



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



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！

――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と思っています！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

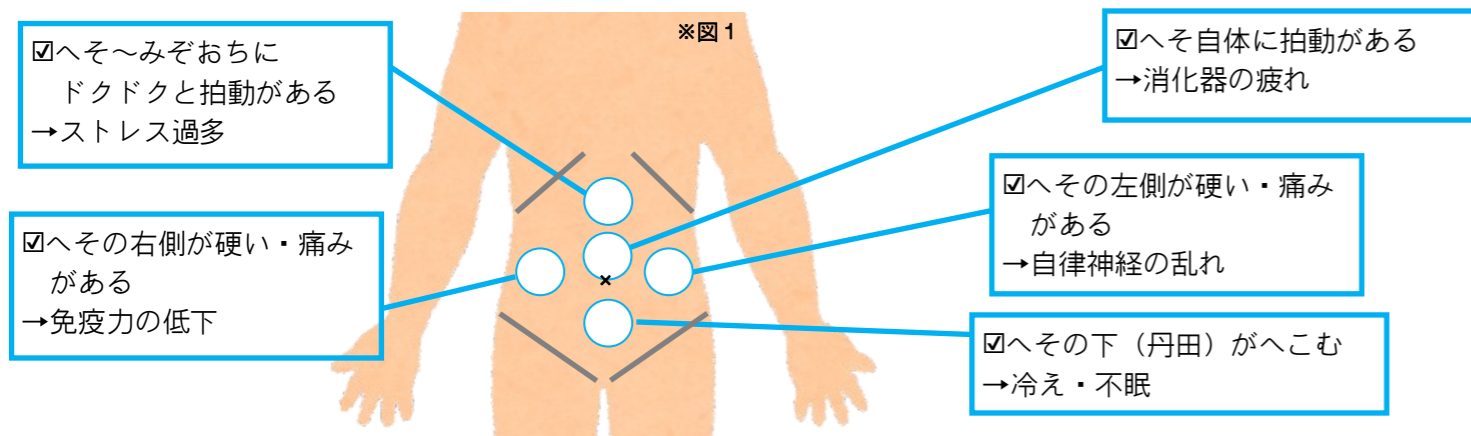
フィット整骨院に来れば悩みが解決すると思います！（笑）
なかなか最初は入りづらいと思いますが、先生みんな優しいので安心して来院してみてください。
私も両親にも紹介して家族でお世話になっています。

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！





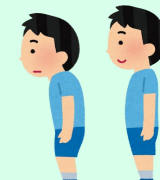
Eevetecという考え方

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>E 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>E 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>Ve 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>Te 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>C 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> 

こうし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！

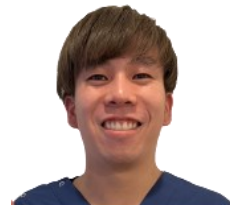
それによって改善が早まる可能性がたくさんありますよ！自分で考える参考にもしてください！

フィット新聞

発行: フィット整骨院 国領院

2023年2月

渡邊先生の治療家ストーリー



僕が治療家を目指した理由は、学生時代の部活動で怪我をして治療家の先生方に助けていただいたことがきっかけです。中学、高校の6年間バスケットボールをやってきた中で相手選手との接触で怪我をして二度歩けなくなったことがあります。

中学生の時には実家の隣に住んでいた柔道整復師の先生の整骨院で治療してもらい、その時にはじめて治療家という職業の存在を知りました。

高校生の時には最初に病院で処置とリハビリを受けました。病院に通院し痛みは取れたものの、関節の動きや筋力がもとに戻らず、すぐに競技に復帰できませんでした。

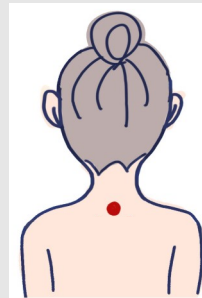
練習にも戻れずに悩んでいた時、当時母が通っていた体操教室の先生が所属する整骨院が家の近くにあることを知り、その整骨院に併設されていた運動施設でリハビリをすることにしました。

そこで柔道整復師や鍼灸師、トレーナーの先生に運動や生活指導を受けたことで競技に復帰することができました。その後もトレーニングのために通院し練習や試合で怪我をする前よりも良いパフォーマンスを発揮できるようにもなりました。

僕はこれらの体験で、治療家は怪我の治療だけではなく運動指導や生活指導を通して人の身体をより良くしていける素晴らしい職業だと思い治療家を目指しました。皆様には痛みの治療はもちろん、その先にも身体を整えることで「もっとよくなる」可能性があることを知っていただき、そのお手伝いをしていきたいです。

大久保先生おススメ!

温めるツボ



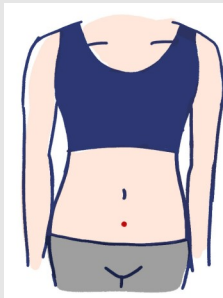
だいつい
大椎

場所

首筋の骨が出ている部分のすぐ下。

効果

体全体を温める、首や肩こり、寒気



かんげん
関元

場所

おへその下に手を置いて、指4本分(5~9cm)下

効果

腹痛、便秘、膀胱炎、頻尿、胃腸の不調、生理痛などの婦人科疾患、末端の冷え、腰の痛み、倦怠感、情緒不安定

バレンタインチョコプレゼント

2月12日から開始!

フィットオリジナルチョコレートをプレゼント♪

今年は何んなデザインかな? 無くなり次第終了です!

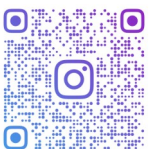


Instagram

Fit fit.kokuryo

フォローする

このQRコードを読み取るとインスタをご覧いただけます



フィット鍼灸整骨院 国領院

調布市国領町7-1-1 第二エスレートオギモト1階

ご予約合せ ☎042-498-6623

ホームページ・Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「フィット国領」で検索！



登録のググコミュニティ
★エキテン!



休診日のお知らせ

◆2月23日(木)が休診日となります。



プリペイドカードの有効期限をご確認ください

MEMBER'S CARD	
カードNo.	0003-01-0000001
発行日	2018/04/26
利用日	2018/04/26
今回SP	31500(1回)
累計SP	31500

最終ご利用日はこちら

OCEANS CREW GROUP

有効期限は最終ご利用日から
6か月です
カード裏面の注意事項もご覧ください

OCEANS CREW フィット紙ツイッター



＜福澤/柔道整復師＞

2/4が立春とはいえ本格的な寒さは今です。温活のため筋トレを続けております。



＜勝野/柔道整復師＞

今年は前厄なので健康とケガには気をつけて過ごそうと思います。質のいい睡眠をとります！



＜渡邊/柔道整復師＞

2月になると大雪の中、公立高校の入試に行ったことを思い出します。東京に来て初めての雪もちょっぴり楽しみです。



＜大久保/鍼灸師＞

2月は誕生月です。スーパーやデパートがバレンタインフェアをしていると、私の誕生日を祝ってもらっている気持ちになり嬉しいです。



＜白川/鍼灸・マッサージ師＞

予定日1月8日に無事出産をしました！母子ともに元気です。立ち合いをした長男が一言「僕は女じゃなくてよかった」と(笑)記憶に残る出産だったかな？

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ [メール kokuryo.seikotsuin@gmail.com](mailto:kokuryo.seikotsuin@gmail.com)