
なだけなんですけどね。(笑)

〈本多副院長〉



今まで39年間知らなかったんですが、S59年生ま
れの僕、干支がネズミ年じゃないみたいです(笑)
正式には節分から干支が切り変わるそうなので、
2月1日生まれの僕はイノシシ年でした！
皆さん節分で干支が変わるの知っていました？

〈加藤先生〉



年明けから少しづつ断捨離を進めています。周
りを見てみると、もったいないと思って大事に
取ってあったものが多いことに気が付きました。
新しい運気を呼び込むためにも、ちょこ
ちょこやっています(^▽^)/

〈関谷先生〉



年末年始は実家に帰省して、家族と初詣、箱
根駅伝を見ながらおせちを食べるというTHE
お正月を堪能してきました。地元って癒され
ますね。またちょくちょく帰省して、両親へ
の顔見せがてら自分も充電しにしようと思っ
ました(^_^)

〈工藤先生〉



今年の年末年始は、3年ぶりに帰省しました！家族
や友達に3年ぶりに会い、初めの2~3分程は感動
の再会(;v;)だったので…。その後は、日常に
元通り(笑)この関係性は、すごいなと思いました！
そんな関係性が地元にはあることに気づき、改めて
帰れる場所があることの大切さを知りました。あり
がとう青森！！

〈長谷川さん〉



今年も健康診断で胃カメラを受けてきまし
た。簡単な麻酔しかしないので、意識はバッ
チリ…何度受けても慣れず、毎回涙を流しな
がら受けています(T_T)
ストレスで胃炎になりそうです(笑)



※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



院stagram



院stagramとは…はち整骨院のイベントや日常の映え写真を紹介するコーナー
略して「院スタ」今回は年末年始の日常をご覧ください(o^-o)

松村先生

「いいね!」 80,000件
ワークショップで初の羽子板作り!
中々の美的センス…(笑)
#羽子板の下書きは、人物像でした
#お店の人も苦笑い。

本多先生

「いいね!」 80,000件
お正月と言えばローストビーフ! 患者さんに教わったレシピで作ってみました!
#初めてにしては上出来(^o^)
#焼くときに油が跳ね、実母に怒られる

中山先生

「いいね!」 80,000件
年末から家族で体調不良が続き二つの旅行をキャンセル…やったことと言えば、けいごの宿題の習字です!
#思いのほかうまく書きました(笑)
#健康って大事!

加藤先生

「いいね!」 80,000件
毎年恒例のすき焼きパーティー後、お義兄さんのゲームで遊ぶ二人(^_^)
#人をダメにするクッション
#ゲームの操作はしっかり覚えました(笑)

関谷先生

「いいね!」 80,000件
久々の帰省! 家族で餃子パーティーしてきました(*´艸`) 実家最高♪
#このあとめっちゃくちゃ飲酒した!
#キンキンに冷えてやがる!

工藤先生

「いいね!」 80,000件
今年は、久しぶりに帰省しました!
空気がおいしい(^_^)
#青森
#3年ぶりの帰省

今回の年末年始は、コロナの規制も無く久々に帰省できたという方も多かったと思います!
これが当たり前に戻ってくれるといいですね(#`´#)それではまた次回もお楽しみに!!