

# 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。





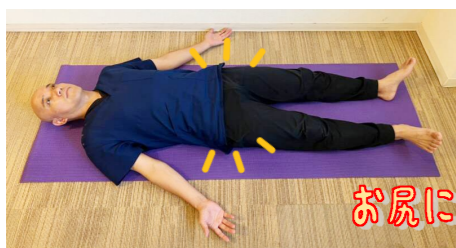
内転筋に比べると使われることが多いようなお尻の筋肉ですが、なぜ落ちていくのかというと、皆さんご察しの通り、「座りすぎ」です。椅子に座る姿勢は下半身の筋肉に全く力が入りません。そして、大抵の場合作業の為に背中が丸くなります。反対により姿勢で座ろうとすると、腰がそり、固まってしまいます。椅子に座るという動作は、きわめて体に悪いのです。

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。

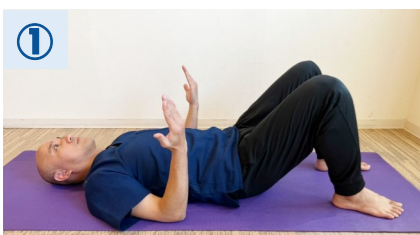
**注意:** 全力で力を入れてしまうと、腰の方に力が入ったり、お尻がつってしまうことがあります。  
つってしまうという事は、力の入れすぎなので、もっと緩めてお尻の筋肉だけを動かすようにしてみましょう。



お尻にエクボをつくらう (EM-A3)

**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。

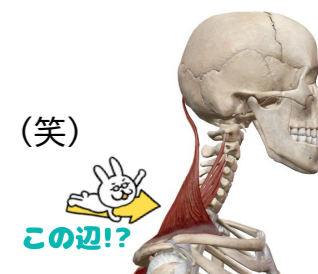


なかやま先生の  
ジュニアアスリートのための体の使い方!

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?



この辺!?

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!




初秋を迎えて猛暑も一段落ですね。

## さあ!秋と言えば「運動の秋!!」

コロナ禍での外出自粛など、身体を動かす機会が減ったことによる運動不足が社会問題となっています。運動不足は「肩コリ」や「腰痛」の原因にも!?!この機会に私たちと運動不足を解消しましょう!!

### まずはセルフチェック

## これって出来ますか?



肩の可動域が狭くなるのが「**肩コリ**」の原因に!!適度な運動とストレッチで改善できます。

**背中**で握手



体を支える腰の筋肉「腸腰筋」の筋力不足やストレッチ不足が「**腰痛**」を呼び寄せます。

目線の高さまで上がる?

- 運動指導・・・¥1,650円(10分)～
- 運動コース・・・¥4,400円(30分)～

どうやればいいのか? 私でもできますか?

患者さんに合わせて提案します!気軽にご相談ください。

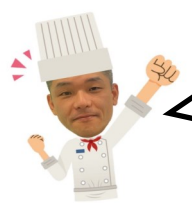
栄養価の高い手作りスイーツをご紹介します

## 長野先生の 体に美味しい スイーツコーナー

# ～～ スイートポテト ～～



今月は秋の味覚「さつまいも」を使用しました。食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれて、ビタミンCやポリフェノールも含まれています。低GI食品としても注目されていて、食後の血糖値の上昇も抑えてくれる優れたものです! 厳しい残暑が続きますが「さつまいも」パワーで乗り切りましょう!



詳しくは、インスタ・掲示板に掲載していきます!



フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WAOこどもの国3F

☎045-962-7703

店舗のクチコミ・ランキングサイト  
★エキテン!



「フィットこども」で検索!



4月から復帰したばかりなのですが、9月末から産休に入らせていただきます。

産休育休と1年程育児に専念させていただく予定です!!  
元気にまた戻ってきますのでよろしくお願いします。

~日向~

9月14日(水)

グループ全体勉強会のため休診いたします。  
各スタッフの休みは院内掲示をご参照ください。

フィット紙ツイッター



<キム>

スポーツの秋、運動会の思い出は高校2年生の時、土砂降りで行われた体育祭です。部活別リレーがあるのですが自分は空手部で裸足で走ります。雨でぬかるんだグラウンドで盛大にコケました。



<飯島>

スポーツの秋、運動会の思い出は、幼稚園の時にかけっこでどうしても一位になりたくてフライングした上にショートカットしてまで一位を取った恥ずかしい思い出です(´\_`)結果はビリでしたが(笑)



<松下>

スポーツの秋、運動会の思い出は、高校3年生の時、秋晴れの日パーマが伸びた髪をなびかせて、一日中走り回わり、クラスの皆で打ち上げ会をしたのが懐かしいなあ(#^^#)



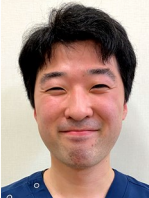
<長野>

スポーツの秋、運動会の思い出は秋の体育祭の応援合戦です!炎天下で学ラン着て激しく動き回ってました。今じゃとても無理です(\*\_\*;



<日向>

スポーツの秋、運動会の思い出は中学生の時にクラスの応援歌がイケナイ太陽の替え歌でみんなで声を枯らしながら歌って応援賞を取ったのが思い出です!



<佐久間>

スポーツの秋、運動会の思い出は、小学5年生のソーラン節です。朝早く皆で集まり何度も練習をおこないました。本番でのわくわく感は今でも思い出です