



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
08
OCEANS
CREW



人の身体に必要な運動とは？

【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

人の身体に必要な運動とは？

- 事実1** 1週間の寝たきりで全身の筋量は15%落ちる
- 事実2** 筋肉量は25歳くらいでピークを迎え、60歳には60%まで低下する。
- 事実3** 80歳～85歳では25%が要介護認定。

上記の事から考えてみると、使わないと筋量は衰え、なんらかの対策をしないと不自由な老後を迎えることになりそうです。

ここまで極端な例をあげなくても、体の不調は筋バランス低下による障害が多いのですが、筋量が下がればその分だけ障害が起きる可能性が増えていきます。

皆さんのお家にも体脂肪計があると思いますが、体重と体脂肪率を見れば、自分の筋量は解りますよね。60KGで体脂肪率20%なら 体脂肪量はおおよそ12キロとなり、その他の重量48キロを2で割ると骨格筋量が出ます。この人の場合は24キロですね。この24キロが1年前と比べて減っていると要注意なわけです。

事実2からみても、ある人の腰痛は、5年後になると減った筋肉の分だけ治りにくいという事が予想されます。筋バランスの事を考えると治りにくいだけでなく、腰痛になりやすいという事も同様ですね。筋量が減ると、ほとんどの人が柔軟性も落ちていきます。人の身体の動きは筋肉によって決まるので、筋肉が減れば、どこまで動けるかも当然少なくなっていきます。体が硬くなってしまいうのは、筋肉が縮まっているだけではなく、必要なところまで体を動かすための筋肉が足りなくなっている事が考えられるのです。

VOICE

65

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？

今回、首が辛すぎて、自分でどうしたら良いのかわからず奥さんが通っていたはち整骨院にLINEをしてもらいました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

7年ぶり位に来院したのですが、皆さん覚えてくれていて安心しました。

ベッドに寝るのも大変な状態だったのが、とても楽になり本当に助かりました！もうゴッドハンドと呼ばせていただきます！（笑）
施術の後も再発しないようにアドバイスをわかりやすく教えていただきました。ケアの方法も写真付きで送ってくださって、松村先生を目指して頑張っています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

僕のように激痛になる前に、おかしいなと感じるところがあったら早めに来院してください！
ともに松村先生のような研ぎ澄まされた体になりましょう！



H・Tさん 50代 男性
かかりつけ院：はち整骨院
松村院長

主訴：頸部痛・腰痛
治療内容：骨盤矯正 + 運動指導

担当の松村先生から一言



Hさん、インタビューありがとうございました！
久しぶりに来院された時に、まったく首が動かない状態でビックリしましたよ(笑)今は勿論改善しておりますが、予防も含め、今後は動ける体作りを目指して、一緒に頑張っていきましょう！

研ぎ澄まされた体を目指します！

私たちの考える基本的な治療では、筋肉のバランスを整えることで、全身を上手に使えるようにする。

その効果として一か所に負担がかかる状態を解消し、痛みや動きの悪さを改善していきます。

そのため、治療効果の維持には患者さんの筋量がものすごく影響してきます。

一般的な傾向としては、25歳くらいまでであれば、月に一回の治療でも維持できます。

35歳くらいまでなら二週に一回、50歳くらいまでであれば週に一回、それ以上であれば個人差はありますが、週に2~3回の治療が必要かと思われます。

もちろん筋量や体にかかるストレスは個人差が大きいのであくまで目安です。

前置きが長くなりましたが、人の身体に必要な運動とは何でしょうか。

一つは太ももの内側、お尻まわりの筋肉を維持することです

一つは背骨周りの筋肉の柔軟性を保つことです。

一つは手足の指をしっかり使う事です。

そして、この中で一番にすべきは、手足の指をしっかり使う事なのです。

特に足の指がうまく使えていないと、スクワットをしてもお尻に効かない、腰が痛くなるなどのトラブルが発生してしまいます。

何の運動をする前にも有効なので、朝起きたら、夜寝る前に下記の足の運動をしてみてください。

① 足指を開く(パーを作る)

うまく開かない人は青竹ふみや、ゴルフボールを踏むなどして足のアーチを意識してみてください。



② 足の2~5指を曲げて、親指だけを伸ばす(チョキを作る)

特に小指と薬指を頑張ってまげてください。つけた踵を中心に足を外側に捻じってから行うとさらに効果的です。



③ 足指を全部握って(グーを作る)甲を伸ばします。

人によっては地面についている場所がいたむので、必要な方はクッションの上に足を置いてもらって構いません。



以上の運動を1動作10秒かけて3セット程行います。

最初は小指がつりそうになる事も多いと思いますが、うまく使えていない証拠なのであきらめずに軽く握るところから始めてください。

①と②の運動で足の裏以外がつる人は足指を普段ほとんど使っていないために、他の筋肉がカバーしてしまっている状態ですので、椅子に座った状態で足を膝の上に乗せて、足の裏を触りながらゆっくりと足の指を動かす練習をしてみてください。

きちんとできると他の運動がぐっと楽になる素敵な運動ですので、ぜひ試してみてください。

背骨と、脚、お尻についてはまた来月!



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!

骨盤を感じよう! その3

今回は三回目になります! 少しずつ骨盤の動きの重要性が分かってきましたか? 今回は前回の動きを使ってよりハードバージョンをお届けしようと思います(笑) ここでやる3つの動きができるとまたまたパフォーマンスアップ間違いなしです! 骨盤と肩甲骨の連動性も磨かれていくので、ぜひやってみてください!

まず3つの動きの基本ポジションです。

股関節、膝関節は90°曲げます。

肘は肩関節の真下。

肩をすくめないで、むしろ手のひらを上に向けて全体的に腕を外に回していくイメージです。

その姿勢からスーツと前に移動します。

その時に、お腹や胸の力をダラーと抜きましょう。

骨盤が前傾し、仙骨が斜め前に落ちる感じが出ているとOKです!

基本ポジション!



①前後

前に移動したときに骨盤の高さが基本ポジションから少し低くなると思います。

その高さを変えないように骨盤を前後します。

この動きで仙骨を両方の腸骨にぐっぐつとはめ込むイメージです。



②左右

そこから前回やった骨盤のイメージで左右に骨盤を振っていきます。



③ローリング

②の左右の切り替えしを行うのではなく、時計回り、反時計回りと骨盤を回していきます。



それぞれの動きの中でやりづらい動きがあったり左右で差があったりすると思います。直感で行きやすい方をもっと動かすでも、動きにくい方を頑張って動かすでもいいです。トライしてみてください。続けることで動きが変わっていくことが分かってくると思います。焦らずぼちぼちやりましょう!

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！



今日の休診日

・ 毎週日曜日

・ **お盆休み**

11日～14日

夏休みの事故に要注意！！

コロナの脅威も段々と落ち着き始め、今年こそお出かけしますという方が多いと思います！

久々のお出かけで人や車の往来が増え、事故の機会も増えてきます！！お出かけの際には十分お気をつけ頂き、万が一なにかあった時には、はち整骨院にご相談ください。皆様の安全を祈っております。



はち紙ツイッター

〈中山エリアマネージャー〉



雨後の登山の時、登山道を流れてくる増量してあふれた小川を見てけいごが、「川も登山したいんだね～」とポツリ。おぉ～、詩人！プチ自慢でした（笑）

〈松村院長〉



8月は夏の疲れが出てくるころです。皆さん、シャワーだけで済ましていませんか？冷たいものを取りすぎていませんか？夏の生活習慣は、秋冬の体の状態に関わってきますよ！と、自分に言い聞かす。ですが自分は、夏でもぬるま湯に浸かり、そしてヨーグルト！プロテイン！適度な運動、休息！人それぞれ自分に合った習慣を見つけてみてください！

〈本多副院長〉



今年の夏休みは、家族みんなで僕の実家の群馬県に帰る予定です！実家の庭でプールして、バーベキューして、花火をする予定です！楽しみ～☆時間に余裕があれば、ハッ場ダムと草津温泉の方まで行ってみようかな(^)/

〈加藤先生〉



今年の夏は、子供たちをいよいよキャンプに連れて行く予定です！正直自分自身も初めての経験なので、今から予習しておこうと思います！経験者の方、ぜひキャンプの楽しみ方をアドバイスお願いいたしますm(_)_m

〈関谷先生〉



徒歩で通勤始めました。時間にして30分くらいですが、歩くのは気持ちいいですね～。朝は特に頭がすっきりして1日の良いスタートを切れます。このまま習慣にしたいな～とっていますが、さてさてこの通信が出るまで続いているかな？頑張れまさし！まさしファイト！（まさしは僕の下の名前です）

〈工藤先生〉



8月って個人的になんとなく海のイメージがありますが、そういえば上京してから海に行ったことないなと気付きました(°_°) 皆さん海っていったらどこに行ってますか？よかったらみなさんのおススメの海教えてくださいーい(^)/

〈長谷川さん〉



残念ながら、今年の花火大会も軒並み中止が決まっていますね(T_T) 花火の音と衝撃、煙のニオイが懐かしいです。いつになったら現地で花火鑑賞ができるのか…手持ち花火で我慢するか！！（笑）



はちメンバー講師になる！！

6月にはちメンバーがそれぞれ、会社から勉強会の講師を任されました！今回はその勇姿をご覧ください！



ここ、とっても大事！

松村
J T A



みんなも一緒にやってみよう！



おい！！ちゃんとできんだろうな？

ま、任せてください！

ゴゴゴゴ...

みんなよく聞いてね！



がんばれ～！

加藤
新人研修(頸)



とほほ・・・

初めてのことで頑張りましたが、写真撮り忘れちゃいました・・・

いつも以上にまじめな感じでやっています！



なんか、中山先生の圧が強い(--:)

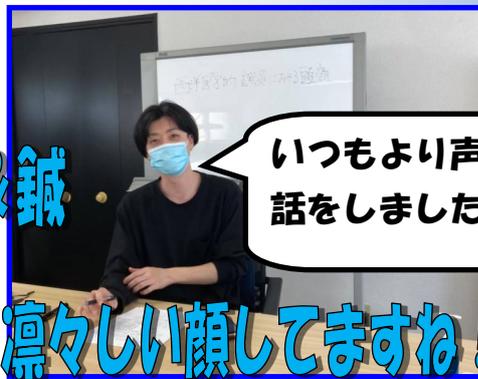
本多
症例シェア

関谷
新人研修(腰) & 鍼



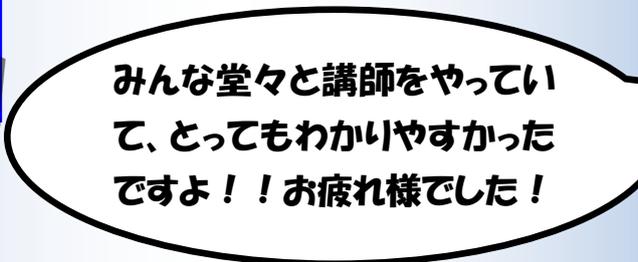
鍼というのはねえ～

堂々と鍼の話をしています！

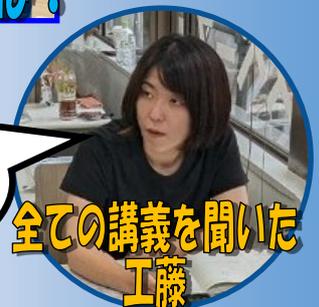


いつもより声張って話をしましたよ！

凛々しい顔してますね！



みんな堂々と講師をやっていて、とってもわかりやすかったですよ！！お疲れ様でした！



全ての講義を聞いた
工藤