

冷えを解消するには

【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

59

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？

産後、ずっと腰が痛くて毎日夫にマッサージをしてもらう日々が続いて、いよいよ「バキッ」となった時に、これはもうプロの方に診て頂きたいなと思いました。自宅の近くで、産後骨盤矯正ののぼりがあるフィット 整骨院に来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

通っているうちに腰はとても良くなり、次に指や手首・背中と色々なところが痛くなったんですがその都度合った治療をしてくれました。担当の庭月野先生はお子さんがいらっしゃるの、育児の話をしたり、時にはアドバイスを頂いたりと体だけでなく心まで癒されにきています！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

妊娠出産して、産後になると自分の体も心も今まで経験したことのない様な変化があると思います。自分でもどうなっているのかわからないことが多いので、そこはプロの方に診て頂いて治していくのが良いかなと思います。お金がかかることなので悩んだりしたのですが、毎日私が元気で過ごせることが子供や家族のためになると思うので、色々な人の力をかりて自分が健康でいられることが良いかなと思います。

家族の健康は自分の健康から

さん 30代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国領院 庭月野先生

主訴：産後の腰痛・肩こり・腱鞘炎
治療内容：産後骨盤矯正

担当の庭月野先生から一言



1さんありがとうございました。赤ちゃんの体が急激に成長したことで出てきた、産後の腱鞘炎もだいぶ良くなってきましたね。これから職場復帰に向けて1さんの笑顔が輝いていられるようこれからも応援させていただきます！

冷えを解消するには

施術中や施術後に「熱くなってきた、汗が出てきた。」とおっしゃる方、結構多いです。先日手も手の冷えがすごいという訴えの患者さんがいらっしゃいましたが、下半身の施術をしている時に「手があつたまってきた！」と驚いていらっしゃいました。このような施術に伴う体温上昇は、こっている筋肉やずれている関節のせいで圧迫されている血管が解放されることで血流が回復することから起きると考えています。血液は栄養と酸素を運ぶだけではなく、体温調節にも一役買っているのです。血流が回復すると、冷えていた体はあつたまってくるのですね。



体温は、

一般的に熱を測るとき「皮膚温」、実際に体の内側でコントロールされている「深部体温」に分かれます。深部体温は脳によりコントロールされており、外が寒ければ熱を造ろうとしますし、暑い時には血管を広げたり、汗をかかせて熱を下げようとします。

朝から夜に向けては深部体温が徐々に上がり、夜から朝にかけては下がっていきます。

この下がるときに眠気が発生するのは以前の通信でも書かせていただきましたが、電気毛布などを使って布団の中を温めすぎると眠りの質が下がるのは深部体温が下がりにくくなるからです。

小さな子供が眠たくなると手があつたかくなってくるのも、深部体温を下げるために、放熱機能でもある手足に血流を集めて深部体温を下げようとしているのです。手、特に手の甲、足、耳、首は放熱の働きが強いところで、寒い時に温めるといい場所でもあります。



そんな手足の冷えが気になるという事は、深部体温がうまく調節できていない可能性があります。更年期などのホルモンバランスから来ることもあります。ほとんどの方は筋肉の使わなさすぎによる熱産生力の低下、上記した血流の減少が原因と考えられます。

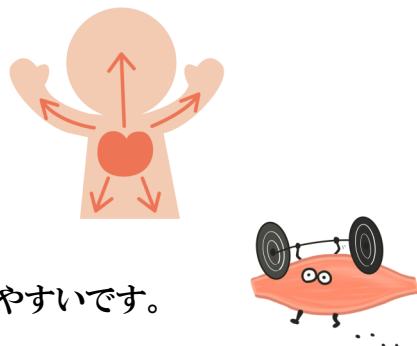
深部体温は脳にセットポイントと呼ばれる設定があり、詳しいことは解っていませんが、セットポイントが体の状況により上下するらしいのです。

ここが低温でセットされると冷えやすい体になるのではと考えられています。

私見ですが、活動量が少ない人は代謝を抑えるように適応するため、セットポイントが下がるのではと考えています。

体の原則はいつでも適応です。筋肉は使えば大きくなるし、血流は心臓に入った分だけ出ていきます。

骨は重力方向に圧がかかれば強くなるし、代謝はこまめに動いている方が上がりやすいです。



さて、そんな体温について面白い実験がありました。

暖かい飲み物で体温を上げるというものです。

大雑把にお伝えしますが、

65度のスープを飲んでもらい計測したところ鼓膜の温度、手足の温度が上昇し、15分程度維持されたというものです。

これは暖かいものを飲むことで、内臓の温度(深部体温)が上昇し、

それに伴い末端の温度が上昇したという事です。これは冷え対策の一つのヒントだと思います。

ちなみに熱中症の予防として、

小さな氷と水を混ぜた4℃前後の液体を飲むと、深部体温を下げる事ができるそうです。

スポーツする方は覚えておいてくださいね。



さらに、たんぱく質が体温を上げるという事も言われています。

なんでも食べる時には熱が生まれるのですが、

炭水化物(米類、麺類など)だけを摂った場合は摂取エネルギーの6%、

脂質だけを摂った場合は4%、

たんぱく質を摂った場合には約30%が消費され、体温を上げてくれるのです。

特にタンパク質は、寝ている間に不足することがあるため、朝食で補うことが望ましいとされています。

朝、暖かい豆腐入りお味噌汁に卵焼き、納豆なんかは体を温める食事の代表と言えるのではないのでしょうか。

体温は自律神経と密接に関係しており、実際に体の不調を訴える方のほとんどに冷えがあります。

症状の回復速度は総合的な体力次第というところがありますので、

冷えも放置せずにできることから対処を始めてみてはいかがでしょうか。



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!

開脚をしてみよう!

今回はできる人はできる。できない人はやっぱりできない。そんな開脚について考えてみます!

ちなみに中山は35歳ぐらいまでは開脚できない人でしたが、41歳の今は開脚できるようになりました!

それまでは開脚できるかできないかは才能だと思っていましたが、そんなことないのだと今は思います。

で、やっぱりできないよりできた方がいいです。股関節の可動域があるのはパフォーマンスアップや怪我防止になりますしね!

すぐにできるような魔法はありませんが、

ここに書いたことを実践していくと、

少しずつできるようになるので、じっくり取り組んでみてください!



こんなに開くようになるよ!

では、方法について。

と言いたいところですが、実は一番大事なことは知識なのです。

どんな知識かというと、人の体は直線で動かないという事!!

みなさん開脚をするときに、足を一生懸命開きますよね。

この時の動きをよく思い返してみると、一直線に開こうとしていませんか?

実は開脚の足の動きは二つの運動の組み合わせでできているのです。

一つは、股関節の屈曲(曲げ)ともう一つは股関節の外旋(回し)。

これに骨盤の前傾が組み合わせると、きれいに開脚ができるようになります。



なので、開脚の練習は仰向けでやります。

①仰向けに寝て、膝をお腹に引き寄せます。

②そこから外に回しながら開いていきます。

③外に回せるところまで回したら、

膝を伸ばしていきます。

これが開脚の時の股関節の動きです。

片方ずつやっていきましょう。

骨盤の前傾は以前書いた、前屈の練習でイメージはばっちりですね!

いざ開脚するときは足が地面に固定されて動かないので戸惑うと思いますが、動くのは骨盤ですから、意識は仰向けの時と一緒に。股関節が動いているイメージです。この動きの反転がとにかくコツです!

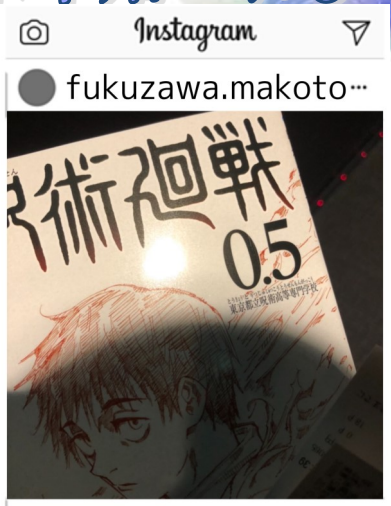
やり慣れないと難しいですが、慣れてイメージできるようになると開脚がガラッと変わってできるようになります!がんばってやっていきましょう!

2021~2022 年末年始のおもいで



Instagram
● motai.shintaro ...

親戚家族で集まりました。甥っ子くんと戯れていたら、抱っこしながら私のお尻で階段を綺麗に滑り落ちてしまいました。幸いけがはなかったのですが、それを見ていた姪っ子ちゃんが「私も〜!」とキラキラした目で言われたときは可愛い恐ろしかったです。



Instagram
● fukuzawa.makoto ...

年末30日、ひとり仕事の後に調布駅まで歩き、映画『呪術廻戦0』を見ました。運よく特典の0.5巻がまだ残ってました。



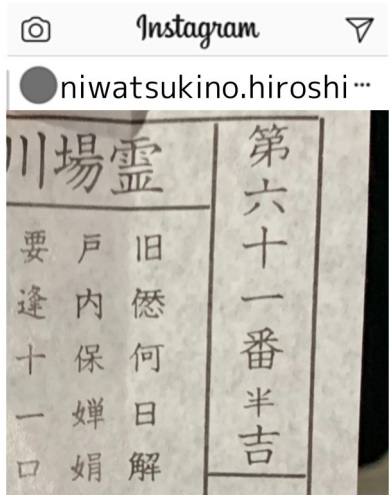
Instagram
● katsuno.takumi ...

今年方位除けなのでお守りを買って行ってきました！
#健康第一



Instagram
● ookubo.mai ...

年始は宮沢湖へ！ムーミンビレッジ入口まで行き、極寒の中パシャリ☆
#ポーズはニョロニョロ風



Instagram
● niwatsukino.hiroshi ...

毎年恒例川崎大師に朝6時に行ってきました！おみくじ引いたら半吉が出ましたよ。家族がざわつきました(笑)
#半吉は全体の5%
#ご利益いまいちだがレア度が嬉しい



Instagram
● shirakawa.keiko ...

ホームベーカリーで餅を作りました！上手く丸くならなかったけど、つきたて餅は美味(๑)
#手は餅でベトベト

フィット バレンタイン

2月11日から、来院された方へバレンタインチョコをプレゼントします！オリジナルデザインのチロルチョコが毎年物議を醸しています…(笑)

お楽しみに！※無くなり次第終了です。

ブログやってます！

フィット鍼灸整骨院 国領院

検索

Instagram・Facebookで院内の様子やスタッフのあれこれをお知らせしています。

ぜひフォローしてください！

#fit.kokuryo





休診日のお知らせ

2月11日（建国記念日）と
2月23日（天皇誕生日）は
17時まで診療致します。

担当者料金と
キャンセル料金
について

【担当者料金】

一度の治療につき

院長500円

庭月野先生、母袋先生、

大久保先生は200円

【キャンセル料金】

当日キャンセルは2200円

（それ以下の金額の方は

その料金分）

よろしく
お願い致します



OCEANS CREW フィット紙ツイッター 

〈福澤/柔道整復師〉

1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」というくらい時間が過ぎるのが早い時期だそうです。

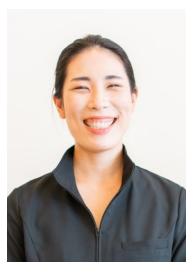
今年やりたいことをどんどん進めます。



〈大久保/鍼灸師〉

2月14日に誕生日がやってきます！

至る所で大好きなチョコが手に入るこの時期。患者さまに教えていただいたホットワインをお共に素敵な誕生日を過ごそうと思います！



〈庭月野/柔道整復師〉

子どものチョコ事情が楽しみです！

俺チョコいらないしとっている次男を見て実は欲しがっているのがまるわかりなのが男子っていう感じがしてかわいいです(笑)



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

実家の豆まきは大豆の年もあれば落花生の年もありました。後の掃除や食べることを考えると、落花生にします！



〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

今年の立春は2月4日です。旧暦では1年の始まりとなり、冬から春に変わる時期。まだまだ寒いですが、木々は芽吹く準備万端。私も負けじと春の準備をしなければ！



〈勝野/柔道整復師〉

今年も健康に気をつけたいので、手洗いうがい消毒の徹底と運動をしていきたいと思っています。

