

# 冷えを解消するには

【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 FITコンディショニング

## VOICE

59

### 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？

産後、ずっと腰が痛くて毎日夫にマッサージをしてもらう日々が続いて、いよいよ「バキッ」となった時に、これはもうプロの方に診て頂きたいなと思いました。自宅の近くで、産後骨盤矯正ののぼりがあるフィット 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？

通っているうちに腰はとても良くなり、次に指や手首・背中と色々なところが痛くなったんですがその都度合った治療をしてくれました。担当の庭月野先生はお子さんがいらっしゃるの、育児の話をしたり、時にはアドバイスを頂いたりと体だけでなく心まで癒されにきています！

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

妊娠出産して、産後になると自分の体も心も今まで経験したことのない様な変化があると思います。自分でもどうなっているのかわからないことが多いので、そこはプロの方に診て頂いて治していくのが良いかなと思います。お金がかかることなので悩んだりしたのですが、毎日私が元気で過ごせることが子供や家族のためになると思うので、色々な人の力をかりて自分が健康でいられることが良いかなと思います。

家族の健康は自分の健康から

さん 30代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
国領院 庭月野先生

主訴：産後の腰痛・肩こり・腱鞘炎  
治療内容：産後骨盤矯正

担当の庭月野先生から一言



！さんありがとうございました。赤ちゃんの体が急激に成長したことで出てきた、産後の腱鞘炎もだいぶ良くなってきましたね。これから職場復帰に向けてさんの笑顔が輝いていられるようこれからも応援させていただきます！

### 冷えを解消するには

施術中や施術後に「熱くなってきた、汗が出てきた。」とおっしゃる方、結構多いです。先日手も手の冷えがすごいという訴えの患者さんがいらっしゃいましたが、下半身の施術をしている時に「手があつたまってきた！」と驚いていらっしゃいました。このような施術に伴う体温上昇は、こっている筋肉やずれている関節のせいで圧迫されている血管が解放されることで血流が回復することから起きると考えています。血液は栄養と酸素を運ぶだけではなく、体温調節にも一役買っているため、血流が回復すると、冷えていた体はあつたまってくるのですね。



### 体温は、

一般的に熱を測るときの「皮膚温」、実際に体の内側でコントロールされている「深部体温」に分かれます。深部体温は脳によりコントロールされており、外が寒ければ熱を造ろうとしますし、暑い時には血管を広げたり、汗をかかせて熱を下げようとします。

朝から夜に向けては深部体温が徐々に上がり、夜から朝にかけては下がっていきます。

この下がるときに眠気が発生するのは以前の通信でも書かせていただきましたが、電気毛布などを使って布団の中を温めすぎると眠りの質が下がるのは深部体温が下がりにくくなるからです。

小さな子供が眠たくなると手があつたかくなってくるのも、深部体温を下げるために、放熱機能でもある手足に血流を集めて深部体温を下げようとしているのです。手、特に手の甲、足、耳、首は放熱の働きが強いところで、寒い時に温めるといい場所でもあります。



そんな手足の冷えが気になるという事は、深部体温がうまく調節できていない可能性があります。更年期などのホルモンバランスから来ることもあります。ほとんどの方は筋肉の使わなさすぎによる熱産生力の低下、上記した血流の減少が原因と考えられます。

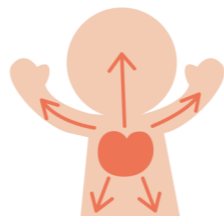
深部体温は脳にセットポイントと呼ばれる設定があり、詳しいことは解っていませんが、セットポイントが体の状況により上下するらしいのです。

ここが低温でセットされると冷えやすい体になるのではと考えられています。

私見ですが、活動量が少ない人は代謝を抑えるように適応するため、セットポイントが下がるのではと考えています。

体の原則はいつでも適応です。筋肉は使えば大きくなるし、血流は心臓に入った分だけ出ていきます。

骨は重力方向に圧がかかれば強くなるし、代謝はこまめに動いている方が上がりやすいです。



さて、そんな体温について面白い実験がありました。

暖かい飲み物で体温を上げるというものです。

大雑把にお伝えしますが、

65度のスープを飲んでもらい計測したところ鼓膜の温度、手足の温度が上昇し、15分程度維持されたというものです。

これは暖かいものを飲むことで、内臓の温度(深部体温)が上昇し、

それに伴い末端の温度が上昇したという事です。これは冷え対策の一つのヒントだと思います。

ちなみに熱中症の予防として、

小さな氷と水を混ぜた4℃前後の液体を飲むと、深部体温を下げる事ができるそうです。

スポーツする方は覚えておいてくださいね。



さらに、たんぱく質が体温を上げるという事も言われています。

なんでも食べる時には熱が生まれるのですが、

炭水化物(米類、麺類など)だけを摂った場合は摂取エネルギーの6%、

脂質だけを摂った場合は4%、

たんぱく質を摂った場合には約30%が消費され、体温を上げてくれるのです。

特にタンパク質は、寝ている間に不足することがあるため、朝食で補うことが望ましいとされています。

朝、暖かい豆腐入りお味噌汁に卵焼き、納豆なんかは体を温める食事の代表と言えるのではないのでしょうか。

体温は自律神経と密接に関係しており、実際に体の不調を訴える方のほとんどに冷えがあります。

症状の回復速度は総合的な体力次第というところがありますので、

冷えも放置せずにできることから対処を始めてみてはいかがでしょうか。



# 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！

## 開脚をしてみよう！

今回はできる人はできる。できない人はやっぱりできない。そんな開脚について考えてみます！

ちなみに中山は35歳ぐらいまでは開脚できない人でしたが、41歳の今は開脚できるようになりました！

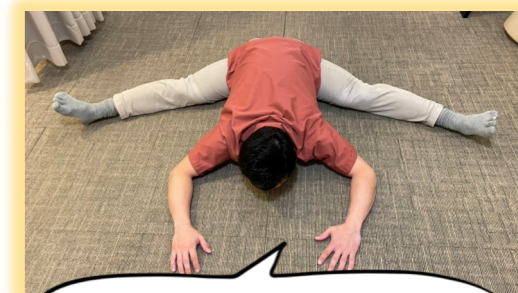
それまでは開脚できるかできないかは才能だと思っていましたが、そんなことないのだと今は思います。

で、やっぱりできないよりできた方がいいです。股関節の可動域があるのはパフォーマンスアップや怪我防止になりますしね！

すぐにできるような魔法はありませんが、

ここに書いたことを実践していくと、

少しずつできるようになるので、じっくり取り組んでみてください！



こんなに開くようになるよ！

では、方法について。

と言いたいところですが、実は一番大事なことは知識なのです。

どんな知識かというと、人の体は直線で動かないという事！！

みなさん開脚をするときに、足を一生懸命開きますよね。

この時の動きをよく思い返してみると、一直線に開こうとしていませんか？

実は開脚の足の動きは二つの運動の組み合わせでできているのです。

一つは、股関節の屈曲(曲げ)ともう一つは股関節の外旋(回し)。

これに骨盤の前傾が組み合わせると、きれいに開脚ができるようになります。



なので、開脚の練習は仰向けでやります。

①仰向けに寝て、膝をお腹に引き寄せます。

②そこから外に回しながら開いていきます。

③外に回せるところまで回したら、

膝を伸ばしていきます。

これが開脚の時の股関節の動きです。

片方ずつやっていきましょう。

骨盤の前傾は以前書いた、前屈の練習でイメージはばっちりですね！

いざ開脚するときは足が地面に固定されて動かないので戸惑うと思いますが、動くのは骨盤ですから、意識は仰向けの時と一緒に。股関節が動いているイメージです。この動きの反転がとにかくコツです！

やり慣れないと難しいですが、慣れてイメージできるようになると開脚がガラッと変わってできるようになります！がんばってやっていきましょう！

## 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
- ・ 11日(金) 建国記念日
- ・ 23日(水) 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〉



さて2月。ウィンターシーズンも真っ盛り！日曜が一番早起きという倒錯した状況ですが（笑）相変わらず順調に楽しんでおります！しかし今年はグレンデが混んでいます(^\_^)怪我をしないよう、させないよう安全に楽しんで参ります～！！

#### 〈松村院長〉



2月は、自分と本多先生の誕生日です！我々もアラフォーです。顔のしわと白髪の数が増えてきましたが、その分、より大人の魅力を出せるように精進致します。笑

#### 〈本多副院長〉



先日、家族四人でアイススケートに行ってきました！北海道出身の奥さんはめっちゃ上手！僕はというと…以前、(入籍の一週間前)アイススケートで肘を骨折しているので、今回は見学でした笑。奥さんの楽しそうにしている顔を見ただけで満足です笑

#### 〈加藤先生〉



昨年の年末から体を鍛え直していますが、今回の年末年始ではそこまで太らなかったです。やはりある程度の筋肉があると、代謝が上がってくれるのだと体感しました。体を動かすことって大事ですね～(-w-)今後も頑張ります！！

#### 〈関谷先生〉



健康志向に目覚めた父の真似をして、いつも送ってもらっているお米を五分づきにしてもらいました。(ぬかを半分残したお米で、白米より栄養が豊富！)これが思ったよりうまい！ちょっとモチモチ？果たしてどんな反応がでるかな～。楽しみながら続けてみよっ～(^o^)/

#### 〈工藤先生〉



今年は食生活に気を付けようと思い、いつもより副菜を多く作るように心がけています！最近シミ、肌のくすみが気になっているので、食事を改善してどのくらい変化が出るか観察してみたいと思います！レッツ、チャレンジ～(^)v

#### 〈長谷川さん〉



いよいよ冬季オリンピックが始まります！幼稚園の頃からフィギュアスケートをやっていましたが、今ほどテレビ放送もなくマイナーなスポーツでした…今ぐらい盛り上がっていたら、もっと頑張ったのになぁ(^\_^)



松村



**インフルエンサー**

健康情報を毎日インスタでアップし続けることが日課。フォロワー数58万人。最近是企业からの依頼も増えている。

はち整骨院  
奇跡の一枚



アプリ

**匠の力で大変身！！**

加藤先生がスマホを機種変更して、カメラ性能が上がったので、話題のアプリで遊んでみました(笑)



中山



**コンサル会社のやり手OL**

はちのコンサルを担当している。趣味は写経。毎日、浦和から青山まで自転車通勤。

本多



**赤羽の伝説の女**

赤羽のどこかのスナックで働いており、1日の売上を個人で1000万達成した話は、赤羽の都市伝説となっている。

加藤



**ホットヨガ経営者**

店舗数は1店舗だが、知識が豊富で男女問わずコアなファンが多く、経営者になっても現場に出続けている。

工藤



**女性スタントマン**

数多くのアクション映画に出演し、スタント界では伝説的な存在。最近、自叙伝が発売され、100万部を超えるとも言われている。

長谷川



**宝塚出身の公務員**

年齢不詳。宝塚出身という異色の経歴を持つため、メディアに取り沙汰されることもしばしば。アナログ主義。

関谷



**シンガーソングライター**

日本オリコンチャート最高が28位。目標は、全米チャートTOP 10以内。4月に初のアリーナツアー予定。



他にもたくさん写真を用意していたのですが、載せきれませんでした(笑)。なので、思い切って院内に掲示しておきますので、ぜひ見てネ！！