



# 猫背に注意！

【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

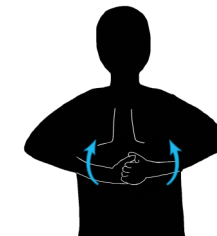
猫背にはいろいろな種類があるのをご存知ですか？

最近、自律神経の乱れが様々なトラブルの原因になるという事で研究が進んでいますが、実は猫背も原因になるという事で、朝方猫背、夜型猫背、混合型猫背という分類や、旧型猫背、21世紀型猫背という分類もあつたりします。専門的な分類はさておき、自分は猫背ではないと思っている人も、一度下記のチェックをしてみてください。

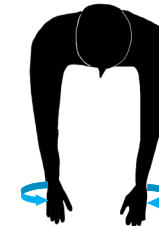
### 猫背セルフチェック



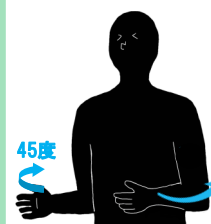
☑大きく伸びをすると背中、背骨、肩関節がバキバキする



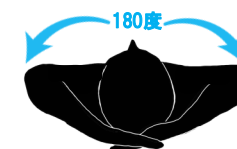
☑背中で手を組んで、手にひらを後方に向けられない



☑前へならえの形から、手のひらを上に向けたり、下に向けたりしたとき、上に向けづらい



☑前へならえの形から肘を90度に曲げ、肘を体に密着させて、両腕を外に広げた時に45度以上広がらない



☑頭の後ろで手を組んで肘を開いた時、180度以上広がらない

以上5つのチェックのうち、2つ以上に当てはまる人は猫背になっている可能性があります。

## VOICE

63

### 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？

主人が元々会社近くにある国領院に通っていました。私が腰痛で悩んでいる時にフィットに行ったらと紹介されましたが、国領は遠かったので家に近いこどもの国店を選び来院したのが最初です。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

初めて伺った日はまず立ち方の姿勢や歪みを指摘されて、椅子に座る姿勢、靴の持ち方など普段の生活から気をつける事があると教えてもらいました。それからあつという間に4年が経ちました。現在はキム院長に施術頂き、とても話しやすいお人柄もあり毎回コミュニケーションを取りながら月1回通っています。その時に感じている身体の痛みや、週末にやっているマラソンで疲れが溜まっている箇所などをほぐしてもらって、身体も心も癒してもらっています。

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私も何度かギックリ腰をやりますが突然やってくる腰痛でお悩みの方は、定期的に整体に通い身体を整えている事で腰痛の予防になると思います。ぜひ継続する事をオススメします。



継続することをおススメします！

U・Hさん 40代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
こどもの国院 金院長

主訴：腰痛・メンテナンス  
治療内容：骨盤矯正

#### 担当の金先生から一言



Uさん、インタビューありがとうございました！担当させて頂いてもう2年経ちましたね。腰痛から韓流アイドルの話まで毎回楽しく治療、会話させてもらい感謝しています。いつかはフルマラソンチャレンジ応援しています！



猫背になると、肩が前に引かれることにより、胸が狭くなっていきます。そうすると肩が痛みやすくなるのはもちろんですが、呼吸が浅くなり、自律神経が乱れやすくなるのは前述したとおりですが、デスクワーカーに多い頭痛であるとか、顎関節症の原因になる事もありますし、女性であれば老け顔、バスト、お尻が垂れやすくなったり、ポッコリお腹にもつながっていきます。

やっかいな猫背をケアするには！

猫背は肩の関節周り、胸まわりの筋肉、頸椎、胸椎という背骨のケア、肩甲骨周りの筋肉ケアという5つのケアが必要になりますが、今回は深呼吸と肩回しからご紹介していこうと思います。

### 猫背ケア深呼吸

- ① 足を肩幅に広げて立ち、背筋を伸ばす。
- ② 鼻からゆっくりと息を吸い、3秒間息を止め、口から吐く。
- ③ 以上を3回繰り返す。



**ポイント！** 息を吸い込む時、止めている時に体が内側から伸ばされているのを感じる。深呼吸をすることで、固まっていた肩、胸、首周りの筋肉がほぐされ、次の肩回しがしやすくなります。

### 猫背ケア肩回し

- ① 椅子に座り、肘をまげ、肩を水平に近づける。
- ② 肘を前回りに5回まわす。
- ③ 肘を後ろ回りに5回まわす。



**ポイント！** 肘を大きく回す意識で行う。痛みが出る時は出ない範囲で行う。

この二つのセルフケアは、朝起きてすぐ行くと特に効果的ですし、一日の中で何回していただいてもかまいません。猫背の怖いところは自分が猫背である事に気がつきにくいうちに症状が進むことです。パソコン作業や携帯を見る時間が多い方は、ぜひセルフチェックを行ってみてください。また、最近では子供の猫背もふえていますので、気になったらぜひ親子でも行ってみてください。



# 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！

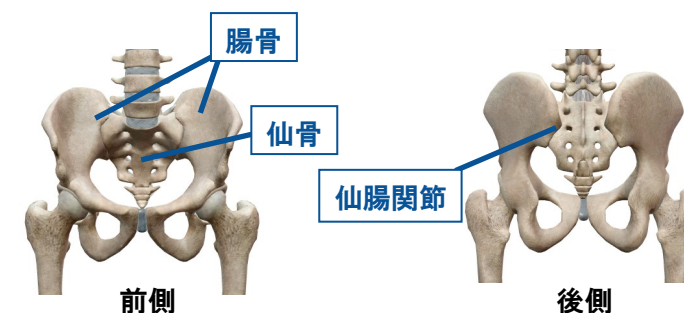
## 骨盤を感じよう！

先月の続きで今回は骨盤の動きについて書いてみます。

皆さんも骨盤自体はご存じだと思います。

そして骨盤矯正を受けている人もたくさんいるはずなので、骨盤は動く(矯正が効く)と思ってはいるでしょう。ただ運動などの動作をするときに骨盤が動くのを感じている人は少ないのではないのでしょうか。

骨盤は三つの骨で構成されています。二つの腸骨という骨が真ん中の仙骨を挟み込む形になっているのが骨盤です。この腸骨と仙骨の間の関節を仙腸関節といい、ここが動く場所です。

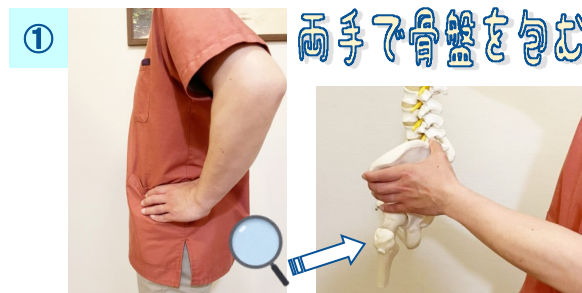


以前肩甲骨の回でやりましたが、腕は肩甲骨からなので。同様に脚は腸骨からなので。

腕も脚も皆さんが思っているよりも一つ上の骨からなので。

そんなに大きく動く場所ではありませんが、ここが機能するかしないかはパフォーマンスに大きな差が生まれます。ランニングをはじめ、体を回転させるような動きの時にこの動きを出せるようにしていきましょう！

まずは骨盤が動くのを感じよう！



- ① 両手で骨盤を包むようにあてます。
- ② 人差し指と中指が骨盤の上がった部分にあたるように(写真参照)静かに小さく足踏みをします。  
※大きな早い動きをしてしまうとわかりません。手の当たった場所が動くのを感じると思います。繰り返してやりながら、ここから脚なんだな～。この関節が動いているんだな～。と頭と体に刻み込みましょう。皆さんが通っている院にも骨盤の模型があるはず。時間があれば、見たり触ったりさせてもらいましょう。いろいろな形で自分の体を細かくリアルに見ていくことが動きを変えていくコツです。楽しみながらやっていきましょう！今回はここまで。次回はもう少し細かく骨盤を見て、動きにつなげていきたいと思ってます！



猫背は進行していく!?

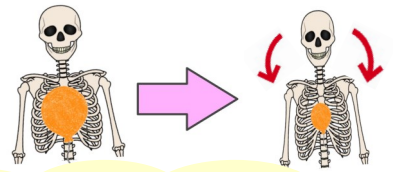
# 猫背

今回は“猫背”って何?と、“猫背”の種類「スマホ首」や「スマホ肩」についてお話ししました。猫背は段階を踏んで進行(第1→第2→第3→第4)していきます。姿勢の変化や、それに伴う症状などをお伝えしていきます。



## 第1段階

頭の重さで首に負担がかかって神経や血管が圧迫される  
→コリや痛み、頭痛や吐き気、めまい、イライラ



## 第2段階

肩が前に入る事で胸が膨らまず、呼吸が浅くなる  
→自律神経の乱れ、息苦しさ

## 第3段階

1~2を補うために常に背中中の筋肉に負担がかかる  
→慢性的なコリ、女性ではバストラインが下がる

猫背は放っておくと様々な症状が起こります。コリや痛みだけではなく見た目や内臓、自律神経にも影響してきます。

## 第4段階

3までくると腰が丸まって腹部(内臓)が圧迫される  
→腰痛、股関節痛、膝痛、  
ぽっこりお腹、お尻がたれる

詳しい内容は院内掲示板に掲載しています!

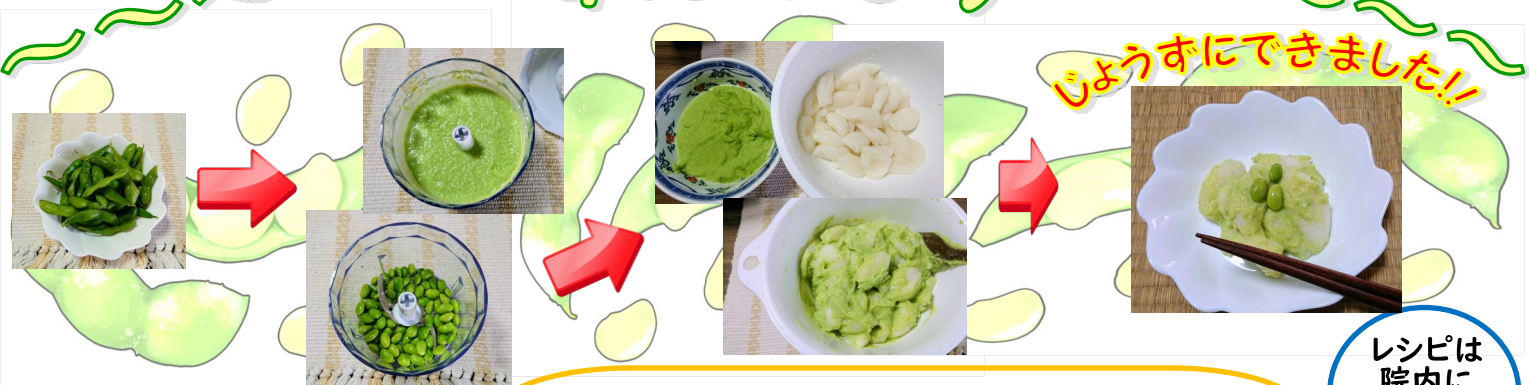
気になる方はスタッフまでお声掛け下さい(\*^^\*)



栄養価の高い手作りスイーツをご紹介します

# 長野先生の体においしいスイーツ

## ずんだもち



ようやくできました!!

詳しくは、インスタ・掲示板に掲載していきます!

皆さん、「枝豆」は好きですか?6月から旬を迎える枝豆は「大豆」が熟す前に収穫した野菜なんです!ということで、大豆に含まれている「イソフラボン」や「たんぱく質」に加えて、大豆に少ないビタミン類も取れちゃいます!枝豆で夏に向けて備えましょう!!

レシピは院内にまとめてます!



飯島 松下 日向 キム



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 WA0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!

こどもの国院の新しい仲間を紹介します!!



名前:佐久間 将裕(さくま まさひろ)

保有資格:柔道整復師・鍼灸師

年齢:24歳

出身地:千葉県千葉市

～佐久間先生から一言～

5月から配属になりました佐久間です。チャームポイントは“クシャッ”とした笑顔です!身体の痛みをとるだけではなく、心にも寄り添える治療家になりたいと思います。皆様どうぞよろしくお願ひします!

フィット紙ツイッター



<キム>

私が24歳のころは、茅ヶ崎の院に勤めていました。今より10kg痩せていました。患者さんにサーフィンを誘われてましたが、ビビって断ってしまった記憶があります。



<飯島>

私が24歳のころは、佐久間先生と同じこどもの国院配属一年目でした!気がつけば今年34歳...わからないことだらけの24歳でした!今も沢山の学びをしています(\*^^\*)



<松下>

私が24歳のころは、大学4年生になり、小学生のような時間割で、ギリギリの単位取得と卒論、バイト、片想い等で充実した時間を過ごしていました(^O^)



<長野>

私が24歳のころは、営業で熊本県に滞在していました。自然豊かで、さらに海の幸に山の幸とおいしい物が多く、楽しい思い出がいっぱいです。



<日向>

私が24歳のころは、疲れなんか全く関係なく色んな所へ行ったり遊びまわっていました!!もうその頃が懐かしく感じます... (笑)

