

# 首のしわにはご用心！

【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

## 首のしわにはご用心！

先日治療の最中に面白いものを発見しました。

それは首の後ろ側のしわです。

きっと治療家以外は決して気にする人のないしわだと思いますが、いつも診させてもらっている患者さんなので、違和感を持ちました。

こんなにしわがある人ではなかったはず、と思いながら治療を終えてみると、しわが薄くなっている！

これは何だったのかなと調べてみると、首の骨のゆがみと関係がある事が分かりました。

元々、しわというものは関節の曲がる場所に発生します。

顔のしわなどは皮膚の乾燥やたるみからも発生しますが、動きの大きいところに行けるのは一緒です。

首は7つの骨が連動して動くので、歪みが無ければしわはできません。

出来たとしても頭の骨との境い目に軽くしわができる程度です。

顎を20度くらい上げて、誰かに写真を撮ってもらってください。

真ん中や下の方に深いしわが入っている人は、その部分の首の骨を触ると鈍い痛みがあるかもしれません。

この、しわや鈍痛が首の骨が前側に歪んでいるサインなのです。

## <首のしわ例>



## VOICE

72

## 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？

先に通院していた妻から「体が劇的に変わった！」と話を聞いていて(笑)、行ってみたいと思っていた。

ずっと腰に痛みもあって、立っているのも辛くなっていたので来院しました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

数回の治療で痛みが消えたのでビックリでしたね！

色々な先生に診てもらったのですが、どの先生にも言っていたことはズレがなくてさすがプロが診るとなんでもバレちゃうんだなと思いました(笑) 治療受けるようになってからは自分でも生活の中で体のことを意識するようになりましね。

体が良くなることもそうですが、先生たちの明るさも含めて来院日が待ち遠しいです。

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

無意識の時の動作が一番注意しないといけないと感じたので自分で体の動きを意識できるようになることが大事だと思います。そのためにはプロの先生の話聞いて自分の体を知る事が必要なと思います！



伊藤さん 30代 男性  
かかりつけ院: はち整骨院スタッフ一同  
(メイン加藤先生)

主訴: 肩・腰・全身疲労  
施術内容: トータルポテイクケア・眼精疲労

### はち整骨院スタッフから一言



今回自らインタビューを受けたいと立候補していただきありがとうございました！  
スタッフ全員の施術を受けたことがあるからこそ、当院の良さを教えてもらえました。  
自分の体を知ることは良くなっていくことの第一歩です！  
これからも色々な発見があると思いますので、一緒に見つけていきましょうね！



首が前にずれていると、パッと見たときには顎が上がっていて、猫背の可能性が高く、体を後ろにそる動作やバンザイが苦手、腰痛や膝の内側が痛むタイプの人が多いです。このような人たちの首は、後頭下筋群と呼ばれる後頭部と首のつなぎ目の筋肉が凝り固まっています。後頭下筋群はうなずいたり、頭を傾けたり、回旋させる役割を持っていますが、頭の位置を脳に伝えたり、眼球の動きの補助をしているのです。ですから、デスクワークなどで不良姿勢が続くと、目も動かない、首も動かないで後頭下筋群はがちがちに固まってしまいます。



後頭下筋群

そしてさらに、皆さんにお伝えしたいのが「頸性うつ」「頸性神経筋症候群」などと言われる首の筋肉の緊張が原因の肉体的、精神的な不調です。以前、頸性神経筋症候群については通信でお伝えしたことがありますが、この首のしわに出会ったことで、再度お伝えしなくてはと思ったのです。

こんなお悩みはありませんか？

- ①目の奥が痛む    ②立ち眩みが多い    ③血圧が不安定    ④疲れが抜けない
- ⑤不眠    ⑥物忘れが激しい    ⑦胃腸のトラブルが多い    ⑧目が乾く
- ⑨不安が強い    ⑩緊張性頭痛(頭の両側が痛い)

これらの症状が2つ以上当てはまる方は、ぜひご自身の首のしわをチェックしてみてください。

首のゆがみを解消するには！

その①今回は首の前方向のゆがみを解消したいので、基本動作は「顎を引く」になります。ただ、出来ていない人は顎を引けません！そんな馬鹿な！と思う方もいらっしゃると思いますが、やってみてください。できない人の顎を引くと思ってしまう動作は「下をむく」になるのです。「顎を引く」と「下を向く」を使い分けるには、目線を動かさないのがコツになります。鏡の前でご自身の瞳をみつめたまま顎を引いてみてください。その時にひたいと眉間にしわが寄らないように行うのがポイントです。

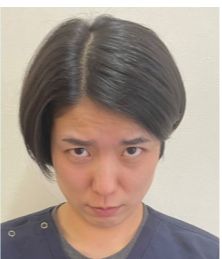
**OK**

◎目線を動かさずに顎を引けています！



**NG**

×目線が動いて下を向いてしまっています。目線が動いているので額と眉間にシワが出来てしまっています。



この「顎を引く」が出来たら、その姿勢から指で軽く顎を後ろに押し込んでみましょう。首の後ろ側が軽くストレッチされる感じが出たら成功です。人によってはポキッと首が音をたてて矯正されるかもしれませんが、この動作を一日に数回意識して行うことが第一歩です。

その②は背筋を伸ばして首を左右にゆっくり回せる最大まで回すことです。この時、頭の進行方向に目線を先に向けておくことがポイントになります。解消動作で怪我をしては元も子もないので、ゆっくり、左右5～10回程度行ってみてください。



回せる最大までゆっくり回す

この記事のきっかけになった患者さんは、骨盤から調整することで、治療後に首のしわがかなり薄くなりましたが、ご自身で取り組まれても3週間続けられるとだいぶ解消するはずですよ。もちろん上記の症状が強く出ている方は、担当のスタッフにご相談ください。鍼治療もかなり効果があります。首のしわは自分では見えません。でも、大事なことを教えてくれています。ぜひ周りの人の首を観察してみてください。

# 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！

## 呼吸について

世の中には呼吸法がたくさんあります。体幹を鍛えるためにも呼吸は大事だといわれていますね。一体どんな呼吸法がいいのでしょうか？中山もいろいろな呼吸法を見てきましたが、どれも悪い感じはしないですし、しいて言えばいろいろな呼吸法ができるといいのかな？と思います。基本的に現代はお腹の意識が低く、普段生活していると胸式呼吸になってしまうことから、呼吸というと腹式呼吸が取り上げられることが多いように感じます。もちろん腹式呼吸はできた方が良いでしょう。ただ胸式呼吸が悪いというわけではないですし、胸式呼吸もきちんとできている人は少ないと感じます。なのでどちらもしっかりできたら最高ですね！腹式呼吸は体幹がしっかりしますし、内臓に血液がいくようになるので冷えや便秘予防にも。胸式呼吸は肋骨が緩むことで肩甲骨の柔軟性、背中の筋肉の柔軟性が上がりパフォーマンスアップ、肩こり首こり頭痛予防に効果的です！肋骨の柔軟性は実はパフォーマンスにもものすごい影響あります！ではさっそくやってみましょう！説明が長くなるので今回は胸式呼吸から！

### 1. 胸式呼吸

息を吸うときは鼻から、吐くときは口からストローをくわえているように細く長く吐き出します。今度は肋骨に手を置いておきます。息を吸うときに肋骨が開くように手を外の上の方へ誘導していきます。吐くときは内の下の方へ誘導してきます。前側の肋骨はこれで良いのですが、キモは後ろです。肋骨は前だけでなく後ろも膨らむのです。バックへ入れるといいます。(写真では見えづらいかな(^-^;;))イメージでよいので、前後の径も広がるイメージで呼吸しましょう！



いつでもどこでも何回でもよし。気づいたらやりましょう。寝る前に仰向けになった時にやると決めるのもよいでしょう。繰り返すうちに変わっていくことが実感できます！いつも通り地味ですが、楽しんですぐの変化は期待せずやってみましょう！



# 3月

## ～ご報告～



私、飯島は3月31日をもちましてフィット整骨院を退職することになりました。

家族の事情により小笠原諸島(父島)へ移住することを決断いたしました。

突然のご報告となり大変申し訳ありません。

フィットで働き始めて10年間、たくさんの方々の治療に取り組むことができて本当に良かったです。今はただ皆様への感謝の気持ちでいっぱいです。フィットで働けて、皆さんと出会えたからこそ思えることだと思います。

沢山の方々と関わり、身体が良くなっていくと自然と笑顔が増えていく患者さんを目の当たりにして、心身共に健康である事が、人が生活していく上でとても大切であるということにも気が付くことが出来ました。

患者さんから「ありがとう」「フィットがあって良かった」「困った時の駆け込み寺だよ」とおっしゃっていただけたことが、この仕事を選んで本当に良かったと心から思える瞬間でした。

フィットで人の役に立てる仕事を出来たことを誇りに思っています。

その中で、長く私の治療を受け続けてくれた方、皆さんから励まされることも多かったです。皆さんの優しい一言一言に本当に救われましたし、自分自身笑顔にさせていただきました。感謝の気持ちでいっぱいです。

いままでお付き合いして頂き本当にありがとうございました。

竹芝桟橋から24時間かけて船でしか行けない父島ですが、遊びに来ることがありましたら是非声をかけて下さい。観光案内とお食事ができたら嬉しく思っています。狭い地域なのですぐに見つかると思います。

長くなりましたが、フィットのスタッフは、とても頼りになります。

治療技術など日々勉強し更新しながらより良いものを築き上げています。

今後もお体でお困り事がありましたら是非フィットにご相談いただけると幸いです。

これからもみなさんが健康であり続けるために、フィットの治療を受け続けてください。

今後も皆様の健康を願っております。10年間本当にありがとうございました。

## 長野先生の体に美味しいスイーツコーナー



### いちごジャム!



詳しくは、インスタ  
掲示板に掲載していきます!



最終回のテーマは「いちご」です!

意外かもしれませんが、いちごは可食部で比べるとビタミンCがレモンより多く含まれていたり(諸説あり)、食物繊維やポリフェノール(アントシアニン)もたっぷりです。カリウムも豊富で高血圧やお通じ、疲労回復に最適! 3月は旬のいちごを食べて元気を維持しましょう。





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!



「フィット子ども」で検索!

# 花粉症にはり治療!?

花粉症で困っていませんか?

花粉症とは免疫が過剰に反応している状態で、

はり治療で体の内側から整えることで花粉症を抑えることができます!



～期間～

3月1日～

4月30日まで

～金額～

1回 → 4,400円

4回券 → 15,400円  
(1回あたり3,850円)



## フィット紙ツイッター



<キム>

卒業の思い出は、「雨」です。中学校の卒業式が土砂降りでした。涙は雨と一緒に流れ、泣いているのか、雨に打たれているのか分からないそんな日を思い出します。



<飯島>

卒業の思い出は、同級生とさよならをする寂しさを毎回感じてしまう瞬間です。フィットで当たり前のように過ごしてきた時間とお別れがとても寂しいですが、新たな始まりとして胸を張って挑んできます(\*^^\*)今までありがとうございました!



<松下>

卒業の思い出は、もうここには戻って来ないという寂しさと次の場所で新しい人との出会いがあるワクワク感と不安感の入り混じった気持ちになることです。卒業後に友人たちと会える喜びは格別です(\*^▽^\*)



<長野>

卒業の思い出は、三月の柔道整復師の養成学校を卒業後、四月からこどもの国院に配属だったので、すぐに九州～関東の引っ越しがあり、とにかくドタバタした記憶があります>(\*\_\*);



<佐久間>

卒業の思い出は、高校の部活のことを思い出します。三年間ほとんど毎日一緒にいた仲間だったので会えなくなるのがめっちゃめっちゃ寂しかったです(笑)今でも一緒に大会に出たりと関係が続く大切な仲間です!



<日向>

～育休中～