

治療で冷えは解決するのか！

【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

治療で冷えは解消するのか！

前回に引き続き、体の冷えについてお伝えしていこうと思います。

今回は「サーモグラフィーで測ってみた！」です。

なお、今回の実験はスタッフ同士で行ったきわめて母数の少ないものということをご了承くださいますようお願いいたします。

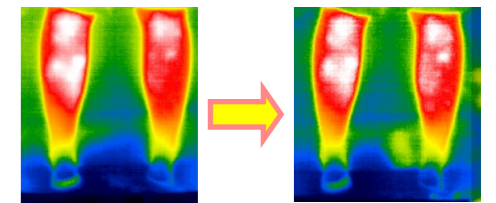
前回もありましたように、施術を受けている最中や、終わった後に患者さんが汗をかいたり、手足があつたまってきたと仰ることは、私たち治療家にとってあるあるです。

心臓が入ってきた分の血液を送り出してくれる反射がありますので、関節のずれや筋肉のこわばりによって、流れにくくなっていた血液が正しい循環に入ると、心臓からの拍出量が増え、血液には体温を運ぶ働きもありますから、ぽかぽかしてくるのではないかとこの事が私たちの考えであります。

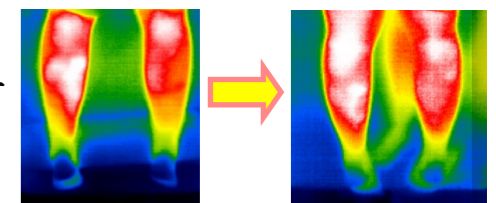
経験上、体温上昇は実感していますが、何をするとどのくらい上がるのか、そしてそれはどのくらい継続するのかを今回計測してみました。

モデル 30代女性 冷えの実感あり

ふくらはぎ～アキレス腱の指圧(3分程度)	3～4℃の上昇
温度上昇範囲	押した部位より2～3センチ
持続時間 (20分後計測の温度変化)	2～3℃減少



同部位の鍼治療	4～5℃の上昇
温度上昇範囲	刺した部位より5～10センチ
持続時間 (20分後計測の温度変化)	1℃減少



VOICE

60

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？

足をけがして他の整骨院に行っていたけど、なかなか治らなくてお母さんにここが良いよって言ってもらってきました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

2日で治った！
治ったら走れる様になったし、バレーも出来るようになりました。
電気の治療をやってくれてしびれるのが好きです。
もっと強い電気もやってみたい！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

神の手を持つてる先生がいるから、
その先生に診てもらえば2日で治るからフィット整骨院に来た方が
良いよって言ってあげたい！



孝太郎くん 10歳 男子
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院 松本先生

主訴:足首の捻挫など
治療内容:保険治療
ハイポ"ルテ-シ"電気治療

担当の松本先生から一言

孝太郎くん、インタビューありがとうございました。なかなか治らない足首の捻挫の治療がきっかけでしたね。ちょっとしたきっかけで、すぐに良くなってバレーや遊びを満喫出来ているようで良かったです。ケガをしないのが一番ですが、いつ何があってもフィットがあるから安心して全力で遊び、習い事を楽しんでね！ビリビリ電気治療を準備して待ってるよ～。



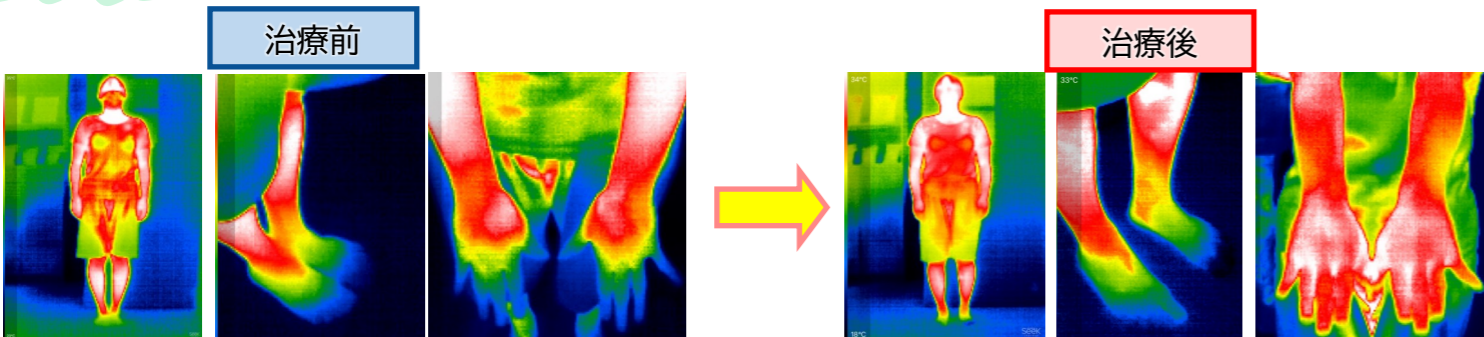
別日に鍼と手技の組み合わせ治療を行いました。

体温上昇に関しては、鍼治療→手技治療でも反対の順番でも5℃以上の上昇でしたが、持続時間に関しては、鍼治療→手技治療の順番で行うと20分後も温度下降はなく、手技治療→鍼治療の順番の際には20分後をピークに下がり始める傾向が見られました。

このことから、手技治療でも鍼治療でも血流改善効果による体温上昇はみとめられるものの、鍼治療は物理的に細胞に傷をつけるため修復しようとする働きが強いことから温度上昇も強く出ることが考えられました。

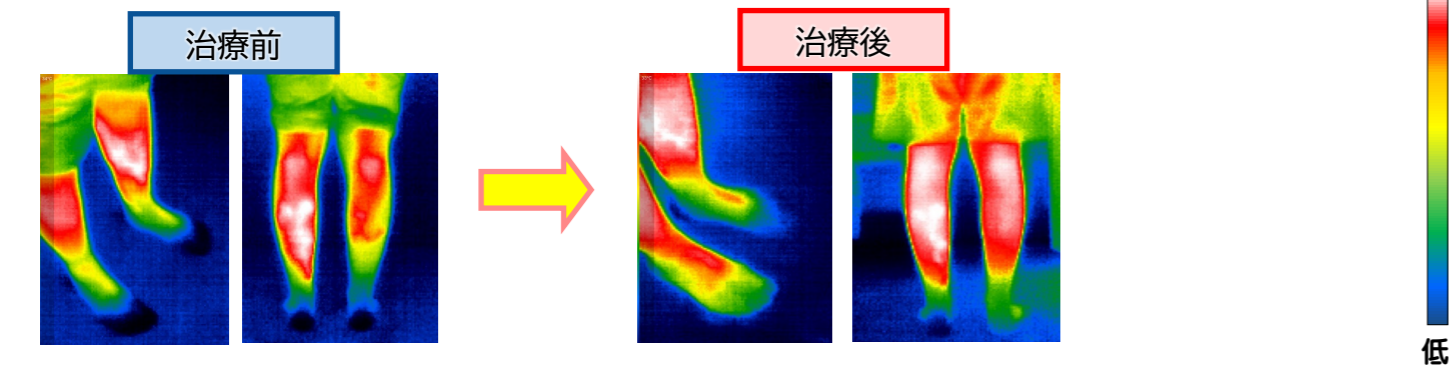
組み合わせによる体温上昇時間の変化については、鍼による深部の刺激から手技による浅部刺激という順番が、より広範囲な血流の改善につながるため、持続時間の違いにつながったのではという仮説を持っています。さらに、手技別のサーモグラフィーがこちらです。

骨盤矯正



骨盤矯正は、腹部の温度が上昇しているのが特徴的です。骨盤矯正の目的はインナーマッスルの活性化がありますので、まさにその部分が動いているという事だと思われます。さらに、手指の温度も上昇しています。反対に足部は末端まで温度が変化していません。ふくらはぎのあたりは温度上昇みられるので、このモデルさんは足指から足の関節調整がもう少し必要なようです。

リフレクソロジー



下腿部に関しては左右差が少なくなっているのが特徴的です。足部は改善しつつも左右差があるのがこのモデルさんの特徴かもしれません。個人的にはリフレだけではなく、骨盤と組み合わせることでもっと血流は改善すると思います。

今回サーモグラフィーで測ってみて感じたことは、やはり抹消の体温は深部との関係が深いのではないかと思います。一生懸命足の先をマッサージしても、足先だけ改善という事も起きにくく、反対に骨盤を整えると手先があったまっていた。

体温は、その人の体力のバロメーターでもあります。ウイルスに対する免疫力を上げるためにも、なるべく体を整え、体を動かし、しっかりと体温を上昇させて健康を維持していきましょう。



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！

やったら良いこと、やってはいけないこと

スポーツにおいてやったほうがいいな~と思うことは、動画を取って自分のプレーを見てみることに。今は簡単に携帯で動画が取れるようになっていい時代になりました(笑) 動画を撮ってそれを見る効能は、やはり客観化ですね。自分の感覚(今の動きはこうなってるはず、イメージ像)と実際の映像を見比べてその差を知ることです。あれ?もっとうなってると思ったんだけどか、あこがれの選手と何がこんなに違うんだろうな~?と考えることができます。



次にやってはいけない事。

色々あるとは思いますが、みんながやりがちでこれは良くないと思うのが、動作を切って考えること。もっと言えば動きの一か所を切り取って意識してやろうとすることです。昔は雑誌の連続写真、今だとユーチューブの一時停止とかになるのかな。この選手のここがかっこいいからマネしたい!とかありませんか? あとはこのシーンで自分の肘が下がってるな、だから次は肘を上げて投げようとか。これ怪我の元ですよ。少し難しい話になるかもですが、その選手たちはそのシーンでしようとは思ってないのです。必ず意識が先で、現実の動作はあとからついてきます。あくまでも一連の動作の中の一部なのです。だから選手たちはそのシーンの時にはその先のことを考えています。という事はそのシーンの事は選手たちの中ではその前に終わっているという事。



もっと言うと、動きが始まったら終わるまで止めません。

だから動きの途中の動作を、そのタイミングで意識することは、連続した動きを止めてしまう事なのです。輪ゴムを想像してみましょう。グーっとひっぱって、おさえている手を離したら飛んでいきますよね。手から離れた輪ゴムがうまく狙ったところに飛んで行かなかったからといって、途中で輪ゴムの軌道を変えられないのと同じで、動きも溜めた力を開放した後は修正は効かないのです。

じゃあどうすればいいの?となると思いますが、自分でできることとしてはとにかく流してみることで。自分の動作も目標の人の動画や正しいと思う動画もです。

見る目が養われていくと直感的にどうするか自分の体が教えてくれることがあります。あとは今まで書いてきたエクササイズをやることです。動きができないのはテクニック不足、スキル不足だけでなく、体そのものの問題である場合も多いので。いずれにせよ、のんびり地道にやりましょう!

もちろんスタッフに聞いてもらっても良いです。

スタッフが分からなくても動画を送ってもらえれば、

僕も動作分析などしてみますし、

具体的なアドバイスをスタッフからお伝えできると思うので。もし何かあればお気軽にどうぞ~!



母袋先生がフィットを卒業します



私事で一面をいただき、ありがとうございます。

今春4月から提携先の東大病院リハビリテーション部鍼灸科に異動することになりました。

国領院の患者様やスタッフのみんなから多くのことを学びました。治療家としても、人間としても成長できたと実感致します。

私はこれから病院の中で更に鍼灸に特化した治療に磨きをかけ、鍼灸がもっと身近な治療手段になるための教育や研究をしていきます。

新たなチャレンジのため、不安はありますが、ここで培った臨床経験と根性と肝臓で乗り越えていきます！(笑)

患者様とのお別れは非常に寂しいですが、これからもフィットの治療を受け続けて元気に健康であることを心より願っております。

お世話になった方には一人でも多くご挨拶できる機会をいただければ嬉しいです！3月までは国領院におりますのでお待ちしております!(^^)!

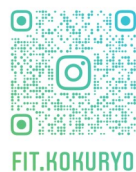
フィット国領院 母袋 信太郎



Instagram **Fit** fit.kokuryo

フォローする

こころを入れ替えて毎日更新しています。フォローして下さると嬉しいです！



FIT.KOKURYO



休診日のお知らせ

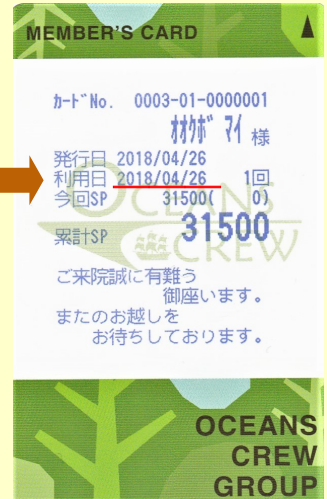
3月12日（土） 17時まで診療

3月13日（日） 終日休診

3月21日（春分の日） 17時まで診療

プリペイドカードの
有効期限を
ご確認ください

最終ご利用日はこちら



有効期限は最終ご利用日から

6か月です

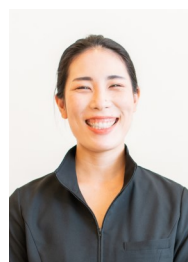


OCEANS CREW フィット紙ツイッター



〈福澤/柔道整復師〉

3月といえば、福澤家は毎年イベントで大忙し。今年も家族サービスのため連休をいただきます。動けるか？おうちか？



〈大久保/鍼灸師〉

新居での新生活スタート☆

10年使った家具家電をほぼ捨てたので殺風景なお部屋ですが、徐々に買い揃えるのが楽しみです！



〈庭月野/柔道整復師〉

今月は一番下の子の卒園式です。3人合わせて10年間保育園にお世話になったので感慨深いですね。

息子の晴れ舞台楽しんでできます！！



〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

今月はめいっぱい国領を堪能しようと思います！

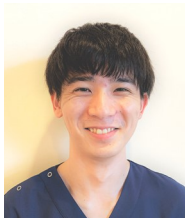
国領周辺の食べたい・食べたかったものを出来る限り堪能したいです（^）



〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

3月からまた本格的な畑作業が始まります。ジャガイモ植えや夏野菜の準備。

2年目になるので、さらに収穫量が上がりますように！



〈勝野/柔道整復師〉

去年の今頃は国家試験を受けているので、あれから1年経つのかと思うと1年あっという間だったなと感じます。

これからも日々の鍛錬頑張ります！