

高坂さん 30代 男性 かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院 松本院長

主訴: 腰痛

治療内容:骨盤矯正

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。

ーーどのように当院を来院しましたか?

こどもがまだ小さいころ、仕事で腰を痛めてはじめて来院しました。 整骨院を探していた時に、保育園の先生も行っているということだったの でフィット鍼灸整骨院にしました。

--実際に治療を受けてみていかがでしたか?

来院したあと、その日から腰の痛みが取れてこんなすぐに楽になるの!? と驚きました!

治療自体に痛みもないし、ぐいぐい押されることもないのに、 こんなに良くなるなんて、今まで感じていた治療のイメージが覆りました。 妻も神の手と言っています(笑)

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ!

1回体験してみる価値はあります(笑)! 痛みなく治療してもらえますよ。 フィット鍼灸整骨院の先生なら我慢をしないで安心して任せられます!

担当の松本先生から一言

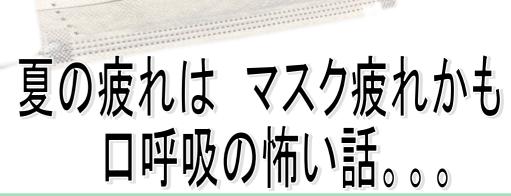


高坂さん、インタビュー受けていただいた上に、たくさんのお褒めの言葉まで頂きありがとうございます。 年中だったお子さんも小学2年生になり、長いお付き合いになりましたね。年末年始の忙しさも、毎年乗り 切れているようでホッとしています。定期的に施術を受けて頂き、良い状態をキープ出来るようになった からですね。さらに運動まで出来ると言う事なしですが…これは後々取り組んでいきましょう!





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「オーシャン誦信」



【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

日本体育大学 横田教授によると、マスクの中は吐く息により温度が体温とほぼ同じ36℃、湿度は100%。 外の気温、湿度が低くても、マスクの中は非常に高温、高湿度で密閉され、換気も無い為熱中症になりやすい環 境がそろっているという事です。

そのうえこの夏の熱さと湿度、息苦しさを感じると、口呼吸になる人が増えるようです。

口呼吸は、たくさん息がすえて楽な感じがする人もいらっしゃるかもしれませんが、実は危険な呼吸なのです。

脳に届く酸素の量が半分になる?口呼吸のデメリット

一般的に体調の悪い人ほど呼吸数は多い傾向があります。

病気やストレスなどが発生すると血液が酸性に傾くため、呼吸数を上げてアルカリ性に戻そうとするからです。 しかし、口呼吸が常態化すると、体の中に酸素が多くなりすぎて、二酸化炭素不足になります。

すると、血液から酸素(正確にはヘモグロビン)を切り離すことが出来なくなります。

つまり、酸素は血液中にあるけど、体はそれを使えない。慢性的な酸素供給不足状態が発生するのです。本当に 足りないのは二酸化炭素なのにです。

そうなると、脳や筋肉が酸素不足になり、本来のパフォーマンスを発揮できなくなっていきます。

呼吸過多の人の特徴

- ①口呼吸をしている
- ②安静時にも呼吸音が隣の人に聞こえる
- ③睡眠時に呼吸音が大きくなる
- ④良くため息やあくびが出る
- ⑤呼吸が一定のリズムで行われていない
- ⑥呼吸の時に上胸が動く



というものがあげられます。自分で気が付くことが出来そうなものと、そうでないものがありますよね。 同居している人がいらっしゃる場合はお互いに気を付けてあげるとわかりやすいかもしれません。



オーシャン通信

2021 Aug.

さらに①の口呼吸ですが、セルフチェックとしては

- ❶起床時にのどが乾燥している、唇があれる
- ②すっきりと目が覚めない
- 8日中に眠気が強い

などがあげられます。自分では気が付きませんが、いびきも大きくなるようです。

口呼吸になると、こんな悪影響があります。

- ①口内が乾燥するので虫歯や歯周病の原因になります。
- ②鼻のフィルター機能を使えないので、ウィルスなどが 直接体内に侵入しやすくなります。
- ③口が開くことで顎が後退して気道が狭くなります。 そのままでは苦しいので無意識に頭を前に突き出して 気道を確保しようと猫背姿勢になります。(写真参照→)



※ロ呼吸の影響による 不良姿勢

- ④睡眠の質が悪くなります
- ⑤顔の形がゆがみます

その他前述したように呼吸量が増えることにより、慢性的な酸欠になる事から脳の働きが低下し、 うつ状態やイライラなど自分の感情のコントロールがむつかしくなる、怪我の治りが悪い、過食に陥ることも あるようです。

さらに、最近お腹が張る、おならが多い。そんな人が多いという話に心当たりはありませんか? これもマスクによる口呼吸が関係しているらしいのです。

仮説としては、おならの70%は吸気によってつくられるのですが、口呼吸によって空気の取り込みが多くなる事が原因の一つ、もう一つは上記のようにストレスから腸内環境が乱れることで、おならが産生されやすくなることが考えられています。

口呼吸を鼻呼吸に変えるためには

一番は意識的に鼻呼吸をする時間を作る事です。

ヨガや、ストレッチなどの体操時に呼吸を意識する。

寝る前に呼吸を数えるなど生活の中に鼻呼吸になる時間を盛り込みましょう。 ガムを噛む習慣をつけるのも有効です。噛んでいる間は口呼吸できないので、 子供が口呼吸気味の時には

キシリトールガムを食後中心に噛ませるといいかもしれません。 就寝時には口にテープを貼って鼻呼吸になる様に促進しましょう。

包帯を止めるようなテープであればかぶれにくく、安価です。



マスクを着け続けることで、口周りの筋肉が使われにくくなることにより、口が開きがちになる事も分かってきました。マスクをしていると疲れるという患者さんは多いですが、実は呼吸が変わっていることで疲れやすくなっているかもしれません。

屋外にいるときはマスクを外して、しっかり鼻呼吸することで体の状態を改善していきましょう。



ストレッチで体を柔らかくする!?その③

前回に引き続き今回も捻じれを取るストレッチをやっていきましょう!

体幹の他にも捻じれやすい場所として、腕と足があります。今回は腕です。

もし腕のねじれが無意識に固定してしまうと、前にお話しした投球動作にも悪影響を与え、手首、肘、肩の怪我につながります。大人になってからだと、四十肩五十肩の原因にもなります。

腕が捻じれる原因は、筋肉のつき方にあります。

前腕の曲げるための筋肉(写真参照→)は内側から外側に向けてついています。 我々は日常生活の中で、腕を伸ばすよりも曲げる動きの方が圧倒的に多いです。 無意識に使っていくと、自然と曲げる筋肉を使いすぎ、

内に捻じれながら曲がっていってしまうのです。

ですので、外に捻じって開いていくことで内捻じれを取っていくことができます。さっそく内捻じれをとるストレッチをやっていきましょう。



腕の捻じれを取るストレッチ

1.まずは前腕

人差し指と中指を軸として、 外に回していきます。







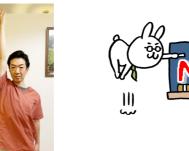
2.続いて腕全体

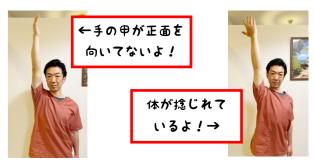
ひねった前腕をなるべくそのままキープして手を上まで上げていきます。 鏡を見たり、人に見てもらったりしながら、手の甲が正面をむいたままになるように。

チェックポイント!

手の甲が正面を向いていても肘は曲がってないですか? 手の甲が正面を向くために体を無意識にひねってないですか? なるべく体は正面を向くように、そして肘を完全に伸ばせるようにやっていきましょう。







<u>この時の抵抗感はものすごく強いです</u>。もしかしたらこれ以上はまっすぐにならないんじゃないかと思わされます。<u>この抵抗が筋膜の癒着です</u>。あきらめずに何回もやるうちに伸びるようになっていきます! ここは気合です(笑)頑張りましょう!次回は足の捻じれ取りをやります。足もやりがいありますよ~。 お楽しみに!

おもいでのなつやすみ



青い空と入道雲、深緑と渓流に蝉時雨。糸を垂れたり、泳いだりしていると暗雲立ち込め通り雨(笑)結局、濡れているのでお構いなしに強行突破。ずぶ濡れで帰って母に叱られる。古き良き昭和な長野の夏を体験した小学生でした。



高校生の時、伊豆で知り合いの方の海の家でアルバイトしていました。かき米の販売やビーチパラソルの設置などをやっていました! 仕事が16時に終わるのですがそこから海に遊びに行き日が沈むまで遊ぶのでその時期が人生で一番黒かったです!





小学生の頃、お盆休みは長野へお墓参りに行っていました。近くの川で遊び、帰ってきたら風通しが良い畳の部屋で寝転がりながら甲子園を観て、いつの間にか寝てしまい、起きたらちゃぶ台の上にある野沢菜の漬物を頬張る。最高の1日ルーティンでした(笑)。またゴロゴロしに行きたいですね。



大学生の時、夏休みになるごとに東南アジアへバックパックを背負って旅をしていました。タイに行ったとき、小学生の女の子と仲良くなり、お別れのプレゼントとしてピアスをくれました。あの時の女の子ももう成人しているかな。今でもピアスを見ると暑いタイの風景を思い出します。





中学生の時、サッカーのクラブチームに入っていて夏の大会がありました。その時まで中学の公式戦に出場したことなかったのですが、途中交代で出場し、点を取ってその試合のMVPに選ばれました!その時の喜びは今でも忘れられないです!



私が入社したての夏に、院長や現社長らと キャンプに行きました。まだ21歳の私と、 変わらない院長をお楽しみください。



ブログやってます!

フィット鍼灸整骨院 国領院

検索

インスタグラム・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



フィット鍼灸整骨院 国領院

調布市国領町7-1-1 第二エステートオギモト1階

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





〈今月の休診日・診療時間〉

8月8日(山の日)

8月9日(振替休日)は

17時まで診療いたします。

※院としての夏季休暇はありませんが、 個々のシフトで連休を頂く 場合がございます。 勤務日に関しては お問い合わせください。



CEANS フィット紙ツイッタ



〈福澤/柔道整復師〉

子どものころから8月はワクワクしま す。

異例の形にせよオリンピックは定番の TV観戦で、美味しくビール、ハイ ボールを飲めます。



〈大久保/鍼灸師〉

最近はサラダチキンやプロテインを生活 に取り入れて、タンパク質摂取をこころ がけています!疲労が取れやすくなり、 体調がとてもいいので続けていきます!



〈庭月野/柔道整復師〉

自宅で子供たちがキュウリとピーマンと ミニトマトを育てています。どんどん育 つのですが早く食べたいのか小さいもの や緑のトマトもたまにみかけます。小さ くても味は良いので楽しみです。



<母袋/鍼灸・マッサージ師>

最近は風呂上がりに水シャワーを浴びる と身が引き締まってスッキリします。 浴びるときは目をつぶって小学生時代 プールに入る前の"地獄のシャワー"を イメージします。



〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

今年の夏は暑くなるということで、どう やって暑さを乗り切るか。まずは新しい 風鈴を買って耳から涼しくなろうと思っ ているところ。お気に入りの風鈴をネッ トやお店で探しています。



〈勝野/柔道整復師〉

本格的に夏が来ましたね。暑い中マス クをすると脱水症状になりやすいので こまめに水分補給しながら体調管理を しっかりしようと思います。

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。