

## 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で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で、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、筋繊維の癒痕化(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。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「やっぱりね。」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ックス効果(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、なるべくリラッ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。



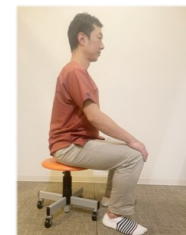
## ということで、座り方のコツを!

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。



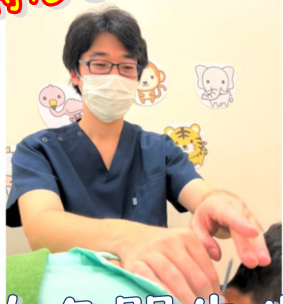
そこまでは分かるし、やっているつもりなんだけど疲れちゃうという人は、、、骨盤だけ前傾させようとしている人が多いです。あくまでも上半身の重み、なので腰だけ反らせると上半身が骨盤より後ろに残ってしまいかえってつらい姿勢になります。

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(^▽^)/

12月

# 12月特別イベント

みなさま  
お待たせしました!



佐久間先生

佐久間先生の鍼治療がいよいよスタートです!  
厳しい社内研修を経て皆さんのお役に立つ日がついに来ました。

フィット鍼灸治療再開イベント開催します!!

## ～はり整体コース～

『鍼治療と整体を合わせたコース』

通常価格

¥8,800円

→ ¥5,500円 (約50分)

鍼治療の効果は…

- ・固まった筋肉に直接アプローチ
- ・血流を促進させます
- ・治癒力を活性化させます

※前回の施術から2ヶ月以上間隔が空いた場合  
再診料¥1,100円がかかります

※12月中は何度でもご利用いただけます

こちらもお見逃しなく

12月26日～29日限定

局所治療 (20分)

+

疲労回復コース (60分)

年末特別価格 5,500円 (約80分)

手技による施術と電気療法・ウォーターベッドで約80分かけて全身の疲労を解消します

長野先生の  
体に美味しい  
スイーツコーナー

# ぜんざい

今月は意外と知られていないスーパーフード「小豆」です!  
大豆に引けを取らないタンパク質は体の土台作り!  
ポリフェノールは豆類の中でもトップクラスの含有量  
ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>は疲労回復や健康維持  
サポニンやカリウムはむくみの解消に効果あり



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



「フィット子ども」で検索!

～12月4日(日)勉強会のため休診～

～ 年末・年始 休診のお知らせ ～

29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)
15時まで	休診	休診	休診	休診	休診	通常診療

※年末年始は予約が埋まりやすいのでお早めに!



フィット紙ツイッター



<キム>

年越しの思い出は、20代の頃は毎年川崎大師に友だちと集合し居酒屋で年を越します。地元の先輩後輩関係なく集まり、毎年大宴会になったのは良い思い出です。



<飯島>

年越しの思い出は、富士山に車で遊びに行ったことです! 日本一の山を年越しに見に行くと今年も頑張ろうという気になるので今年もいけたらなあと思っています(^O^)/



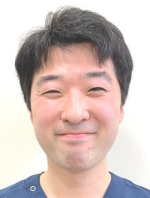
<松下>

年越しの思い出は、数年前に年越し後の深夜に妻と2人で近所の神社に初詣に行った時の凍える寒さです。お参り後の焚火の暖かさに救われました(\*^▽^\*)



<長野>

年越しの思い出は、福岡に住んでいる時、太宰府天満宮に年越し初詣に行こうとして10時間ほど渋滞にあった事です。翌年からは年越しは家で迎えるようにしました(笑)



<佐久間>

年越しの思い出は、叔母の家の近くにある神社で迎えている事です。寒い中、家族と飲む甘酒が最高においしいです(笑) 今年も楽しみです!



<日向>

～育休中～