

マッサージはやっぱり体に良いんです

【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

69

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？

左腕を複雑骨折した時に、手が不自由で困っていたところ、院から福士先生が出てきてくれてお手伝いをして頂いたのが初めての出会いだったのですが、その際に骨折での不自由な話を聞いてくださり、後日来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

病院の先生には腕が上がらなくなると言われていましたが、施術をしていただいてしっかり上がるようになりました！先生と一緒に正しい腕の上げ方を勉強したこともありましたね。なんでも相談できる先生がいたので、続けてこられたと思います。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

我慢しないということ、自己流でやると間違えているということもありますので、一度先生に診てもらおうということが良いかなと思います。あとは、先生に施術してもらっただけでなく、自分でも体のケアをしていくことが大事だと思います。今は、施術のほかに運動の指導もしていただいて、これから先の健康に投資するという意識をもって体の事を考えてあげられることが必要だと感じています。

先の健康のために

Tさん 60代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国立院 福士先生

主訴：骨折後の痛み
治療内容：保険診療 + 延長治療

担当の福士先生から一言



ひよんな出会いからのご縁で、今では治療だけでなく運動までされるようになりましたね！通われてから数年経ちますが、お身体の変化と共に色々なことに挑戦されていらっしゃる姿を拝見するたびに、とても元気をもらっています。これからまた更に挑戦していくとのことですので、引き続きお身体のサポートを精一杯させていただきますね！そして美味しい物情報の交換も引き続き続けていきましょう(笑)

マッサージはやっぱり体に良いんです

私たちは職業柄、マッサージを受けると調子が良くなることや、筋肉が柔らかくなることを経験しています。

その理由としては「血液の循環を良くして、疲労物質を押し流している」

というように学校で習うのですが、

どうやらもう少し深い理由が今回明らかになったようです。



ハーヴァード大学で「マッサージは筋肉にどんな影響を与えているか」という実験が行われました。

簡単に説明すると、マウスの足を負傷させ、その後2週間にわたり様々な刺激を加えた筋肉を超音波で計測するというものです。

結果は

「マッサージ治療を受けた筋肉は、受けていない筋肉よりも早く強く回復した。2週間の期間で見ると、受けていない筋肉の2倍のスピードで回復し、筋繊維の癒着化(傷跡が残るような細胞の変性)も少なかった。」というものでした。

これは何が起きているかという、

マッサージを受けたことにより、細胞内から炎症を促進する物質が押し出され、回復が早まったのだという事です。

さらに、実験を進めると、より怪我を早く治すためのプロセスが分かってきました。

炎症はケガなど細胞が傷ついたときに起きます。その部分が赤くはれたり、痛みを持ったりすることですね。これは体がその部分を治そうとする自然な反応であり、炎症が起きることで体は治癒へ進んでいきます。しかし、炎症が起きすぎると今度は治癒自体が遅くなってしまうという悪循環が発生します。

この炎症を除去するのに一番いいタイミングは3日目だということが分かったのです。3日目に炎症の原因を除去したマウスの筋肉は何もしなかったマウスよりも筋肉の太さが増して、筋力の回復も見られたという事でした。



(余談ですが、なぜ実験にはマウスが使われるのか?の回答は、マウスは人と同じ哺乳類で遺伝子の形も人によく似ているから。という事でした。)

今回の実験結果はあくまでマウスによるものでしたが、この結果を受けて人間での実験が開始されるようです。上記の通り人間とマウスは細胞的に似ている所が多いようなので、同じような結果が出ることを期待しています。ただ、この結果は私たちのような職業人からすると「やっばりね。」という一言です。経験上、回復を早めるためにマッサージをしてきたからです。

今回の回復を早める効果以外にも、マッサージにはリラククス効果(自律神経のバランスを整えやすくします)、筋肉の緊張を和らげたり、反対に興奮させて運動機能を高めることができます。(スポーツマッサージ) また、ベビーマッサージのようにしてる側もされる側も癒されるコミュニケーション方法の一つという側面もあります。



マッサージが皮膚や筋肉といった身体の柔らかいところに対して刺激する治療法だとすると、整体というのは腱や靭帯という硬いところ、骨と筋肉のつなぎ目や骨と骨のつなぎ目に刺激を入れる治療法と言えるかもしれません。マッサージは循環を良くする治療、整体は人の身体の動きをよくする治療という説明が分かりやすいかもですね。鍼はマッサージと整体のいいところ取りで、どちらにも刺激が入れられますし、神経を直接刺激することもできます。さらに言えば、とても小さな傷をつけることにより、小さな炎症を起こして体の治る力を刺激したり、細胞の入れ替わりを促すことが鍼灸治療の魅力です。

どんな治療方法にも得意不得意があり、患者さんにも好きな刺激とそうでない刺激があります。マウスの気持ちは明らかになっていませんが、よい環境で受けられたらもっと面白い結果が出ていたかもしれません。

私たちはできるだけ無理のない刺激で最大の効果が引き出せるように患者さんの反応を見ながら症状に合わせた刺激を選択できるように勉強し、なるべくリラククスして施術を受けていただけるような環境と関係作りを心掛けています。



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!

「座る」ということ

今回は座るということに関して書いてみます。こどもも大人も現代社会は体を動かしている時間よりも座っている時間の方が長い人が多いと思います。座り方に関しては、意識しているけどなかなか難しいという話を治療院でも聞きます。皆さん口をそろえて「姿勢をよくするように気を付けているんだけど、気がついたら元に戻っちゃってるんだよね」とおっしゃいます。ではどうやっているの?と聞くとこうやって!と腰を反らします(^_^; →→→→→ これは短い時間はできるでしょうけど、長時間は無理です。筋緊張を使った姿勢意識はすぐに疲れてしまうので長続きしません。



ということで、座り方のコツを!

意識するポイントは骨盤の一部であるその名も“坐骨”です! 大事なことは上半身の重みがこの坐骨の頂点の前後のどちらにかかるかです。坐骨の頂点より重みが後ろにいつてしまうと骨盤は後傾に、重みが前にいくと骨盤は前傾します。

後傾すれば当然上半身は丸まってしまい猫背の方へ。



前傾すると楽な姿勢の方へと向かいます。



そこまでは分かるし、やっているつもりなんだけど疲れちゃうという人は、、、骨盤だけ前傾させようとしている人が多いです。あくまでも上半身の重み、なので腰だけ反らせると上半身が骨盤より後ろに残ってしまいかえってつらい姿勢になります。

なので上半身全体を前に移動させるイメージを持ちましょう! 大体の人は「これじゃあ猫背になっちゃってない?」と感じるかも。いつも良い姿勢のイメージを強く持ちすぎている人はとくにこういう感覚に陥りやすいです。結構やりすぎな人が多いです(^_^;)ですが、こちらから見てみるとそんなことない場合がほとんど。こころは分らなければ写真撮ってもらったり、人に見てもらったり、先生に見てもらったりしましょう。いつもの話ですが、違和感も繰り返しの中で消えていきます。まずは続けてみましょう! これでいいんだ。これの方が楽だ! となったらばんざいです(^▽^)/

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！



今日の休診日

・ 毎週日曜日

年末年始のお休み

12/31(土)~1/4(水)

※12月30日の12時まで診療しています。



交通事故にご注意を！

年末年始は交通事故に遭われる
方が増加します!!事故に遭わな
いことが一番ですが、なにかあ
った時には、はち整骨院にご相談
下さい!!



はち紙ツイッター

〈中山エリアマネージャー〉



ついに～！今年もスノーシーズンがやってま
いりました！！
今年こそはと思いながらのシーズン初滑り！
毎年、もっとできると思っていたのに…とへ
こんで帰路に着きますが、やっぱり今年もかな
～(笑)

〈松村院長〉



小学4年生の甥っ子が、サッカーのリアルマドリード
のキャンプのセレクションに受かったみたいで、今度
スペイン留学に行くみたいです！凄い…そんな中、家
の4歳の息子は、マットの前回りが出来たと喜んでお
ります。(笑)レベルの差はありますが、日々成長して
いる息子にほのぼほしております。そして今度、本多先
生に1000本ノックをしようと思っております！

〈本多副院長〉



子供たちが少年野球を始めました！
キャッチボールさえままならない本多です。子
供たちとキャッチボールをしたいので、野球が
上手な松村院長に猛特訓をしてもらいます！
松村コーチよろしくお願ひいたします！！

〈加藤先生〉



今年も年末がやってまいりました！大みそかの
義実家パーティーに向け、万全の状態に挑むた
めに、いつも以上に健康に気を使っていこうと
思います！！今年も一年ありがとうございました
た。来年もよろしくお願ひいたしますm(_)_m

〈関谷先生〉



年末に向けて少しずつ部屋の大掃除をすす
めていこうと思います。一年の汚れを落とし
て、すがすがしく新年を迎えたいです。
さてやるか～、換気扇。
(去年すごく時間がかかりました。)

〈工藤先生〉



コロナが流行り、実家に帰れず早2年…。
今年は帰れそうな感じ(;v;)その間に双子の甥
っ子が生まれ、愛犬のチョコビは白髪混じりのおば
あちゃんになっていたりと。帰れない間にいろ
いろと変化があったみたいなので、帰れたら久しぶ
りの地元楽しんできたいと思ひます(*´з`)

〈長谷川さん〉



「スラムダンク」の映画が公開されるという
ことで、特集されていた漫画を読みました！
懐かしさと熱さに全巻読み返したくなりまし
たが…公開までに間に合うかなあ(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

第1回

はち
整骨院

紅白歌合戦

～思い出は歌と共に～

歌を聴くと、ふと昔を思い出すことはありませんか？
メロディーの中には、様々な思いが詰まっているみたい
ですね！今回ははちメンバーの思い出ソングエピソード
をお届けいたします。



松村

宇宙戦艦ヤマト

深見 東州

小学生の時に、親父の知り合いのスナックに何故か連れていかれた時に、普段寡黙な親父が無理やりカラオケを勧められて、仕方なく歌った歌が「宇宙戦艦ヤマト」でした。(笑)
初めて親父が歌った姿を見たのと、意外と上手な歌声に、小学生ながら衝撃を覚えた夜でした(笑)



本多

ボクの背中には羽がある

KinKi Kids

17歳の夏、紹介された女の子とメル友になり、実際に初めて会ってカラオケに行きました。会った時から何か違和感を感じていましたが、僕が歌おうとした瞬間、彼女が携帯電話を手に取り「大変！おばあちゃんが危篤！」と言って帰ってしまいました。その時に一人で歌った曲です。勿論その子とはそのまま音信不通です(笑)



加藤

誰かの気持ちを考えたことはありますか？

SIAM SHADE

大学生のころ、コンビニのバイト先で好きになった子に告白をして、見事に振られ、深夜コンビニの冷蔵庫の中で一人大号泣しながら作業をしていたら、先輩がこの曲を流してくれました…涙で作業が進みませんでしたよ(^^; そんな甘酸っぱい青春の思い出です(*ノωノ)



関谷

涙

ケツメイシ

高校2年生の時に、人生で初めてカラオケで歌った曲です。その時の周りの反応がよくて、以来カラオケが好きになったことを覚えています。この曲を聴くと、高校時代の思い出がよみがえります。



工藤

a Day in Our Life

嵐

中学時代に遊んでいた友達と一緒にハマったのが「木更津キャッツアイ」でした。好きすぎてビデオに録画して、好きなシーンを何度も見返し、真似をしていました！今思うと、恥ずかしい笑
でもこの曲を聴くと、バカみたいにふざけていた頃が懐かしく感じます(*´σ`)いい思い出♡



中山

Joyful , Joyful

「天使にラブソングを2」劇中歌

中学生のころ何度も何度も見たし、聞きましたね～！作中に出てくる黒人と白人のラッパーの掛け合いが大好きでかっけ～と思っていたら、まさか結婚式の余興でラップする事になるとは(笑) 田んぼの真ん中で練習していて通報されたのも良い思い出です！



長谷川

全曲！！

BOΦWY、COMPLEX

BOΦWYやCOMPLEXが流行っていたころはロックに全く興味が無く、バンドを組んで初めてちゃんと聞いた頃には既に解散していました。伝説のバンドが2011年に復興ライブで再結成すると聞いて、それは見たい！！と思い必死でチケットを取りました(笑)
あのライブは一生涯忘れません(T.T)

様々なエピソードがありましたね！
人生いろいろ、感じ方もいろいろ。
皆さんもどんなエピソードがあるか、
もしよかったら教えてくださいね!!