



手指の硬さにご用心！

【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

54

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？

4年前くらい、歩けないくらいの足の痛みと手の痛みがあり、周りからあしの整骨院がめっちゃいい！と聞いたので来院してみました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

痛みがないって良いな～！と改めて思いました！
歩けないくらい足が痛い、絵を描けないくらい手が痛いという時期を考えると、生きるのが楽だ～！と感じるほどです。
QOL爆上がりです！（笑）

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

デスクワーカーや絵を描く人には特に来院することをおすすめします。
先生から体の説明をしてもらって、座っている姿勢って重労働だと感じました。でも姿勢は維持しないとイケない、そうすると体が辛くなって集中力も落ちてくるという悪循環になってきてしまいました。
かたまった体を良くするためには、知識や技術が必要だと思うので、自分で判断しきれないことはプロに任せるのが1番だと思います！

QOL爆上がり！

S・Tさん 20代
職業：ゲームグラフィッカー
かかりつけ院：あしの整骨院

主訴：足の痛み・腕の痛み
治療内容：骨盤矯正

担当の加藤先生から一言



最初に来ていただいた時は、本当に酷い体の状態で、正直どこから手をつけたものかと思いました。途中もいろいろあり心身ともに大変な時期もありましたが、いま笑ってお過ごしいただけていることが、僕としてもとても嬉しいです！今後も笑顔で経過報告してもらえるようサポートしていきますので、よろしくお願いいたします！

手指の硬さにご用心！

整体治療をしていると、指の硬い人に良くお会いします。
ご本人は自覚がないので、言われてもきょとんとされている方がほとんどですが、治療家としては指が硬いというのはうまくないわけです。

手というのは解剖的に見るとこんなふうになっています。（右の図を参照）
たくさんの骨が関節を作って動きやすくできているのですが、構造上、本来の動きとは別に「関節の遊び」と言われる横滑りがあるのです。

※手の解剖図



人差し指を伸ばして、第一関節をつまんでみてください。
それを左右にスライドするように力をいれてみます。



つまむ！



左右にスライドする！

この時、少しですが関節がずれるように動くのが正常で、動きが少ない、動かないものが指の硬さがある。という状態になります。

指が硬い（遊びがない）と、本来の曲げる伸ばすも、行いにくくなっていきます。すると、普通より力を入れないと指の曲げ伸ばしができないので、前腕に緊張ができやすくなっていきます。そうすると肘が曲げ伸ばししにくくなっていき、そうすると肩が・・・というように、緊張からくる動かしにくさの連鎖が続いていきます

問題なのは、これがゆっくりと進んでいくという事なのです。

ゆっくり進むと人の身体は適応しようとするので、感じにくくなっていきます。その過程では、腕のたるみや、肩こりとして感じることもあるかもしれませんが、原因である手指の硬さには気が付いていないので肩をもんでも、腕をもんでも、その場しのぎにしかありません。特に最近多いのがスマホの使い過ぎによる手のゆがみです。これはひどくなると小指の変形を起こすケースもあります。

全身どの部分でもそうですが、**コリは最終的に歪みとなってしまいます。**

筋肉のトラブルから骨格のトラブルに変わっていくのです。手の場合は、手首のゆがみとなる事が多いのですが、それは以下のようなテストをするとわかります。

テスト1



- ①両手のひらを上に向けて、手を軽く前に出します。
- ②この時に、手のひらがくぼんで自然なカーブができていれば正常



テスト2

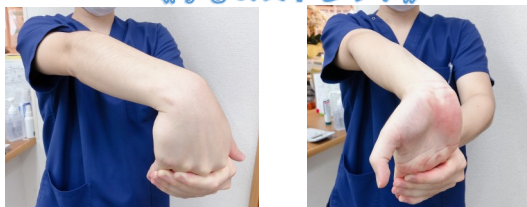


- ①親指と小指の爪を合わせます。
- ②この時に爪の角度があってれば正常、うまく合わない、角度がずれていると歪みあり。

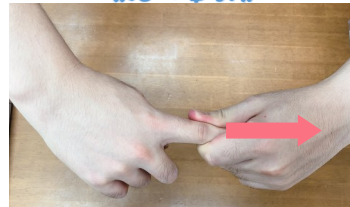


やってみて、ずれがある、遊びが少ないという人は、手の使い過ぎがあるかもしれません。手首のストレッチや、指の牽引を行ってください。手はよく使う場所なので、ストレッチも1時間に一回など、休憩がてら行うのが効果的です。

《手首のストレッチ》



《指の牽引》



手を良く使う人はボケないと言われますが、手の刺激は脳に良い影響を与えてくれるようです。脳の血流量が増加するなどの実験結果が報告されています。上手に手を使って脳の健康を保つとともに、使い過ぎで体がゆがまないように、しっかりとケアをしていきましょう。



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！

ストレッチで体を柔らかくする！④



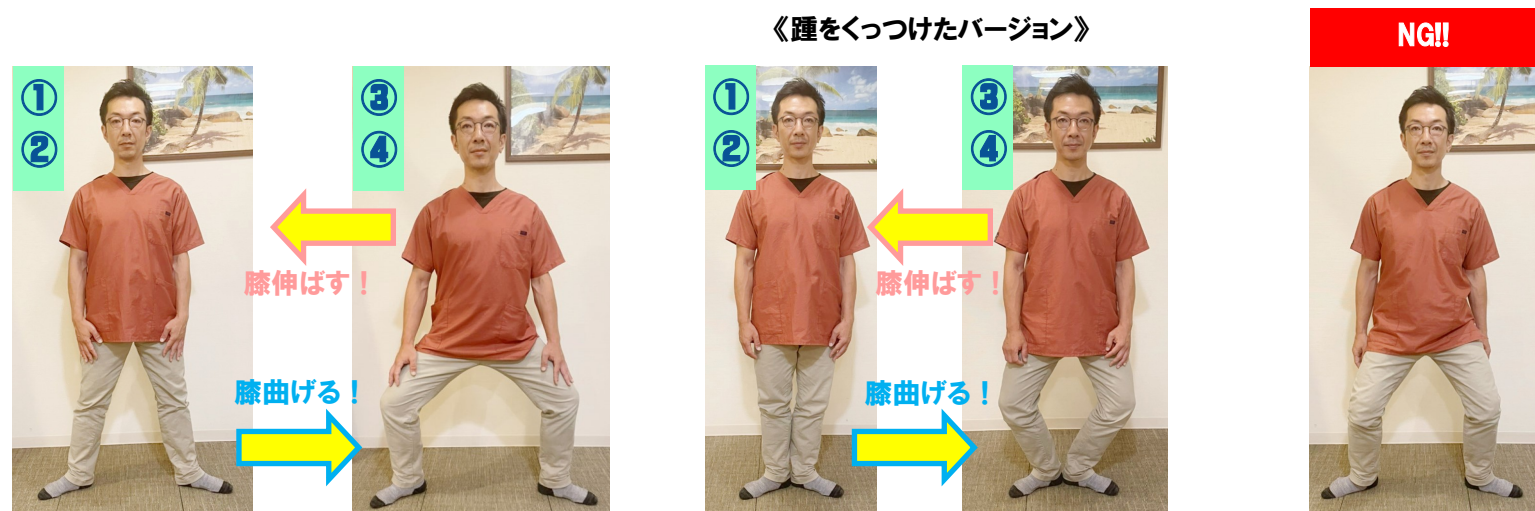
体の捻じれを取るシリーズの最終回になります。今回は足です。

足も基本的には腕と同様に、外に捻ることによってまっすぐになります。外に捻ると聞くと多くの人がそれじゃガニ股になっちゃう。と思いがちですが、クラシックバレエのダンサーはみんな外に開いているけど全然ガニ股じゃないですよね！むしろものすごいジャンプができたりパフォーマンスも高いし、姿勢も美しいです。そこにたくさんの体を正しく使うためのヒントがあります！パフォーマンスを上げたい人、足をきれいに見せたい人、両方の欲張りの人にも絶対やってほしいエクササイズですね！今回は普通のバージョンとハードバージョンを用意しました！ハードができるようになったら相当な足になっているはずですよ！楽しんで無理せずやっていきましょう！

捻じれ取りストレッチ

- ① 肩幅よりも広く足を開いて立ち、つま先を外に向けます。(45°以上が良いですが、無理をし過ぎないように)
- ② 膝を軽く曲げていきます。この時の膝の向きが重要で、必ず足の人差し指の方向に膝を曲げて行ってください。超重要ポイントです。**決して膝がつま先よりも内側に入らないように！**
- ③・④ 戻すときも同様に膝の向きに注意！曲げたときと同じ軌道で最後まで伸ばしていきます。膝を楽に伸ばそうとすると膝は内に入っていきますので、そうならないように気を付けること！

バリエーションとして踵と踵をくっつけたバージョンも行ってください。股関節の位置の違いでまた刺激が入ります。



※膝が内側に入ってしまったよ！

膝が伸びきらない、途中から左右の足が離れていってしまうなどあると思います。無理のない範囲で徐々にやっていきましょう！捻じれを取って怪我のない高パフォーマンスの体を手に入れましょう！！

大久保先生のツボちしき

フィットは“脳疲労”に着目しています。

今回は私からツボによる脳疲労解消法を伝授！

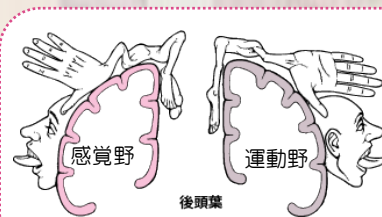
脳と手は密接に関わっています。※下記参照

手のツボを押してセルフケアしましょう。

さあ、右手を用意して！

じんわ〜り気持ちいい強さで

5秒間押してくださいね。



この図はペンフィールドのホムンクルスと言って人間の身体のさまざまな部位の機能が、大脳のどこに対応しているかを表す脳地図です。「手」と「顔」が大半を占めていますね。脳と手(そして顔)は密接に関わっていることがよくわかります。

脳疲労に効く 手の ツボ

★=脳疲労解消
以外の効果



合谷(ごうこく)

親指の骨と
人差し指の骨の間
中央のくぼみ
★肩こり、胃腸の不調



腰腿点(ようたいてん)

①人差し指と中指の間
②薬指と小指の間を
なぞって指が止まる骨の間
★腰痛



陽池(ようち)

手の甲側手首関節の
中央のくぼみ
★手先の冷え



魚際(ぎよさい)

親指の根本
筋肉の盛り上がりの外側
★イライラ、呼吸を整える



労宮(ろうきゅう)

手を握った時
手のひらについた
人差し指と中指の間
★自律神経の不調



神門(しんもん)

手首の曲がりジワを
親指から撫でたとき
骨の出っ張り
指が止まる場所
★不眠



通里(つうり)

神門の親指1本分下側
★精神安定

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





〈今月の休診日・診療時間〉

9月18日(土)9~17時

20日(月祝)終日休診

23日(木祝)9~17時



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〉

9月は長月。その年の12月と同じ曜日で始まることをご存じでしたか？
良い季節に向かいますが、まだまだ暑いので体調が大事。運動、栄養、睡眠の質を上げたいですね。



〈大久保/鍼灸師〉

9月はお父さんの誕生日があります。
父の日のお祝いを、誕生日と一緒にやるねと言って先延ばしにしていたので、とても期待しているのではないかとプレッシャーがかかっています。



〈庭月野/柔道整復師〉

今までお月見をしたことがなかったので今年は屋上で月見をやってみます。
みんなが月の中のウサギを探してる間にお団子を食べたら怒られますよね・・・
花より団子改め月より団子ですね！



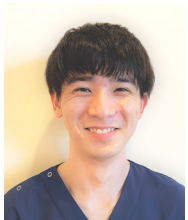
〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉

普段、自分の脈拍と呼吸がどのくらいか意識するようになりました。季節の変わり目は普段とどう変化するかみることで、体調管理がしやすくなります。
それと飲みすぎると乱れます。はい、気を付けます。



〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

今夏は、畑の夏野菜を存分に楽しめ、スタッフにもおすそ分けできました。水やり、剪定、害虫など野菜を作るのは難しく、子育てのようにも思えて勉強になりました。



〈勝野/柔道整復師〉

最近食欲が旺盛でつい食べ過ぎてしまうことが多く、その影響でニキビが少しできてしまいました。
健康とニキビのためにも食べ過ぎないように気を付けます。

※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)