



気になるのは腰の位置！

【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！

脊柱管狭窄症。ご存知でしょうか？腰椎ヘルニアはどうでしょうか。坐骨神経痛は有名ですね。分離すべり症はマニアックかもしれませんが、これらはすべて腰回りのトラブルで起きる症状の名前です。

そんな沢山ある腰回りのトラブルの中でも、なかなか治りにくく、手術適応になる事も多いのが脊柱管狭窄症です。この病気は50歳代から増え始め、60～70代になると10人に1人の割合で発生すると言われています。

脊柱管狭窄症のもっとも有名な症状は間欠性跛行(かんけつせいはいこう)です。厚生労働省のHPには「歩行時にふくらはぎなどの筋肉が痛み、歩きつづけることができない状態。神経性と血管性の二種類の疾患が考えられる。一定の距離を歩くと、ふくらはぎなどにうずくような痛みやしびれ・疲労感があって歩行が次第に困難になり、しばらく休息すると治まるものの、また歩き続けると再び痛みだすという症状です。」と説明があります。私たちの臨床でも患者さんの訴えでこれがあるとほぼほぼ脊柱管狭窄症で間違いないと判断しています。(ちなみに間欠性跛行の出る他の病気としては腰椎ヘルニア(若い人に多い)、末梢動脈障害、糖尿病性神経障害があります。)

なぜ治りにくいのかと言いますと、背骨の変形が起きているからです。この変形は加齢に伴う姿勢の変化から起きることが多く、最初の内は軽い腰痛としか症状が出ないのです。しかし、進行していくにつれ、自転車には乗れるけど、歩けない、とか、足に力が入らないという風になっていき、最終的には排尿障害、排便障害という神経症状が出るようになってしまいます。

VOICE

74

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？

肩と首の凝りから毎日のように頭痛が起き、整形外科や頭痛専門外来へ行ったものの、薬も効かず本当に悩んでいました。たまたまフィットさんのお隣の美容院の担当さんに、フィットさんと良かったよ、という話を聞き紹介していただきました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

1回目の治療でまず肩と首の痛みが消えたことに驚きました。中村さんとの会話の中で、私が感じている首や肩の痛みは全身から来ている事を知りました。長年放置してしまったこの痛みの原因を取り除き、正しく強い身体を手に入れるにはそれなりの時間は必要ですが、どんどん良くなる実感があり身体が少しずつ強くなっているように感じています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痛みが強いとついつい薬などに頼りがちですが、自分の身体の状態を整体のプロに診ていただくと意外な根本的原因がある事がわかります。地味な事のように感じますが、まずは自分の今の身体の状態を知り、正しい身体の使い方を覚える事がとても大切だと思います。



身体が強くなりました

小川さん 女性
かかりつけ院：
フィット整骨院聖蹟桜ヶ丘院
中村先生

主訴：首・肩の痛み
施術内容：骨盤矯正 + 延長治療

担当の中村先生から一言

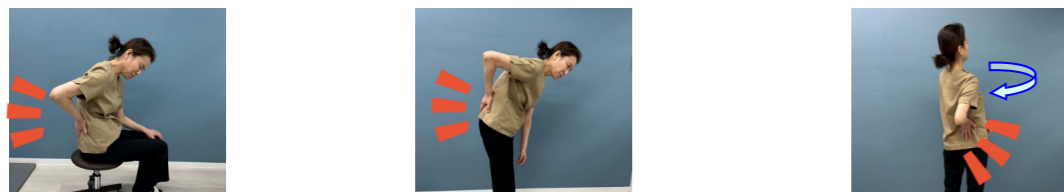


小川さんインタビューありがとうございます！
始めて来ていただいたときは、大物さんがいらっちゃった！と思いましたが
今ではすっかり姿勢もまっすぐになりましたね！
今後も一緒にお身体の悩み解決していきましょう！

怖い話が続きましたが、最近の研究では狭窄症になりやすい人のタイプが分かってきました。それは腰の位置で決まるのです。



この中で腰が丸くなる人はヘルニア、脊柱管狭窄症のリスクが大きいタイプです。セルフチェックとしては腰が丸くなる人は、骨盤の後ろの筋肉がさぼっているのです。

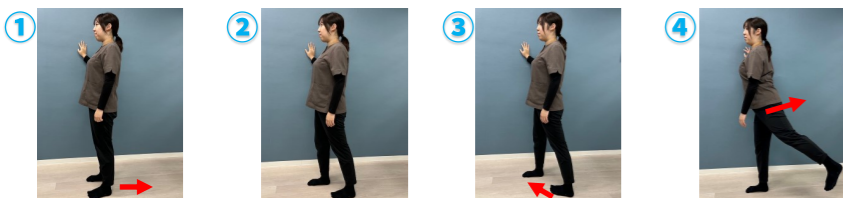


- ①立っている時より、座っている時に腰が痛い
 - ②体を前に倒すほうが、後ろに倒すよりも腰が痛い
 - ③体を側屈(横に倒す)よりもひねるときの方に腰が痛い
- という特徴があります。

同時に、腰がまるくなっていることで、猫背にもなりやすく、顎が前に出る姿勢になりがちなのも特徴の一つです。脊柱管狭窄症を防ぐには背骨の負担を減らすのが一番効果的で、そのためには腰の位置を丸まるでもなく、そるでもない正しい位置に保つことが必用になります。上のセルフチェックで当てはまる人は、骨盤の後ろの筋肉を使うために次のようなエクササイズを試してみてください。

ひとりでできる腰が丸くなる人用のエクササイズ

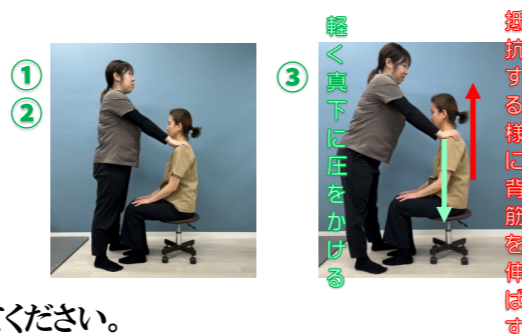
- ①壁に片手をついて立ちます。
 - ②ついていない方の足を半歩後ろに下げます。
 - ③下げた足のつま先を内側に向けます。
 - ④内側に向けた足のかかとの方向に股関節から足全体を持ち上げます。
- できるところまで上げると、腰の後ろ側に力が入る感じが出ます。そこで10秒止めます。以上の動きを3セット、左右ともにやってみてください。



パートナーがいる人のエクササイズ

- ①エクササイズを行う方が椅子、もしくは正座します。
- ②パートナーは正面にたち、両肩に手を置きます。
- ③パートナーはそのまま骨盤の方向(なるべく真下)に軽く圧をかけます。

行う方はそれに抵抗するように背筋を伸ばします。このエクササイズを10秒×3セット行ってください。いずれのエクササイズも痛みが出る場合は中止して、担当の先生に相談してください。

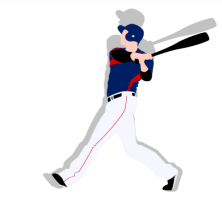


今回は腰が丸くなる人に多い脊柱管狭窄症についてお伝えしました。そのタイプの腰に関しては次回お伝えしますので、ぜひセルフチェックを試してみてください。普段は何でもない人でも、ちょっと腰が重いなという日にチェックすると、また違う結果になる事もあるので、今回の通信は保存しておいてくださいね！

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！

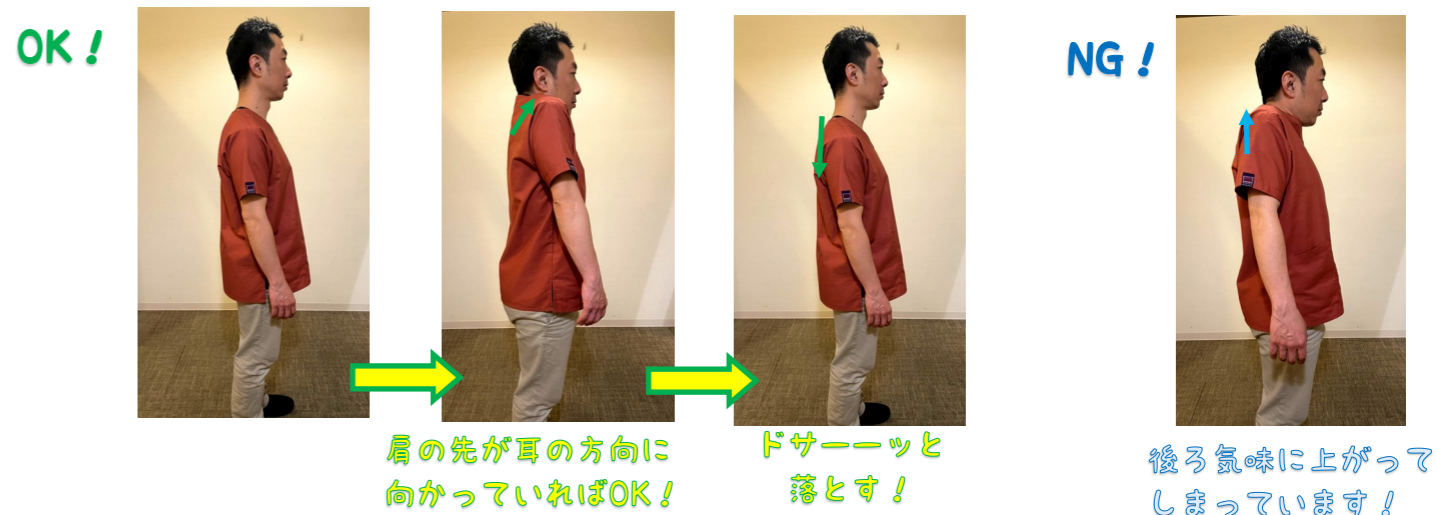
WBCを見て

いや～、WBCすごかったですね！！
逆転あり、最後の大谷選手の締めあり！ドラマチックでした。
もちろん各選手のプレーがすごかったわけですが、ナカヤマの見方でなんととってもやっぱりすごいな！
と思ったのが大谷選手。インタビューを受けている姿を見て、彼の肩甲骨に目が釘付けでした！
また変なこと言い出したよと思うかもしれませんね(笑)
大谷選手の肩回りを眺めていると、肩甲骨から先の腕がかたまりでズル～と落ち続けているように見えるんです。
なんとというか体にぶら下がってる感じというか、、ウエイトをガンガンやって筋骨隆々の体で、肩甲骨を引き上げているのとは全然違うし。
とにかくゆる～、ブラ～、ズル～という言葉が浮かんでくるんです。
肩甲骨が体につながっている部分は鎖骨の先端だけなんだよな～とつくづく思わせてくれます。
サッカーのクリスチアーノロナウド選手も同じですね。
やはり首からが腕なのだと思わせてくれます。
ぜひ画像検索して見てみてください！
僕らも本来は肩甲骨ってこういうものなのだと思身意識を持ちたいですね！



今回は簡単なエクササイズを一つ

肩をギュッととしてドサッと落としましょう！注意点はギュッとする方向です。多くの方が良い姿勢にとらわれすぎて、肩甲骨をいい姿勢の方向(後ろ気味)に上げてしまいます。が、本来の肩甲骨の位置を考えると、肩の先が耳の方へ向かってくる方が自然です。



たくさん縮ませて、思いっきりドサーッと落としましょう。イメージは大谷選手やロナウド選手です！顔は変わりませんが体は変わりますよ(笑)

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
- ・ 3日(水)～7日(日)

GW休み



はちインフォメーション

今年のGWは、皆さんいかがお過ごしでしょうか？
とうとうコロナの制限も無くなり、安心して出かける
ことが出来ますね！ただ、人が多く動くことで思わ
ぬケガや事故の可能性も増えてきます。
何事も無いのが一番ですが、もしケガや事故に遭わ
れた際には、はち整骨院にご相談下さい！
それでは、良い休日をお過ごし下さい。



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

スノーシーズン終盤です。中々天気恵まれず(；；)今日も雨(今4月の土曜です。)明日も雨～。ゴールデンウィークで締めなのでそこは気持ちよく滑るといいな。道具にもありがたいの手入れをして仕舞いにしたいと思います！



〈松村院長〉

今年のGWは、4年くらい会っていない兄貴家族とご飯でも食べられればと思っているのですが、姪っ子甥っ子達が習い事で忙しそう、予定が合うかどうか…その甥っ子から、先日LINEの友達登録が来ました！連絡してくれた嬉しさと共にビックリしました(´д`)！小学4年生でLINEデビュー！どんどん時代は進んでますね～



〈本多副院長〉

先日川越小江戸に行ってきました！美味しいうなぎを食べた後に、情緒あふれる街並みを散策しながら食べ歩き、寺院・神社巡り、駄菓子屋横丁にも行って、大人も子供も大満足の日でした！赤羽からも近いしおすすめです！まだ行ったことない方、ぜひ一度行って下さい！



〈加藤先生〉

以前GWに千葉の館山方面に出かけた際、ものすごい渋滞にはまり目的地に着いたときには夕方近くになったのを思い出しました笑
今年はきっと出かける人が増えているでしょうからどこも混むんだらうな・・・さてどこに行こう？



〈関谷先生〉

ゴールデンウィークはもちろん田植えです。作業の機械化がすすみ、もはや僕の手は全くと言っていいほど必要ないレベルなのですが(笑)家族が集まる大切なイベントです。良い米が育つよう、精一杯応援をしようと思えます。育て！コシヒカリ！



〈工藤先生〉

最近、行ったことのないところに行ってみたくて、早起きして市ヶ谷のカフェに朝ご飯を食べに行ったり、皇居の周りを歩いてみたりしました。皇居周辺の広さを甘く見積もり、歩きすぎて足が死にました(笑)これまでどこかに行ってもあまり写真を撮らなかったのですが、記録として残すのもいいなと思い、写真にも興味を持ち始めた今日この頃でした(*´з`)バシャ



〈長谷川さん〉

最近、院の前のコツオ君がイベント毎にコスプレをしていて、子供と一緒に写真を撮ったりと、一躍有名人になりました(*^▽^*)
自分より人気があると、院長が嫉妬しています(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

今年は5月病が増えるかも？

コロナが終わり、テレワークだった方は、活動範囲が狭く運動量落ちてるでしょうし、そこにあのぎゅうぎゅうの電車に乗ることになるかも…
今年はよりストレスと疲労を感じやすくなって、五月病になっちゃう方が増えるんじゃないかと心配してます。



運動量だけでなく、呼吸についても気にしてみてください！知らない間に体が丸くなってませんか？
その姿勢は大きく呼吸ができないので、睡眠の質が下がって疲れが取れない体になっちゃいます。

日常の姿勢を正してみよう！

コロナが落ち着いてきましたが、その間に染み付いてしまった悪い癖をリセットしていきましょう！思い立ったが吉日！今日から意識してできる日常セルフケアをご紹介します。



①タンブラーや水筒、硬いペットボトルなどをご用意ください。



②背もたれのある椅子に深く座り、背中と背もたれの上に横にして入れます。ボトルの位置は体が丸くなったときに一番出っ張るところです。



③ボトルの位置が決まったら、ゆっくりと体を伸ばしていきます。そうすると背中がボトルに押されて、自然と背骨が正しいラインになっていきます。



仕事中や自宅でも意識して行ってもらおう事で、だんだんと脳の中の姿勢のイメージが書き換わり、姿勢をキープできる時間も伸びていきます。そして、2月、3月号で中山先生が呼吸についてのコラムを書いていますので、ぜひ読み返していただいて呼吸の意識もしてみましよう！

体は心の入れ物です！体が歪んでいくと、元気な心も弱まってしまいます。セルフケアをうまく活用して頂いて5月を乗り切りましょう！！もし分からないことがあれば、スタッフにお声がけくださいね。