

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」

2022
09
OCEANS
CREW



人はお尻から年を取る

【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

66

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？

ぎっくり腰をした後に、膝裏の痛みが出て、以前通っていた整骨院が電気の治療が多かったので、HPなどで探してフィット鍼灸整骨院に来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

初診の時に口頭の説明だけでなく、実際に体をしっかり診てもらって説明してくれたことを覚えています。

膝裏の痛みは今は忘れるほど良くなりました！

今まで姿勢が良くないという事は実感していましたが、猫背だけでなく反り腰だったという新たな発見もありました。今は仕事柄、腰が痛くなりやすいのですが、痛みのある時だけでなく定期的に骨盤を診てもらっています。私のおばあちゃんが健脚なので、私も50年・60年後の健脚を見据えて施術を受けてます！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痛みが良くなったからといって施術をやめてしまうことは良くないかなと思います。職業病などで痛みが出る人は、しょうがないとあきらめてしまう人もいます。その気持ちもわかりますが、自分でも出来ることがあるとフィット鍼灸整骨院で教えてもらったので、一緒に頑張っていきたいです。



N.Mさん 30代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国領院 勝野先生

主訴：反り腰・腰痛
治療内容：骨盤矯正

担当の勝野先生から一言



Nさんインタビューありがとうございました。
日々の生活でもお教えした運動を積極的にされていたようで嬉しいです。
目標である、おばあちゃんと同じ「健脚」になれるようサポートさせていただきますので一緒に頑張りましょう！

人はお尻から年を取る

自分のお尻、見てます？力を入れてえくぼを作ってみたりしてますか？お風呂上りとか。スーパー銭湯が好きなものでたまに行くのですが、大学の近くなので運動部と思われるいい体の学生さんを見かけます。彼らから始まって、同年代のお兄さん、お父さん、おじさん、おじいさん、様々な年代のからだを見ることができるのですが、やはり違いは尻の筋肉量になるかと感じます。若いお尻はまるいです。

年を取るとそれが四角くなっていき、おじいちゃんになるとぺったんこになっていきますね。これは女性も変わらないのではないのでしょうか。

脂肪の量の違いはありますが、おばあちゃんになってくると、お尻が四角くなって平たく長いお尻になるようです。お尻が垂れてくるというやつですね。

見た目の話の様ですが、人間のからだは見た目が機能とつながっている部分も多いもの。機能が見て取れる人体パーツ1位はお尻かもしれません。ちなみに2位はと言われると太ももという事になりそうです。

特に内もも。タプタプしてきていませんか？内転筋という筋肉がそこにはあるはずなのですが、強い動きや早い動きがないと使われにくい為、落ちていきやすい部分になります。

お尻は何の働きをしているかという、3つの筋肉に分かれるのですが、大きく言えば、股関節を動かすときに使われます。椅子からの立ち上がりや、階段の上り下り、歩行時にも使われますし、走るのにも当然使われます。内転筋はと言いますと、足が外側に開いていかなないようにするために使われるほか、足が前に行った時には後ろに戻そうとし、後ろに行った時には前に戻そうとする、なんとも世話焼きな筋肉なのです。ですから、強く動けば動くほど使われますが、普通に歩いているだけだと刺激が足りないようでプルプルとしたお肉がたまりやすいゾーンになっていくことが多いのです。



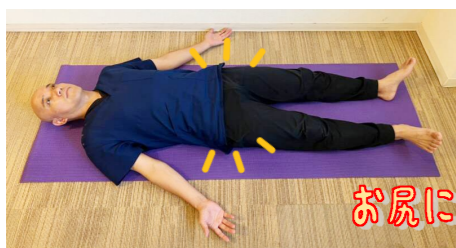
内転筋に比べると使われることが多いようなお尻の筋肉ですが、なぜ落ちていくのかというと、皆さんご察しの通り、「座りすぎ」です。椅子に座る姿勢は下半身の筋肉に全く力が入りません。そして、大抵の場合作業の為に背中が丸くなります。反対により姿勢で座ろうとすると、腰がそり、固まってしまう。椅子に座るという動作は、きわめて体に悪いのです。

さて今回は、弱ったお尻の筋肉を使えるようにするトレーニングでもあり、固まってしまった骨盤の位置を正しいポジションにもっていくエクササイズをご紹介します。

お尻を使えるようにする&骨盤の位置を正しくするエクササイズ

- ①なるべく硬い床に仰向けになってください。手のひらは上向きで腰の横あたりに置きます。
- ②しばらくそのまま腰に痛みや違和感がないか確認します。
腰の位置が傾いたり、反りかえっている場合は、時間の経過とともに不快感が出てくるかもしれません。
- ③お尻の筋肉だけに力を入れます。
全力の半分から7割の力を意識して、お尻にエクボができるくらいの力をいれて、ゆっくり10秒カウントします。
- ④1回だけでも効果がありますが、3回ほど繰り返すと効果的です。
終わったら、力を抜いて腰の違和感が少なくなっていることを確認します。

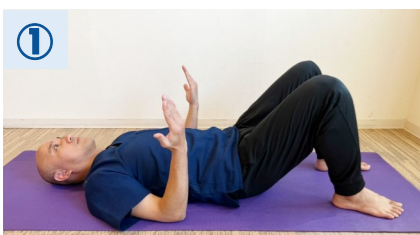
注意: 全力で力を入れてしまうと、腰の方に力が入ったり、お尻がつってしまうことがあります。
つってしまうという事は、力の入れすぎなので、もっと緩めてお尻の筋肉だけを動かすようにしてみましょう。



お尻にエクボをつくらう (M.A.S)

内ももを使えるようにするエクササイズ

- ①仰向けになって両膝を立てます。肘は手のひらを顔の方に向けて90度にします。
 - ②鍛えたい方の足をなるべく内側にむけて、しっかり足の親指で地面を押さええます。
 - ③両肘と両足、首の付け根を支点にお尻を浮かせます。
 - ④ゆっくり10数えておろします。反対も行います。
- 注意:** 内ももに効いてくる感じがすれば合格です。足がしっかり内側に向かないと内ももに効いてくれないことが多いです。足がつってしまう人は、前回お伝えした足指の運動から行ってみてください。



今回お伝えしたのは筋トレよりも強度が低いけれど、生活の中でお尻や内ももが使われやすくなるお得なエクササイズです。
もっと鍛えたい方も、このエクササイズから始めると筋トレの効果も得られやすくなりますから、ぜひお試しください。
もちろん腰痛や、ひざ痛にも効果がありますよ。

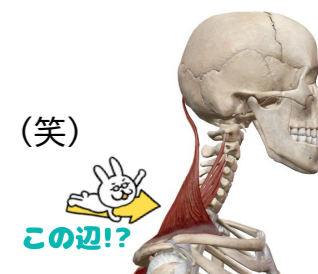


なかやま先生の
ジュニアアスリートのための体の使い方!

いわれてなるほど! 首のお話

今回は言われないと気づけない人が多い体の場所の話をしてみたいと思います!
無意識に生活していると身体ってこういうものだ勝手に思ってしまう、それが痛みやパフォーマンス低下につながっていることがよくあります。

今回は首について!
皆さんは首と頭のつなぎ目はどこか考えたことありますか? 多分ないと思います(笑)
そしてこれを読んで、大体こちら辺と想像したのではないのでしょうか?



では答え合わせ!
実は首の付け根は顔でいうと鼻の真後ろぐらいです!
意外と高くないですか? なんとなく口やあごの後ろぐらいと思った人も多いのでは?
実際に鼻の後ろが首の付け根だと意識して、頭を回してみましよう。
次にあごの後ろが首の付け根だと思って頭を回してみましよう。
動きやすさにだいぶ違いがあると思います。鼻と思っただけで首も長くなった気がすると思います。
こういう認識の差が首固さを作り、力が抜けない体になっていってしまうんです。
パフォーマンスは筋肉の収縮と弛緩の差で決まります。
10の筋肉を持った人でも7しか緩めなければ3の差です。
8の筋肉の人でも3まで緩めれば5の差ができます。
つまり8の人の方がパフォーマンスを活かせるのです。ぜひどれくらい緩められるかも意識しましょう!

もう一つ!
目でまっすぐ前を見るときの頭の位置の話をしてします。
もちろんみんな前見てと言われたら前を見るわけですが、前を見る見方というものがあるのです。
誰かチェックしてくれる人がいるといいですが。。。いなければ鏡や、携帯の自撮りでも。
前を見ているとき、耳の穴と鼻尖(鼻の頭)を結んだ線が地面と平行なのが良い角度です。
結構多いのがあごの引きすぎで耳の穴と目の下(眼窩下)が地面と平行な角度になってしまう人。
二つをくらべてみるとわかりますが、耳の穴と鼻尖を結んだ方が上の頭の付け根にゆとりができて緩むのが分かります。



あごを引き続けてきた人はなんか上むいちゃった感じの違和感があると思いますが、ここに慣れていくと首肩回りが緩んで楽になっていくはずですよ。
知らないことを知るだけで、緩んで楽でパフォーマンスが上がる! いいことだらけ!
続けてやってみましよう!

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
- 14日(水) 勉強会の為、終日休診
- 19日(月) 敬老の日
- 23日(金) 秋分の日

秋バテにご用心！！

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では秋が近づいてきました。暑い中つつい冷たいものを飲食したり、エアコンの効いた部屋に長時間いることで内臓が冷えてしまい、うまく仕事が出来なくなってしまっ、この時期「秋バテ」を起こす方が増えてきます。運動や体を整えることで、循環が良くなり、内臓の働きも回復し、「秋バテ」を改善できます。もしやと思ったらすぐご相談ください！！

はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

今年は天気に嫌われて、山頂付近で2度ほど雨で撤退しています。これを書いているのはお盆前ですが、今のところお盆の休みの登山も台風が直撃する模様(´_`) どうなる事やらですが、ガムシャラなピークハントをせず大人な対応をしたいと思えます笑



〈松村院長〉

8月9日に娘が産まれました！というか、今このTwitterを書いている今日です。笑 名前は、**葉乃(はの)** っていうです！8月8日に産まれたら、はちの日でしたが、そこは嫌だったんでしょね。笑 でも、8月9日を調べたら、鍼灸マッサージの日でした！後は、野球の日！私の娘で間違いありません！笑



〈本多副院長〉

子供たちが空手を習い始めました！僕は柔道をずっとやっていましたが、実は空手に憧れていました笑。柔道場から隣の空手部の練習をずっと眺めていました(怪しい…) 二人とも、体も心も強くなれよーっ！



〈加藤先生〉

アウトドアいいですね～！前回の旅行で、すっかりキャンプ熱が高まってきました！とりあえずはキャンプ道具を買って、庭キャンから始めようと思います(笑) 自然の中でゆっくり過ごすのって最高ですね(o^-^o)



〈関谷先生〉

ちょっと先ですが、12月にランニングのイベントに参加する予定です。長い間大会が中止になっていたので久々！これをきっかけに、週末ランをしてみようかなと思います。



〈工藤先生〉

地元だと9月は夜が涼しく過ごしやすい季節になるんですが、東京は暑い(;v):7年経っても毎年溶けそうです。夏は体温調節に忙しくて、自律神経乱れがちなので深呼吸やストレッチなどでリラックスします！皆さん暑さ対策どうしてますか～？



〈長谷川さん〉

我が家に太陽光発電がついて早5か月！最初の頃は、設定のミスで毎日ブレーカーが落ちて不安な日々を過ごしましたが、エアコンが欠かせない最近では電気代を気にせず使えるありがたさが身に沁みます(笑)



体温と免疫力の関係性

体の中で免疫活動をしてくれる細胞たちが正常に働いてくれる温度は「**36.5℃**」です！

そこから1℃下がると、免疫細胞の活動力が30%減少してしまうと言われてています。

体温を測って、36.5℃未満の方は、免疫力が弱まっている可能性があるため要注意です！



体温を上げるにはどうしたらいいですか？

体温を上げるのに大切なことは、

- ①お腹を温めること ②湯船に浸かること ③体を動かすこと

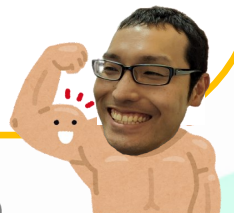
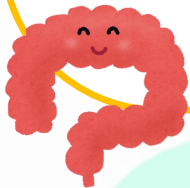


①と②は、深部体温という体温の元を作る「腸」を温めて体温を上げる方法です。

③は筋肉を動かすことで熱を発生させ、更には代謝が上がるため体温が上昇します！

どれも日常生活の中で、気を付けるだけの簡単なことです！

やり方が分からない、どんなことをしたらいいか詳しく知りたいという方は、お気軽にスタッフに聞いてみて下さい！



はち整骨院で冷え対策始めませんか？

いつもの治療メニューに、プラス330円(税込)で新たに「トルマリン温熱パック」ができるようになりました！！天然鉱石の力で体がほかほかになれる優れもの！ぜひ一度お試しください！！

