



猫背に注意！

【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

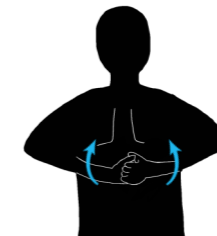
猫背にはいろいろな種類があるのをご存知ですか？

最近、自律神経の乱れが様々なトラブルの原因になるという事で研究が進んでいますが、実は猫背も原因になるという事で、朝方猫背、夜型猫背、混合型猫背という分類や、旧型猫背、21世紀型猫背という分類もあつたりします。専門的な分類はさておき、自分は猫背ではないと思っている人も、一度下記のチェックをしてみてください。

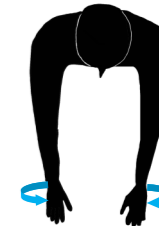
猫背セルフチェック



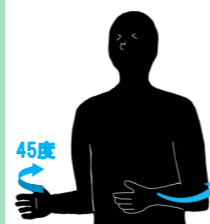
☑大きく伸びをすると背中、背骨、肩関節がバキバキする



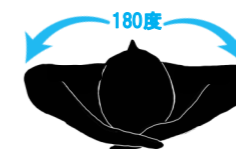
☑背中で手を組んで、手にひらを後方に向けられない



☑前へならえの形から、手のひらを上に向けたり、下に向けたりしたとき、上に向けづらい



☑前へならえの形から肘を90度に曲げ、肘を体に密着させて、両腕を外に広げた時に45度以上広がらない



☑頭の後ろで手を組んで肘を開いた時、180度以上広がらない

以上5つのチェックのうち、2つ以上に当てはまる人は猫背になっている可能性があります。

VOICE

63

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？

主人が元々会社近くにある国領院に通っていました。私が腰痛で悩んでいる時にフィットに行ったらと紹介されましたが、国領は遠かったので家に近いこどもの国店を選び来院したのが最初です。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

初めて伺った日はまず立ち方の姿勢や歪みを指摘されて、椅子に座る姿勢、靴の持ち方など普段の生活から気をつける事があると教えてもらいました。それからあつという間に4年が経ちました。現在はキム院長に施術頂き、とても話しやすいお人柄もあり毎回コミュニケーションを取りながら月1回通っています。その時に感じている身体の痛みや、週末にやっているマラソンで疲れが溜まっている箇所などをほぐしてもらって、身体も心も癒してもらっています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私も何度かギックリ腰をやりますが突然やってくる腰痛でお悩みの方は、定期的に整体に通い身体を整えている事で腰痛の予防になると思います。ぜひ継続する事をオススメします。



継続することをおススメします！

U・Hさん 40代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
こどもの国院 金院長

主訴：腰痛・メンテナンス
治療内容：骨盤矯正

担当の金先生から一言



Uさん、インタビューありがとうございました！担当させて頂いてもう2年経ちましたね。腰痛から韓流アイドルの話まで毎回楽しく治療、会話させてもらい感謝しています。いつかはフルマラソンチャレンジ応援しています！

猫背になると、肩が前に引かれることにより、胸が狭くなっていきます。そうすると肩が痛みやすくなるのはもちろんですが、呼吸が浅くなり、自律神経が乱れやすくなるのは前述したとおりですが、デスクワーカーに多い頭痛であるとか、顎関節症の原因になる事もありますし、女性であれば老け顔、バスト、お尻が垂れやすくなったり、ポッコリお腹にもつながっていきます。

やっかいな猫背をケアするには！

猫背は肩の関節周り、胸まわりの筋肉、頸椎、胸椎という背骨のケア、肩甲骨周りの筋肉ケアという5つのケアが必要になりますが、今回は深呼吸と肩回しからご紹介していこうと思います。

猫背ケア深呼吸

- ① 足を肩幅に広げて立ち、背筋を伸ばす。
- ② 鼻からゆっくりと息を吸い、3秒間息を止め、口から吐く。
- ③ 以上を3回繰り返す。



ポイント！ 息を吸い込む時、止めている時に体が内側から伸ばされているのを感じる。深呼吸をすることで、固まっていた肩、胸、首周りの筋肉がほぐされ、次の肩回しがしやすくなります。

猫背ケア肩回し

- ① 椅子に座り、肘をまげ、肩を水平に近づける。
- ② 肘を前回りに5回まわす。
- ③ 肘を後ろ回りに5回まわす。



ポイント！ 肘を大きく回す意識で行う。痛みが出る時は出ない範囲で行う。

この二つのセルフケアは、朝起きてすぐ行くと特に効果的ですし、一日の中で何回していただいてもかまいません。猫背の怖いところは自分が猫背である事に気がつきにくいうちに症状が進むことです。パソコン作業や携帯を見る時間が多い方は、ぜひセルフチェックを行ってみてください。また、最近では子供の猫背もふえていますので、気になったらぜひ親子でも行ってみてください。

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！

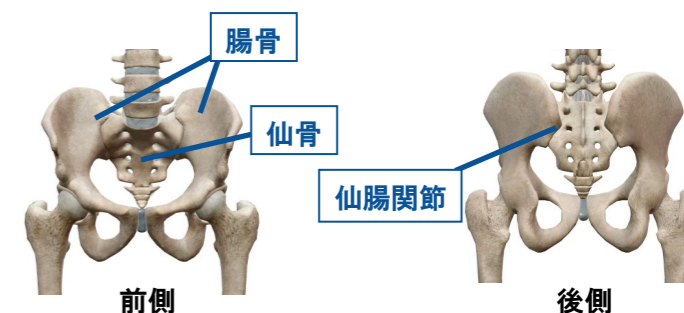
骨盤を感じよう！

先月の続きで今回は骨盤の動きについて書いてみます。

皆さんも骨盤自体はご存じだと思います。

そして骨盤矯正を受けている人もたくさんいるはずなので、骨盤は動く(矯正が効く)と思ってはいるでしょう。ただ運動などの動作をするときに骨盤が動くのを感じている人は少ないのではないのでしょうか。

骨盤は三つの骨で構成されています。二つの腸骨という骨が真ん中の仙骨を挟み込む形になっているのが骨盤です。この腸骨と仙骨の間の関節を仙腸関節といい、ここが動く場所です。



以前肩甲骨の回でやりましたが、腕は肩甲骨からなので、同様に脚は腸骨からなので。

腕も脚も皆さんが思っているよりも一つ上の骨からなので。

そんなに大きく動く場所ではありませんが、ここが機能するかしないかはパフォーマンスに大きな差が生まれます。ランニングをはじめ、体を回転させるような動きの時にこの動きを出せるようにしていきましょう！

まずは骨盤が動くのを感じよう！



①両手で骨盤を包むようにあてます。

②人差し指と中指が骨盤のところがたつ部分にあたるように(写真参照)静かに小さく足踏みをします。

※大きな早い動きをしてしまうとわかりません。

手の当たった場所が動くのを感じると思います。

繰り返してやりながら、ここから脚なんだな～この関節が動いているんだな～と頭と体に刻み込みましょう。皆さんが通っている院にも骨盤の模型があるはず。時間があれば、見たり触ったりさせてもらいましょう。いろいろな形で自分の体を細かくリアルに見ていくことが動きを変えていくコツです。

楽しみながらやっていきましょう！

今回はここまで。次回はもう少し細かく骨盤を見て、動きにつなげていきたいと思ってます！

フィット鍼灸整骨院
国領院
10周年記念
オリジナルトートバック
プレゼント!!

デザインは
変わるかも
しれません!



➤ 6月1日スタート! ➤

なくなり次第終了になります。
ご来院はおはやめに!

その他お得な企画進行中♪

Instagram **Fit** fit.kokuryo

フォローする

毎日更新中☆フォローお願いします!



FIT.KOKURYO

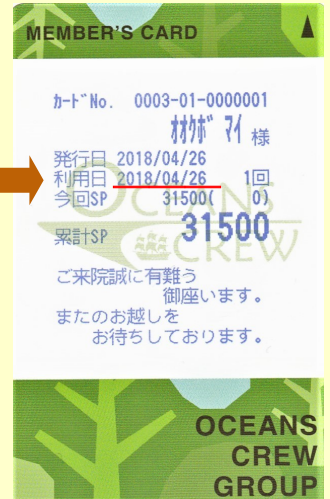


休診日のお知らせ

6月22日(水)は、終日休診
とさせていただきます。

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〉



妖怪レベルの雨男です。5/4に沖縄から梅雨入りしました。気温と湿度が上がるとマスクが辛くなります。熱中症に注意しましょう。

〈大久保/鍼灸師〉



6月は妹の誕生日があります。

毎年欲しいものを買っているのですが、今回は何か経験や学びになるものをプレゼントしたいと考えています。何がいいか考えるのは楽しいです。

〈庭月野/柔道整復師〉



自宅で飼っているカブトムシの幼虫がすくすく成長しています。早ければ6月上旬に孵化できるとのことです。去年は全員メスだったので今年はバランスよく産まれるといいですね。

〈勝野/柔道整復師〉



最近マンガを読む量が増えています。一度読んだことのあるものを最初から読み直していると、初見とは違った視点での発見があったりして新たな楽しみ方を満喫しています。

〈白川/鍼灸・マッサージ師〉



今年も畑の夏野菜は準備ばっちり。すくすく育ってくれることを願っています。恵みの雨が適度に降ってくれることを願いつつ、そんな都合よくはいきませんね。