



【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 FITコンディショニング

## VOICE

56

### 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？

配送の仕事で、長時間重たい荷物の積み下ろし作業を続けていたためか、普段から背中が張りやひどく大きく息を吸うと背中の筋肉がつってしまう状態でした。

知り合いに紹介されて、自宅のすぐ近くの大型スーパーの上階にあり、通いやすそうなのでフィット整骨院を選びました。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

体のあちこちの凝り固まっているところを押されたり伸ばされたり「痛い！痛い！」と叫ぶと、さらに熱をこめた施術をして下さり、がぜん体の調子も動きも良くなっているのを実感できました。

さらに、これはきっと治らないだろうと思い、相談せずにはいた右肩の痛みも骨盤矯正の施術によって嘘のように良くなりました。

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

骨盤矯正で体の調子を整えることとても大切です。疲れや痛みの自覚症状がなくても、ぜひみなさんも体のメンテナンスとして続けてみてください。



メンテナンスが大切  
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 金先生

主訴: 背中のはり  
治療内容: 骨盤矯正

担当の金先生から一言



さん、インタビューありがとうございました！通院当初は深呼吸をするだけで背中の筋肉がつってしまい本当にひどい状態でした。心身ともに限界だったと思います。治療を通じてさんがご自身のお身体に興味をもって色々なことを質問してくれるのがとても嬉しいです。これからも末永いお付き合い宜しくお願い致します。

### どうして体は痛くなるのか

突然ですが、このタイトルに皆さんはどう答えますか？

「ずっと同じ姿勢をしていたから。」「転んだから。」「変な姿勢で眠ってしまったから。」どれも正解ですが、治療家としてどんな状況にも当てはまる答えを一つと言われたら「限界を超えたから。」

という答えになるかと思います。

ケガは分かりやすいですね。

テニスをして肘を痛めるのも、繰り返して力んでいるうちに筋肉が疲労して、関節にかかる負担が大きくなり、最終的には靭帯が痛んでしまう。筋肉に起きれば筋断裂ですし、肉離れともいわれます。

骨に起きれば疲労骨折です。

スポーツなんかしてないのに体が痛む！という人も原理は一緒です。

椅子に座ってパソコンを打つという動作は、スポーツに比べると1時間当たりの体の負担は少ないかもしれませんが、継続して何時間も行うと体の負担はどんどん大きくなっていきます。

手はついているので体重を支えるために背筋から手の方にどんどん重心は移って行って、それに伴い首も前に傾いていきます。

＜重心が手の方向に移り、首が前に傾いた状態＞





こんな状態では使われる筋肉と使われない筋肉の差がどんどん大きくなって、脳が混乱してしまいます。頭ばかり使った日はなんとなく興奮して疲れているに眠れないという経験は誰でもあるのではないのでしょうか。

脳は全身の疲れを判断して、睡眠の質をコントロールしているのですが、バランスが悪いと平均的な睡眠になるように調整してしまいます。そのため、一部の使いすぎた筋肉はうまく回復しきれないまま次の日を迎えてしまうことがあるのです。そうすると、目覚めもまいちですし、起き上がった腰が痛いとか、首が痛いという事が起きがちです。その上、翌日も同じような仕事の姿勢になるので、ストレスは限界を超える日がやってきます。立ち上がる時や、かがんだ時に腰を痛めるかもしれないし、電車の吊革につかまっていただけなのに、肩が痛み始めるかもしれません。これが、「限界を超えた」状態で、あらゆる体の痛みの原因といえる現象です。(お医者さんではないので確信はありませんが、病気も限界を超えたときに起きるものではないのでしょうか。)このサイクルを断ち切るには、自分の体の負担がかかっているところを緩めたり、反対に使えてない部分を使って体のバランスを整える必要があります。

私たちは、疲労から身体が歪み、限界を超えると負担のかかった場所が痛み始めるという理論で症状の原因を推理し、症状の出ない体造りを治療のゴールとして施術を行っていますから、治療のステージは大きく3つに分かれます。



症状とその原因のゆがみを治療する。

歪みと、それを引き起こす原因の疲労を治療する。

疲労と、その原因になる体の使い方を治療する。

このプロセスを踏むことで、前述したような症状のない体造りが可能になると同時に、これから私たちが目指していく年をとっても快適で好きなことができる体造りにつながっていくと考えています。

体の痛みを理由にやりたい事をあきらめないで済む人を一人でも多くしたい。

それは私たちが自分自身に望むことでもあります。ずっと仕事していきたいですからね。ご縁があった皆様にも、快適な高齢時代のために私たちの治療院を上手にお使いいただきたいと思ひますし、この通信では体の治療以外の健康情報を治療家視点でお伝えしていきます。動ける、おいしく食べられる、快適な排せつができる、よく眠れる。大事なことはシンプルです。特に動けるに関してのセルフケアはバックナンバーに多数紹介しておりますので、お持ちの方はご自宅で、お持ちでない方は院にファイルがありますので是非ご覧ください。

症状は体からのメッセージです。

せっかく受け取ったメッセージですから、なかったことにするのはなく、自分のからだに目を向けるチャンスにしてみたいかがでしょう。

20年以上治療家をやっていると思うのは、治るのが早い患者さんはそんなタイプの人たちでした。



# 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!

## 肩甲骨をさらに動かす!

自分も常に学び続けていることもあり、当初の予定とはずれますが新しい学びからみんなに早くシェアしたいなと思いました。

今回はまたまたパフォーマンスに重要な肩甲骨のエクササイズです!

どこでもできる優れたものです!

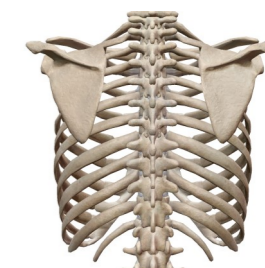
ちょっとした空き時間などにせっかくだから体を少しでも動かして自分の体の変化に気付いていきましょう。体の変化に気付くことが大事なことです。

いつでもあと少しだけ、もう少しだけ、昨日より今日、今日より明日一ミリでもいいのでうごきに変化をつけてみましょう。

肩甲骨単体は体のどこにも固定されていません(画像参照→)。

ということはどれだけ自由に動くことができるか分かりますよね。

そしてその割には全然動かしていないことも分かると思います。だからこのエクササイズではそんな肩甲骨を可能な限り動かしましょうという事になります。



①まずは体を左に捻ってみましょう。

次は右です。どのくらいいったか覚えておきましょう。

②今度は肋骨を動かさずに肩甲骨だけを動かしていきます。

例えば左に捻るときは左の肩甲骨を後ろ側に(内側に)動かし、右の肩甲骨を前側に(外側に)動かしていきます。肋骨の周りを滑らすイメージです。ペアでできる人は肋骨を押さえてもらいましょう。

③これ以上肩甲骨が動かないというところまでいったら、頭を左に捻ります。

④最後に肋骨を(体全体を)左に捻りましょう。

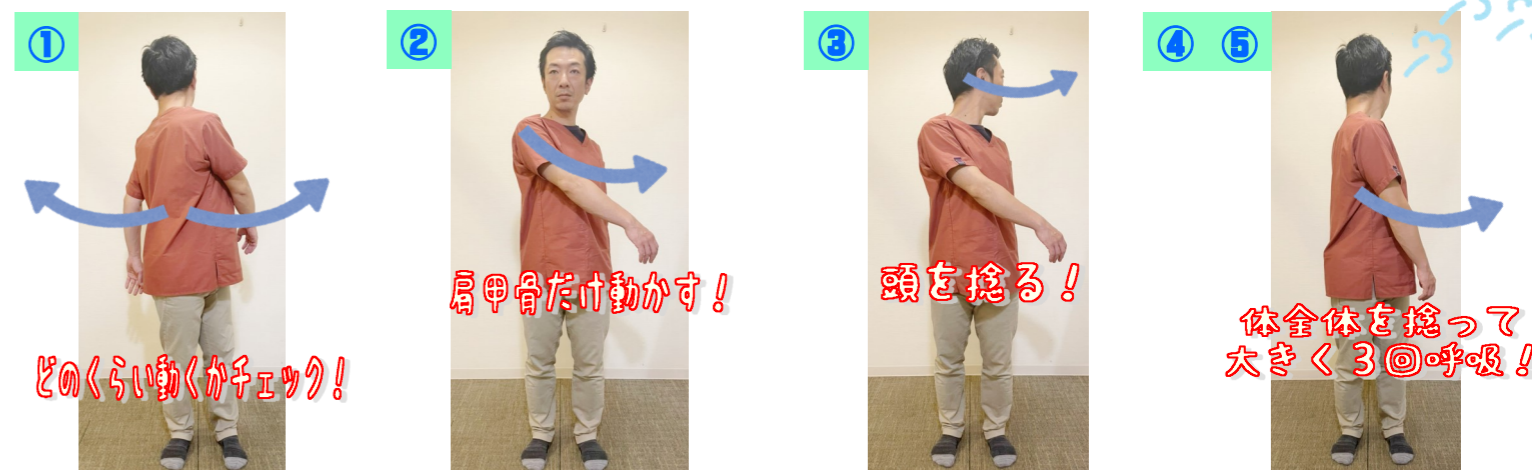
どうですか?何も考えずに捻った時よりも可動域が上がっていませんか?

⑤捻りきったところで、体を膨らませるように大きく呼吸をします。

吐きながらもう少し体を捻ってみましょう。もう少しだけ行くようになっていると思います。

これを三回繰り返しましょう。

⑥もちろん反対もやりましょう。



上の②だけなら少しの空き時間にもできると思います。ちょこちょこ気付いた時にやっていきましょう。先日全社の勉強会でスタッフにもシェアしているので、分からない人はスタッフに聞いてくださいね!





# ～フィット身体測定～



スポーツの秋だヨ！

全員集合

昨今は感染症の影響により、外出自粛、在宅ワークや車での出勤、子供たちのリモート学習で家から出られないなど、運動不足が原因で筋力低下をしている方が多くいらっしゃいます。この機会にスタッフと一緒に測定してみましょう！

## ①前屈検査

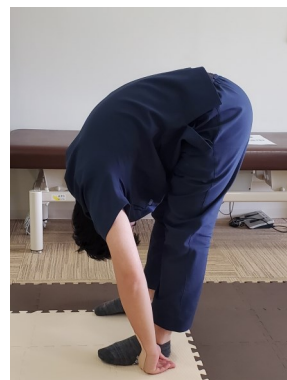
太ももの後ろの筋肉、  
お尻の筋肉、ふくらはぎの筋肉の  
柔軟性をみていきます。  
いきにくいと、骨盤の歪みが考えられます。  
腰痛や膝の痛み、脚のむくみ  
などにも影響してきます。

LEVEL1 手が膝につく(0P)

LEVEL2 手がすねにつく(1P)

LEVEL3 手先が床につく(2P)

LEVEL4 手のひらが床につく(3P)



### 男性平均

年齢	平均値
20代	「約45秒」
30代	「約40秒」
40代	「約30秒」
50代	「約23秒」
60代以上	「約15秒」

男性：「-12秒以下で1P」、「±11秒で2P」、「+12秒以上で3P」  
女性：「-9秒以下で1P」、「±8秒で2P」、「+9秒以上で3P」

※数値は参考値です

### 女性平均

## ②閉眼片足立ち

体幹の安定性、脚の筋力、平衡感覚を  
みていきます。出来なくなると歩行時に  
つまずいたりしてしまう原因になります。  
もちろんスポーツや山登り、  
ウォーキングなどにも影響してきます。

## ③握力検査

全身の筋力をみていくのに簡単で分かり  
やすい検査です。力を入れるということは、  
全身の筋肉を使います。総じて健康である  
ためには握力はとても重要になります。  
力が発揮できない人は認知症になりやす  
いという研究結果も出ています。

### 男性平均

年齢	平均値
20代	「約47kg」
30代	「約47.5kg」
40代	「約46kg」
50代	「約45kg」
60代	「約41kg」
70代	「約36kg」

男性：「-8kg以下で1P」、「±7kgで2P」、「+8kg以上で3P」

女性：「-8kg以下で1P」、「±7kgで2P」、「+8kg以上で3P」

※数値は参考値です

### 女性平均

年齢	平均値
20代	「約28kg」
30代	「約28kg」
40代	「約29kg」
50代	「約27kg」
60代	「約25kg」
70代	「約22kg」



## ～3つの検査の合計Pを測定後見てください！～

- ・2～4Pの方は以前は出来ていたことが出来なくなっていますか？それを補うために、全身に負担がかかり歪みの原因に…
- ・5～6Pの方は一安心？筋力や運動能力は使わなければ落ちていきます。しっかりとメンテナンスしていきましょう！
- ・7～9Pの方は良い状態を保たれていますね！このレベルを維持していきましょう！

今回の結果で、思ったより出来なかった方や意外とやればできた方など様々かと思えます。人生を豊かに送るために、これからも自身のお体にぜひ向き合って下さい。体のコンディショニングを整える「運動コース」もご用意しております。皆さんがより良い人生を送れるようにこれからも全力でサポートしていきます。運動コースが気になる方は是非スタッフまでお申し付けください！

「運動コース」

¥4,400～

「運動指導コース」

¥1,650～



※身体測定には10分  
ぐらいお時間がかかりますので、ご予約の際に事前にお申し付けください。

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 W A O こどもの国3F



店舗のクチコミ・ランキングサイト

★エキテン!



☎045-962-7703

「フィット子ども」で検索!

平日は10時10分から。土、日、祝日は10時00分から診療開始です!

	月	火	水	木	金	土	日
キム	○	○	★	▲	○	○	×
飯島	○	○	×	▲	○	○	○
松下	×	▲	○	○	○	○	○
長野	○	○	○	▲	×	○	○

○→出勤日 ▲→午後出勤 ×→お休み

★→キム(1、3、5週目水曜日出勤)

フィット紙ツイッター 

Q、紅葉の思い出は?



< キム >

紅葉の思い出は、3年前にインド人の患者さまが長野県の上高地に観光に行き、感動した!という話を聞きました。3ヵ月後にそのインド人の患者さまは上高地に引っ越されたことです。



< 飯島 >

紅葉の思い出は、山梨県都留市の山に行き紅葉をみてキレイと思ったことが印象に残っています!毎年行きますが、紅葉だけでなくシャインマスカットを食べるのも楽しみになっています(笑)



< 松下 >

紅葉の思い出は、25年位前に谷川岳方面に行った時に見事な色合いに変化した木々のありように何とも言えない素晴らしいさを感じました。紅葉&露天風呂を満喫しに行きたくなるこの頃です…(\*´ω\*)



< 長野 >

紅葉の思い出は、毎年祖母と大叔母を連れて、名勝巡りをしたことです。祖母たちは秋の彩りを楽しみながら、温かいお茶と美味しいお菓子に舌鼓を打ち、来年行きたい場所を勝手に決めてました。笑