



# 鍼灸治療って何に効くの！？

【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

## 鍼灸治療って何に効くの！？

寒い、寒いで体が固まっている患者さんが多く、ぎっくり腰や寝違えの多いシーズンがまた始まりました。ここから3月に入ると季節の変わり目による体調不良、4月は早い人が花粉で調子が悪くなり、5月は5月(笑)と患者さんが目まぐるしく症状を変化させていくのですが、その始まりは一年で一番平均気温の低い2月にあるのでは？というのが、臨床20年の観察からくる私見になります。

まず、何より寒いと皆さん動かない。動かないから、温まらないので、外からの加温に頼る。ますます体は自分で暖まろうとしなくなる。という筋肉減少、ますます運動がつかなくなる負のループが回り始めます。これを断ち切るには早めに運動しておけばいいのですが、そうは簡単にいかないのが私たち一般人ですよ。

そんな時にお勧めしたいのが鍼灸治療なのです。

鍼灸というと、なにか特別痛いところがあるときに受けるイメージが強いと思いますが、普段の体調管理にもばっちり効果があるのです。

### そもそも鍼灸の効果は

- ◎縮こまった血管の拡張作用(血流の改善) ◎興奮した神経を鎮める(沈痛作用)
- ◎炎症の改善(沈痛作用、循環の改善) ◎麻痺や神経伝達の減弱に関しては興奮させる。
- ◎異常な血圧の調整(高ければ下げ、低ければ上げる)
- ◎脳の機能向上(ホルモン異常の改善、自律神経の正常化)

などなど、数多くある訳ですが、一言でいうと「正常に近づける」働きがものすごく強いわけです。ですから、症状の強い人ほど効果を感じるので、特別な治療という印象があるのかと思います。しかし、未病を治すというのが東洋医学の神髄であり、特別に痛いということが無くても、疲れや冷えによって機能の落ちている内臓の働きや、血行不良など、ご自身では感じにくい症状に対してもしっかりと効果を発揮してくれるのが鍼灸治療のいいところなのです。

## VOICE

71

## 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。



## 体年齢若返り！

にしほりさん 30代 女性  
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院  
ぶばい院 小林先生

主訴:腰痛、首の痛み  
治療内容:骨盤矯正・頭皮治療  
リアラインシューズ  
担当の小林先生から一言

### ――どのように当院を来院しましたか？

赤ちゃんを連れて産後の骨盤矯正を出来る所を探していた時にフィット整骨院に来院しました。当時は手、肩、腰の痛みや寝違えを繰り返したり、風邪をも良く引いたり大変な時でした。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

最初の症状は通い始めてすぐはかなり良くなりました。治療を受ける前は、痛みの症状以外にも立ち眩みやめまいなどの症状もありましたが、治療を続けてきてそれが無くなってきました。リアラインシューズをやり始めてからは、身体のバランスが良くなって、今までより早く動けるようになったと感じています。これからも体年齢がさらに若くなるように続けていきたいです！

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

フィット整骨院に来れば悩みが解決すると思います！(笑)なかなか最初は入りづらいと思いますが、先生みんな優しいので安心して来院してみてください。私も両親にも紹介して家族でお世話になっています。



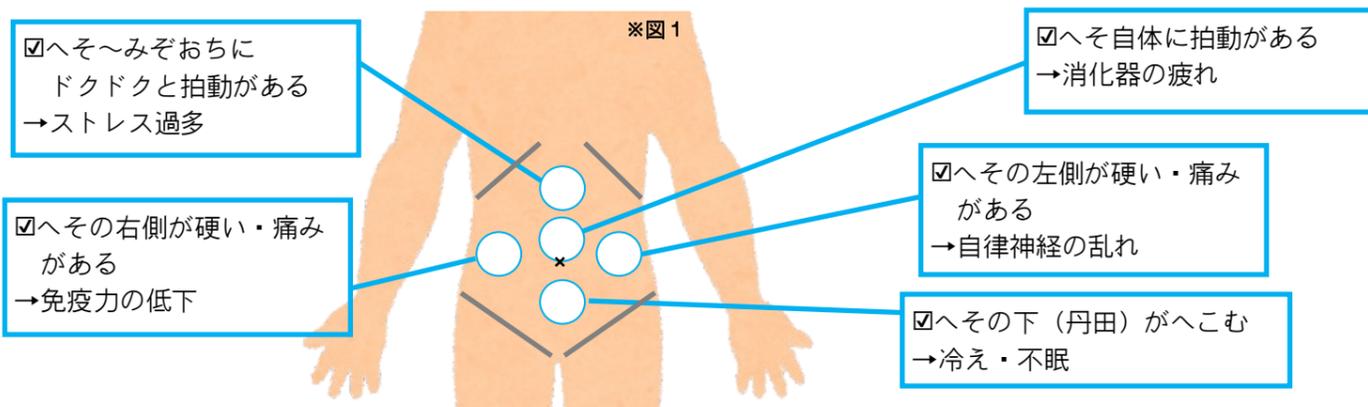
にしほりさん、インタビューありがとうございます！  
来院当初、産後という事もあり、免疫が落ちて風邪をひきやすかった頃が懐かしいですね。今では体力も向上して筋トレが出来るまでになり私も嬉しく思います。今後も、お子さんのパワーについていけるよう、一緒に頑張っていきましょう！

そうは言っても、何を基準に鍼を受けたらいいのか、症状が無いと二の足を踏んでしまうと思います。そんな方は下記のチェックをしてみてください。

- ✓ 1、手足の冷えて眠れない、朝起きるのがつらい。
- ✓ 2、生理が重い、乱れがち。
- ✓ 3、食べ過ぎの自覚がある。
- ✓ 4、舌の色が青黒い。
- ✓ 5、みぞおちからへそまでのエリアが冷たい。
- ✓ 6、お腹を押して痛みがある。



チェックする時は仰向けで足を伸ばして行います。(※図1参照)



このチェックが一つでもあれば体が冷えていると判断します。

特に4〜6が当てはまる人は冷え症状予備軍であり、3月〜5月の季節の変わり目、自律神経乱れがちシーズンに調子を悪くする可能性が大であります。

予備軍の方には週に一回、3か月の鍼灸治療を試していただきたいです。春先に調子が悪くなりがち！という人は、いろいろ楽になると思いますよ。

ちなみに最近では子供の冷えも多くなってきました。

さすがに子供は内臓が元気なので、主な症状はしもやけがほとんどですが、これはこれで辛いものです。私たちの院では、マッサージと鍼灸の併用で血行を改善、しもやけにならなくなったケースも何件もあります。(これは11月頃からはじめるのがオススメです)

私たちの体は、気温や気圧、湿度など様々な環境の変化に対応しています。その中で使われない機能は少なくなり、良く使う機能は大きくなっていきます。

筋肉はそのいい例ですが、体の調整機能も同じように変化していくのです。

鍼灸は体に小さな傷を付けることによって、体の治す機能を強く働かせることができます。

これを繰り返すことで体の回復機能が向上し、環境の変化にも強い体を作る事ができるのです。

さらに、痛い所を治すだけでなく、脳の機能を整え、こころもすっきりさせてくれるところが鍼灸の魅力だと感じています。

人の気分は体調に大きく左右されます。

長い人生、自分の気分を良くする方法を沢山持っている方がいいですね。ぜひ鍼灸を取り入れてみてください。

# 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！

## Eevetecという考え方

皆さん初めて聞く言葉だと思います。

イーベテックと呼んでいます。

これは我々がスポーツ動作をはじめ、痛みについて考えるときに参考にしています。

どうしても整骨院で治療をしていると体が悪いからとなりがちですが、原因は様々な要因にあります。痛みの真の原因を紐解いていくのに役立ちます。

<p><b>E</b> environment 環境</p>	<p>例えばランニングなどでいつも同じコースを走っている。実はその道に若干傾斜があっていつも同じ傾きの中を走っている。テニスでいつもは芝なのにクレートコートでプレーした。サッカーの天然芝と人工芝の違いなど。</p>	
<p><b>E</b> equipment 道具</p>	<p>使う道具を変えた。柔らかいものから固いもの。軽いものから重いもの。ゴルフのクラブ、テニスのラケット(ガットの硬さも)、ボールの重さ(野球の軟球と硬球)自分の癖にゆがんだ靴をずっと履いている。などなど。</p>	
<p><b>Ve</b> Velocity 速度</p>	<p>走る速さ(長距離か短距離か)、投げる速さ、速さが速いほど筋発揮も強くなる。=間違った使い方をしていけるとけがをしやすい。</p>	
<p><b>Te</b> technique テクニック</p>	<p>文字通りテクニック。投げ方、打ち方、走り方を変えた。など。</p>	
<p><b>C</b> conditioning コンディショニング</p>	<p>体そのもののコンディション。歪み、緊張、弛緩など。</p>	

こう見てみると最後に結果として感じるのはコンディショニングということになりますが、

そういうコンディショニングになってしまう原因は様々に考えられますね。

治療に通っている皆さんの中にも実はこういったイーベテックの中にも治療のヒントがあるのかもしれない。もし関係ないと思って先生に伝えていないことがあったらぜひ教えてくださいね！

それによって改善が早まる可能性がたくさんありますよ！

自分で考える参考にもしてください！

2月

2月になり、暦の上では立春ということで春を迎える季節ですがまだまだ肌寒いですね。  
この時期は、年度末に向けてご多忙な方も多いのではないのでしょうか？  
しっかりとケアをして新年度を迎えましょう！

オプションメニュー

2月限定

マッサージ

足リフレッシュソロジー

眼精疲労

通常 ¥3,850円が

→ ¥2,200円 ※ ¥1,650円お得

例) 骨盤矯正+リラクゼーションで通常 ¥8,250円が

→ ¥6,600円でご利用いただけます。

この機会に是非お試しください(^ ^)

※メインメニューのオプションでご利用いただけます。  
※単体ではご利用いただけません。

長野先生の体に美味しいスイーツコーナー

生チョコレート

今月のお題は「チョコレート(カカオ)」です!  
おやつにおつまみと幅広く愛されているチョコレート  
カカオって薬として使用されていたってご存知でした?  
大昔から健康に良いとされ、飲み薬だったのです。  
食物繊維のリグニンはお通じを整えます。  
カカオポリフェノールには強力な抗酸化作用。  
身体を活性化させるデオプロミンで代謝アップ。



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



医師のブログ・リンク先サイト

★エキテン!



「フィット子ども」で検索!

JTA療法

＜運動とリハビリを合わせた治療法＞

ビフォー



肩にお悩みのある患者さんに実際に受けていただき変化を体感していただきました!



アフター



「サボリ筋」「ガンバリ筋」をバランスよく使えるようになることで肩の動きに大きな変化が出ます!

気になる方はスタッフまでお申し付けください!

詳しくは「院内掲示板」もしくは「通信11月号」をご覧ください!

フィット紙ツイッター



<キム>

バレンタインデーの思い出は幼稚園の頃にもらった恐竜の形をした小さいチョコです!同級生の女の子にもらいました。あまりにも嬉しくて1ヵ月かけて食べた記憶があります。



<飯島>

バレンタインデーの思い出は女の子に放課後の教室に呼び出され、行ってみると5人の女の子達の見ている所でチョコをもらい、周りから「答えはどなの?」「はっきりしなよ」と責められ断ったほろ苦い思い出があります。詳しい話は直接聞いてください(笑)



<松下>

バレンタインデーの思い出は、高校時代に付き合っていた彼女から手作りチョコをもらい、とてもうれしかったことです!手紙もあり、胸がキュンキュンしながら、一人で食べて「美味しい!!」と叫んでました(\*`▽`\*)



<長野>

バレンタインデーの思い出は、二十歳くらいまでチョコレートが好きではなかったのですが、誕生日が18日と近いのでプレゼントと兼ねてチョコレートもらうことが多く、そのまま妹に横流ししてました(笑)



<佐久間>

バレンタインデーの思い出は幼馴染の女の子からチョコをもらっていた事です!毎年手作りチョコでめっちゃめっちゃ嬉しかったです今でも仲良くしてもらえているので大切な友だちです(^▽^)/



<日向>

～育休中～