オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2023 05

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」

気になるのは腰の位置！

【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 74 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。

身体が強くなりました

小川さん　　女性
かかりつけ院：
フィット整骨院聖蹟桜ヶ丘院
中村先生
主訴：首・肩の痛み
施術内容：骨盤矯正＋延長治療

ーーどのように当院を来院しましたか？

肩と首の凝りから毎日のように頭痛が起き、整形外科や頭痛専門外来へ行ったものの、薬も効かず本当に悩んでいました。
たまたまフィットさんのお隣の美容院の担当さんに、フィットさんで良くなったよ、という話を聴き紹介していただきました。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

1回目の治療でまず肩と首の痛みが消えたことに驚きました。
中村さんとの会話の中で、私が感じている首や肩の痛みは全身から来ている事を知りました。
長年放置してしまったこの痛みの原因を取り除き、正しく強い身体を手に入れるにはそれなりの時間は必要ですが、どんどん良くなる実感があり身体が少しずつ強くなっているように感じています。

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痛みが強いとついつい薬などに頼りがちですが、自分の身体の状態を整体のプロに診ていただくと意外な根本的原因がある事がわかります。
地味な事のように感じますが、まずは自分の今の身体の状態を知り、正しい身体の使い方を覚える事がとても大切だと思います。

担当の中村先生から一言

小川さんインタビューありがとうございます！
始めて来ていただいたときは、大物さんがいらっしゃった！と思いましたが
今ではすっかり姿勢もまっすぐになりましたね！
今後も一緒にお身体の悩み解決していきましょう！

気になるのは腰の位置！

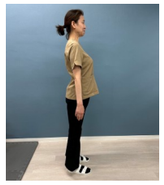
脊柱管狭窄症。ご存知でしょうか？腰椎ヘルニアはどうでしょうか。坐骨神経痛は有名ですよね。
分離すべり症はマニアックかもしれませんが、これらはすべて腰回りのトラブルで起きる症状の名前です。

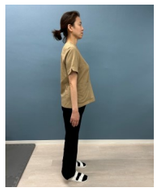
そんな沢山ある腰回りのトラブルの中でも、なかなか治りにくく、手術適応になる事も多いのが脊柱管狭窄症です。
この病気は50歳代から増え始め、60～70代になると10人に1人の割合で発生すると言われています。

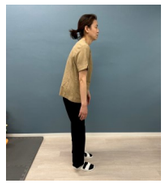
脊柱管狭窄症のもっとも有名な症状は間欠性跛行（かんけつせいはこう）です。
厚生労働省のHPには「歩行時にふくらはぎなどの筋肉が痛み、歩きつづけることができない状態。
神経性と血管性の二種類の疾患が考えられる。
一定の距離を歩くと、ふくらはぎなどにうずくような痛みやしびれ・疲労感があって歩行が次第に困難になり、
しばらく休息すると治まるものの、また歩き続けると再び痛みだすという症状です。」と説明があります。
私たちの臨床でも患者さんの訴えでこれがあるとほぼほぼ脊柱管狭窄症で間違いないと判断しています。
（ちなみに間欠性跛行の出る他の病気としては腰椎ヘルニア（若い人に多い）、末梢動脈障害、糖尿病性神経障害があります。）

なぜ治りにくいのかと言いますと、背骨の変形が起きているからです。
この変形は加齢に伴う姿勢の変化から起きることが多く、最初の内は軽い腰痛としか症状が出ないのです。
しかし、進行していくにつれ、自転車には乗れるけど、歩けない、とか、足に力が入らないという風になっていき、
最終的には排尿障害、排便障害という神経症状が出るようになってしまいます。

怖い話が続きましたが、最近の研究では狭窄症になりやすい人のタイプが分かってきました。
それは腰の位置で決まるのです。

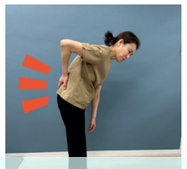
腰が反った状態▸


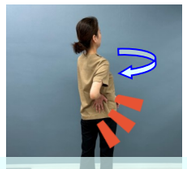
正常な状態▸


腰が丸まった状態▸


この中で腰が丸くなる人はヘルニア、脊柱管狭窄症のリスクが大きいタイプです。
セルフチェックとしては腰が丸くなる人は、骨盤の後ろの筋肉がさぼっているので、

①立っている時より、
座っている時に腰が痛い


②体を前に倒すほうが、
後ろに倒すよりも腰が痛い


③体を側屈（横に倒す）よりも
ひねるときの方に腰が痛い

という特徴があります。

同時に、腰がまるくなっているので、猫背にもなりやすく、顎が前に出る姿勢になりがちなのも特徴の一つです。
脊柱管狭窄症を防ぐには背骨の負担を減らすのが一番効果的で、そのためには腰の位置を丸まるでもなく、
そるでもない正しい位置に保つことが必用になります。
上のセルフチェックで当てはまる人は、骨盤の後ろの筋肉を使うために次のようなエクササイズをしてみてください。

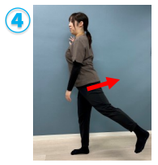
ひとりでできる腰が丸くなる人用のエクササイズ

①壁に片手をついて立ちます。
②ついていない方の足を半歩後ろに下げます。
③下げた足のつま先を内側に向けます。
④内側に向けた足のかかとの方向に股関節から足全体を持ち上げます。
できるところまで上げると、腰の後ろ側に力が入る感じが出ます。そこで10秒止めます。
以上の動きを3セット、左右ともにやってみてください。

①

②

③

④


パートナーがいる人のエクササイズ

①エクササイズを行う方が椅子、もしくは正座します。
②パートナーは正面にたち、両肩に手を置きます。
③パートナーはそのまま骨盤の方向（なるべく真下）に軽く圧をかけます。
　行う方はそれに抵抗するように背筋を伸ばします。
このエクササイズを10秒×3セット行ってください。
いずれのエクササイズも痛みが出る場合は中止して、担当の先生に相談してください。

①②

③

今回は腰が丸くなる人に多い脊柱管狭窄症についてお伝えしました。
そるタイプの腰に関しては次回お伝えしますので、ぜひセルフチェックを試してみてください。
普段は何でもない人でも、ちょっと腰が重いなーという日にチェックすると、また違う結果になる事もあるので、
今回の通信は保存しておいてくださいね！

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！

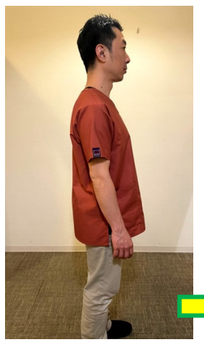
WBCを見て

いや～、WBCすごかったですね！！
逆転あり、最後の大谷選手の締めあり！ドラマチックでした。
もちろん各選手のプレーがすごかったわけですが、ナカヤマ的見方でなんといってもやっぱりすごいな！
と思ったのが大谷選手。インタビューを受けている姿を見て、彼の肩甲帯に目が釘付けでした！
また変なこと言い出したよと思うかもしれませんね（笑）
大谷選手の肩回りを眺めていると、肩甲骨から先の腕がかたまりでズル～っと落ち続けているように
見えるんです。
なんというか体にぶら下がってる感じというか、、、ウエイトをガンガンやって筋骨隆々の体で、
肩甲骨を引き上げているのとは全然違うし。
とにかくゆる～、ブラ～、ズル～という言葉が浮かんでくるんです。
肩甲帯が体につながっている部分は鎖骨の先端だけなんだよな～とつくづく思わせてくれます。
サッカーのクリスチアーノロナウド選手も同じですね。
やはり首からが腕なのだと思わせてくれます。
ぜひ画像検索して見てみてください！
僕らも本来は肩甲帯ってこういうものなのだと身体意識を持ちたいですね！

今回は簡単なエクササイズを一つ

肩をギューッとしてドサッと落としましょう！注意点はギューっとする方向です。
多くの人が良い姿勢にとらわれすぎて、肩甲骨をいい姿勢の方向（後ろ気味）に上げてしまいます。
が、本来の肩甲骨の位置を考えると、肩の先が耳の方へ向かってくる方が自然です。

OK！



肩の先が耳の方向に
向かっていればOK！

ドサーーーッと
落とす！

NG！

後ろ気味に上がって
しまっています！

たくさん縮ませて、思いっきりドサーっと落としましょう。イメージは大谷選手やロナウド選手です！
顔は変わりませんが体は変わりますよ（笑）

フィットは11周年を迎えました

昨年みなさまにご協力いただいて完成させた10周年モザイクアートを11周年となり役目を終えましたので、外させていただきます。

フィット国領院にとって素敵な宝物になりました。

大切に保管しておきます。

誠にありがとうございました！

＼感謝いたします！／

患者様から喜びの声をいただきました

フィット11周年祭

10周年祭に数量限定でお配りしたこちら→

トートバックをお持ちの方は、5月中のご来院時にご提示いただくとお得なイベントをご用意しています♪

トートバックをお持ちではない方にも素敵な特典がありです！

macozawap

カロリーを超えてしまった
福澤院長のちょこっとためになる話

Q.　３番目に大きい筋肉は？
と、質問がありました

A.　三角筋

長時間のPC作業やスマホ操作でカチカチになり肩こりの原因になる筋肉です。

前回の通信にあったプランクで筋力アップしよう。

5月からコロナは5類感染症となります

・37.5度以上の発熱

・感染症と疑われる場合

・頻繁に咳が出る風邪症状

などの方は引き続き来院自粛のご協力をお願い致します。

当院では引き続きスタッフはマスクを着用いたします。

周囲の方や高齢者、妊産婦の方への感染を防ぐためご配慮お願い致します。

Instagram　Fit fit.k　フォローする

このQRコードを読み取るとインスタをご覧いただけます

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
ご予約 お問合せ ☎042-498-6623

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
「フィット国領」で検索！

休診日のお知らせ

【GWのお休み】

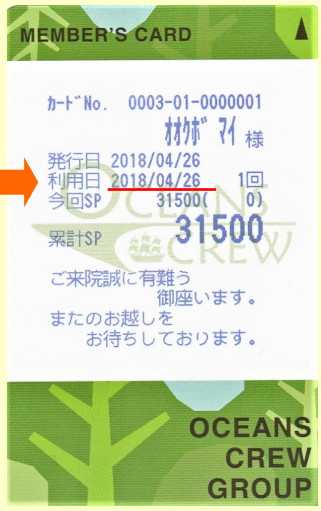
5/3(水)

5/4(木)

5/5(金)

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

カード裏面の注意事項もご覧ください

フィット紙ツイッター

<福澤/柔道整復師>
これを書いている4月の時点で、GWは3年ぶりに長野の実家に帰ろうと計画中。鍛えた体で畑仕事でもするかと。。。

<勝野/柔道整復師>
ゴールデンウィークにディズニーランドへ行く予定です。久しぶりのディズニーなので、夢の国を堪能してきます！

<大久保/鍼灸師>
先日、友人の誕生祝でちらし寿司ケーキを作りました。器に酢飯を詰めて型抜きし錦糸卵やお刺身で飾りをつけました。美味しく簡単でおすすめです！

<渡邉/柔道整復師>
だいぶ暖かくなってきましたね。
梅雨になる前に京王線沿いを自転車で冒険してみようと思います。
どこか良いスポットがあったら教えてください！

<白川/鍼灸・マッサージ師>
先日、風船を膨らませる機会があったのですが、膨らませることができない！
腹圧を上手くかけれないのです。
産後のからだの変化の一つですね。

※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