



# オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2022  
10  
OCEANS  
CREW

## 膝の靭帯がとけて無くなる!?

【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

## VOICE

67

### 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？

自宅でしゃがんでテレビを観ていたら、何の前触れもなく左側の骨盤がガクッと外れ、痛みが続きました。

心配になり、インターネットで整骨院を検索する中で、フィットに辿り着き、メールで問い合わせをし、すぐに折り返しの連絡をいただいたのが通院の始まりです。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

身体の状態を伝え、鏡の前で身体のバランスをチェックし、説明を受けた後、骨盤矯正をしていただきました。2回目の施術を72時間以内に受けるとより痛みを軽減する効果が高まると伺ったため、2日後に通院しました。

すると、見事に痛みが取れました！

これまでは年に1回、気温が下がると冷えによるぎっくり腰を患ってきましたが、事前の予防が大切と伺ったため、ほぼ毎週通院。1週間の中で崩れた身体のバランスを調整し、リフレッシュもさせていただいています。お陰様で昨冬はぎっくり腰にならず、快適に過ごすことができました。

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分で身体を揉んだり、摩ったりするのと異なり、やはり専門家の手で施術していただくのは気持ち良く、心も整えられ、足取り軽やかな自分を実感しています。「継続はフィットなり」です。補足ですが、大野先生から専門的な話を伺うたびに、『柔道整復師』という仕事に魅力を感じています！



継続はフィットなり!

Sさん 50代  
かかりつけ院: フィット鍼灸整骨院  
聖蹟桜ヶ丘院 大野先生

主訴: 腰痛  
治療内容: 骨盤矯正 + 延長施術

#### 担当の大野先生から一言



Sさん、インタビューありがとうございました！  
症状が改善した後もメンテナンスを続けていただき冬のぎっくり腰にならなかった事は良かったです。これからもSさんのお身体をサポートしながら、柔道整復師や身体を整える魅力を伝えていきますね！

### 膝の靭帯がとけて無くなる!?

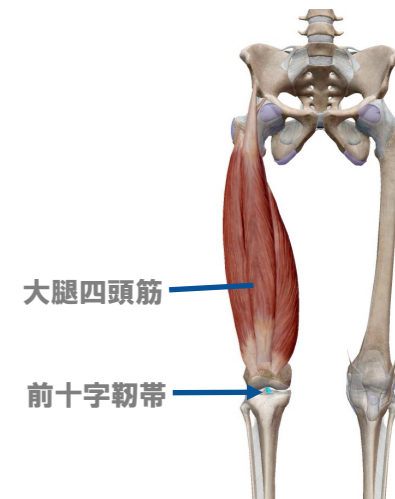
皆さんは靭帯がとけてなくなるって聞いたことありますか？

私は20年以上治療家やっていますが、初めて聞いて、思いました。「溶けるわけないでしょ。」と。

ある勉強会での事でした。講師に質問するコーナーで、ある治療家の人がこんな質問をしていました。「60代半ばの女性で、膝が痛くて整形外科を受診したところ、膝の靭帯がとけて無くなっているの手術を勧められたそうです。靭帯がとけるって本当にあるのですか？」

前にも書きましたが、「とけるわけないでしょ！」というのが期待した答えだったのですが、意外にも講師の回答は「とけますよ。」だったのです。

正確には、膝の前側にある靭帯(前十字靭帯)が、太ももの前側にある筋肉(大腿四頭筋)の使い過ぎで絶えずストレスがかかっている状態になると、少しずつ切れていくのだそうです。もちろんこの状態で膝に痛みがあるはずなのですが、そこまでひどくはないようです。そして、特に治療もせずにいると、なおる前に切れるという事を繰り返し、すり減りすり減りしていき、最後には完全に切れてしまうのですが、ちよつとずつなくなっていくので、まるで溶けたように見えるそうです。





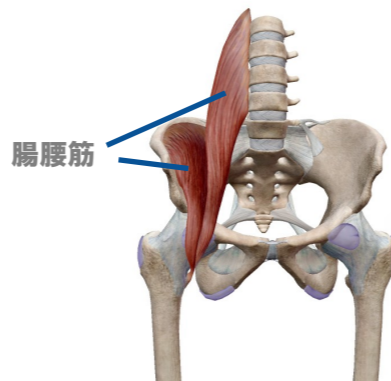
前十字靭帯は、脛が太ももより前に行かないようにする働きと、ひざ下のひねりすぎを防ぐ役割があります。そのため、この靭帯が断裂すると「膝崩れ」と呼ばれる膝が抜けてしまうような症状が出ます。この膝崩れが起きると、膝の中の半月板と呼ばれるクッションや、骨自体に負荷がかかる様になり、歩行困難や、膝だけではなく、股関節の変形につながっていくのです。前十字靭帯が自然治癒する事はほとんどなく、安静にしても治りません。靭帯が切れた場合は基本的に再建手術を受けることになります。



原因になっている大腿四頭筋ですが、四頭というだけあって、4つの筋肉をまとめた名前がついており、働きも4つあるのですが、すべてに共通しているのが膝関節を伸ばすという動作になります。椅子に座って、太ももの前に力を入れてみてください。膝が伸ばされると思います。もっと力を入れると、実際は動かないのですが、膝が反対側に曲がっていくような力を感じるのではないのでしょうか。この時、前十字靭帯は頑張っているのです。

四頭筋が使われすぎると人の身体では、前十字靭帯が頑張りすぎることによって少しずつすり減っていくのですが、なぜそんなことが起きるのでしょうか。

例えば、前に重心がある人を想像してみてください。つま先重心と呼ばれるタイプの方がこれに当てはまります。仕事の種類でいうと、立ったまま手を前で作業する人がもっとも多いかと思いますが、その他にもおなかの中にある腸腰筋と呼ばれる筋肉が弱くなると、太ももを曲げる力が弱くなります。



四頭筋の中には太ももを曲げる(股関節を曲げる)働きがあるものもありますので、腸腰筋がさぼると、四頭筋が頑張り始めます。膝をのばすだけでなく、股関節を曲げるのにも働くと、当然ながら四頭筋は使われすぎて前十字靭帯を引っ張ってしまうのです。腸腰筋が弱くなると、歩行時に足が前に出にくい、つまずきやすくなることもあります。

こんなトラブルを引き起こす腸腰筋が弱くなる理由のナンバーワンは「座りすぎ」ですが、そのほかに足の内側の筋肉が弱くなっても、足の裏の筋肉が弱くなっても、四頭筋の頑張りすぎは起きるのです。最初の女性は全身の筋肉が加齢により落ちていったことで、四頭筋の緊張から、前十字靭帯の損傷へとつながっていったのではと考えられます。



現在、50歳以上の日本人では半分がレントゲンで見ると変形性膝関節症を持っていると言われています。その中で痛みがある人は6人に1人。年を重ねるとその割合は増えていきます。

要支援、要介護とならないためにも、足回りに不安を感じたら、早めに私たちに相談してください。一生自分の足で歩くために自分の足腰に投資していきましょう！



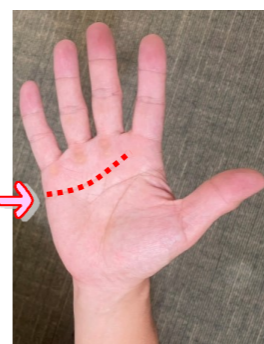
# なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

## いわれてなるほど！手のお話

さて、前回に続いてなるほどシリーズ！今回は手です！これも無意識にやっちゃっていることですが、握るという行為。

皆さん手を握る時、指がどこから曲がっているか意識したことありますか？言われても？という感じでしょうから一度手をグーに握ってみましょう！さてどこから曲がったのでしょうか？わかった人はわかったらうし、何を言っているの？という人もいるでしょう(笑)

では、じっくりと手のひらを見てみましょう。手の小指側に占いでいう感情線という場所があります。そこに反対の手の人差し指を置いて曲げてみましょう。指はここから曲がっているんだなあという実感が得られると思います。



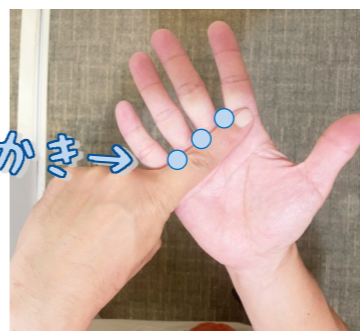
感情線→



ここから曲がってる！！



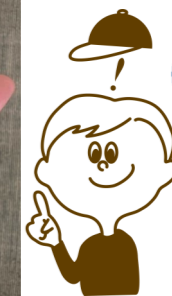
次に反対の手の指を水かきの部分に置いてみて曲げてみましょう。指が邪魔で曲がらないと思います。我々の視覚では、そこに境界線があるのでそこから曲がっているように見えてしまっていますが、実は違ったのですね。



水かき→



曲がらない！！



パートナーがいたら握手をしてみましょう。水かきから指を曲げる握手と感情線から曲げる握手です。それぞれの握手の固さ、柔らかさを味わいましょう。そして感情線から指を曲げる感覚を様々なシーンで応用しましょう。それだけで体がほぐれていくはずですよ。そしてそれがパフォーマンスを上げることに繋がります。一生懸命だけでなく、力を抜いてやっていきましょう！



# ご報告

1月  
出産予定です



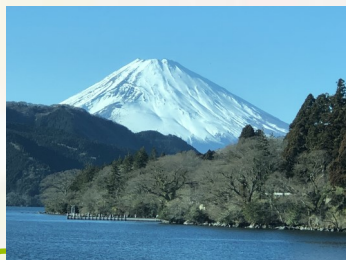
こんにちは、白川です。

この度、2人目を妊娠しました！今のところ体調もよく、元気に仕事もできています。

11月末には一旦お休み期間に入る予定です。

よろしくお願い致します。

## 大公開！みんなのパワースポット



### 福澤院長

パワースポットは富士山の見える場所。

写真は芦ノ湖からですが、仙川からも富士山の方は毎朝チェックします。子どもの頃から富士山が見えると嬉しくなります。

### 庭月野先生

私のパワースポットは自宅屋上です。遮るものが目の前にないので雲や太陽の変化をのんびり見られます。たまに床に寝そべり星を見て癒されたりもします！



### 大久保先生

私のパワースポットは鹿島神宮です。東國三社と言って息栖神社と香取神宮もまわると伊勢神宮と同じくらいの御利益をもらえるとか。



### 勝野先生

パワースポットは博多ラーメン 虎 です。  
成人祝いや誕生日などのお祝い事でいくお店です！  
価格が650円とお手頃なのでおすすめです！



### 白川先生

私のパワースポットは「滝」です！

マイナスイオン効果で体も心もスッキリ。写真は地元、大分の「原尻の滝」。東洋のナイアガラと呼ばれ、大きさに圧倒されます。



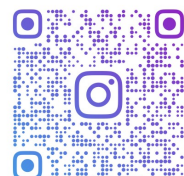
Instagram

Fit

fit.kokuryo

フォローする

こちらはフィット国領院のインスタです





休診日のお知らせ

10月10日(スポーツの日)は  
17時まで診療いたします。



フィット整骨院は  
交通事故  
専門治療  
を行っています



もしものときは  
ご相談下さい



OCEANS CREW フィット紙ツイッター



〈福澤/柔道整復師〉

良い気温になり、徒歩で帰宅中に柴崎の  
神代湯に立ち寄ることがあります。

整う～。



〈庭月野/柔道整復師〉

最近釣りをするようになり、この間はハ  
ゼやベラ、メゴチを釣りました。初めて  
捌いて食べたのですがいきなり難易度が  
高いです(笑)今度は普通の魚で練習した  
いですね。

アジ、イワシ、サバ狙います！！



〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

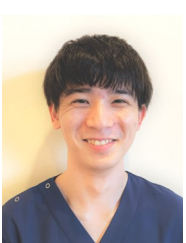
本屋に行くのが好きで、本の表紙や題  
名にわくわくします。が、買って満足  
している本が積み重なり…

そんな自宅の本を読書の秋に読んでい  
きたいと思います。



〈大久保/鍼灸師〉

最近は近所のスーパーでお花を買うの  
が楽しみです。実家には生花が沢山。  
それ以外にもハーブやオリーブを育て  
たまに料理用に貰います。いつか私も  
チャレンジしたいです！



〈勝野/柔道整復師〉

食欲の秋ということでたまには美味い  
ものを食べたいということで、お取り寄  
せグルメで何か頼もうと家族で計画して  
います。