

## マッサージはやっぱり体に良いんです

【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

69

### 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？

左腕を複雑骨折した時に、手が不自由で困っていたところ、院から福士先生が出てきてくれてお手伝いをして頂いたのが初めての出会いだったのですが、その際に骨折での不自由な話を聞いてくださり、後日来院しました。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

病院の先生には腕が上がらなくなると言われていましたが、施術をしていただいてしっかり上がるようになりました！先生と一緒に正しい腕の上げ方を勉強したこともありましたね。なんでも相談できる先生がいたので、続けてこられたと思います。

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

我慢しないということ、自己流でやると間違えているということもありますので、一度先生に診てもらおうということが良いかなと思います。あとは、先生に施術してもらっただけでなく、自分でも体のケアをしていくことが大事だと思います。今は、施術のほかに運動の指導もしていただいて、これから先の健康に投資するという意識をもって体の事を考えてあげられることが必要だと感じています。

### 先の健康のために

Tさん 60代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
国立院 福士先生

主訴：骨折後の痛み  
治療内容：保険診療 + 延長治療

#### 担当の福士先生から一言



ひよんな出会いからのご縁で、今では治療だけでなく運動までされるようになりましたね！通われてから数年経ちますが、お身体の変化と共に色々なことに挑戦されていらっしゃる姿を拝見するたびに、とても元気をもらっています。これからまた更に挑戦していくとのことですので、引き続きお身体のサポートを精一杯させていただきますね！そして美味しい物情報の交換も引き続き続けていきましょう(笑)

### マッサージはやっぱり体に良いんです

私たちは職業柄、マッサージを受けると調子が良くなることや、筋肉が柔らかくなることを経験しています。

その理由としては「血液の循環を良くして、疲労物質を押し流している」

というように学校で習うのですが、

どうやらもう少し深い理由が今回明らかになったようです。



ハーヴァード大学で「マッサージは筋肉にどんな影響を与えているか」という実験が行われました。

簡単に説明すると、マウスの足を負傷させ、その後2週間にわたり様々な刺激を加えた筋肉を超音波で計測するというものです。

結果は

「マッサージ治療を受けた筋肉は、受けていない筋肉よりも早く強く回復した。2週間の期間で見ると、受けていない筋肉の2倍のスピードで回復し、筋繊維の癒着化(傷跡が残るような細胞の変性)も少なかった。」というものでした。

これは何が起きているかという、

マッサージを受けたことにより、細胞内から炎症を促進する物質が押し出され、回復が早まったのだという事です。

さらに、実験を進めると、より怪我を早く治すためのプロセスが分かってきました。

炎症はケガなど細胞が傷ついたときに起きます。その部分が赤くはれたり、痛みを持ったりすることですね。これは体がその部分を治そうとする自然な反応であり、炎症が起きることで体は治癒へ進んでいきます。しかし、炎症が起きすぎると今度は治癒自体が遅くなってしまうという悪循環が発生します。

この炎症を除去するのに一番いいタイミングは3日目だということが分かったのです。3日目に炎症の原因を除去したマウスの筋肉は何もしなかったマウスよりも筋肉の太さが増して、筋力の回復も見られたという事でした。



(余談ですが、なぜ実験にはマウスが使われるのか?の回答は、マウスは人と同じ哺乳類で遺伝子の形も人によく似ているから。という事でした。)

今回の実験結果はあくまでマウスによるものでしたが、この結果を受けて人間での実験が開始されるようです。上記の通り人間とマウスは細胞的に似ている所が多いようなので、同じような結果が出ることを期待しています。ただ、この結果は私たちのような職業人からすると「やっぱりね。」という一言です。経験上、回復を早めるためにマッサージをしてきたからです。

今回の回復を早める効果以外にも、マッサージにはリラククス効果(自律神経のバランスを整えやすくします)、筋肉の緊張を和らげたり、反対に興奮させて運動機能を高めることができます。(スポーツマッサージ) また、ベビーマッサージのようにしてる側もされる側も癒されるコミュニケーション方法の一つという側面もあります。



マッサージが皮膚や筋肉といった身体の柔らかいところに対して刺激する治療法だとすると、整体というのは腱や靭帯という硬いところ、骨と筋肉のつなぎ目や骨と骨のつなぎ目に刺激を入れる治療法と言えるかもしれません。

マッサージは循環を良くする治療、整体は人の身体の動きをよくする治療という説明が分かりやすいかもですね。鍼はマッサージと整体のいいところ取りで、どちらにも刺激が入れられますし、神経を直接刺激することもできます。さらに言えば、とても小さな傷をつけることにより、小さな炎症を起こして体の治る力を刺激したり、細胞の入れ替わりを促すことが鍼灸治療の魅力です。

どんな治療方法にも得意不得意があり、患者さんにも好きな刺激とそうでない刺激があります。マウスの気持ちは明らかになっていませんが、よい環境で受けられたらもっと面白い結果が出ていたかもしれません。

私たちはできるだけ無理のない刺激で最大の効果が引き出せるように患者さんの反応を見ながら症状に合わせた刺激を選択できるように勉強し、なるべくリラククスして施術を受けていただけるような環境と関係作りを心掛けています。



# 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!

## 「座る」ということ

今回は座るということに関して書いてみます。こどもも大人も現代社会は体を動かしている時間よりも座っている時間の方が長い人が多いと思います。座り方に関しては、意識しているけどなかなか難しいという話を治療院でも聞きます。皆さん口をそろえて「姿勢をよくするように気を付けているんだけど、気がついたら元に戻っちゃってるんだよね」とおっしゃいます。ではどうやっているの?と聞くとこうやって!と腰を反らします(^\_^; →→→→→ これは短い時間はできるでしょうけど、長時間は無理です。筋緊張を使った姿勢意識はすぐに疲れてしまうので長続きしません。



## ということで、座り方のコツを!

意識するポイントは骨盤の一部であるその名も“坐骨”です! 大事なことは上半身の重みがこの坐骨の頂点の前後のどちらにかかるかです。坐骨の頂点より重みが後ろにいつてしまうと骨盤は後傾に、重みが前にいくと骨盤は前傾します。

後傾すれば当然上半身は丸まってしまい猫背の方へ。



前傾すると楽な姿勢の方へと向かいます。



そこまでは分かるし、やっているつもりなんだけど疲れちゃうという人は、、、骨盤だけ前傾させようとしている人が多いです。あくまでも上半身の重み、なので腰だけ反らせると上半身が骨盤より後ろに残ってしまいかえってつらい姿勢になります。

なので上半身全体を前に移動させるイメージを持ちましょう! 大体の人は「これじゃあ猫背になっちゃってない?」と感じるかも。いつも良い姿勢のイメージを強く持ちすぎている人はとくにこういう感覚に陥りやすいです。結構やりすぎな人が多いです(^\_^;)ですが、こちらから見てみるとそんなことない場合がほとんど。こころは分らなければ写真撮ってもらったり、人に見てもらったり、先生に見てもらったりしましょう。いつもの話ですが、違和感も繰り返しの中で消えていきます。まずは続けてみましょう! これでいいんだ。これの方が楽だ! となったらばんざいです(^▽^)/

# フィット2023年新体制

# フィット新聞

発行:フィット整骨院 国領院  
2022年12月

## 庭月野先生異動

### 分倍河原院の院長チャレンジ!

庭月野先生は来年一月より、院長になるチャレンジで分倍河原院に異動が決まりました。本人は新天地でも国領院のように笑顔あふれる院づくりを目指したいとのこと。今年いっぱい国領院に在籍。治療を受けたい方は今年がチャンス。



## 新スタッフ渡邊先生加入

十月十四日に国領に越してきた渡邊先生。地元は茅ヶ崎。朝礼の前に「やる気が出てきた」と小さくガッツポーズをとる傾向がある。赤い帽子をかぶると、あるスポーツ選手に似ているとか。治療経験は豊富で体力もあり丁寧な性格の彼の今後注目が集まる。



＼気合です!／

今年恒例の年始のくじ引きが2023年も開催されることが決定。先生たちおススメの健康にちなんだ賞があたる先生賞。その他色々な健康グッズをご用意。年末年始は予約がとりにくくなるので、早めのご予約がおススメ。

## 恒例年始くじ引き開催

## 白川先生産休入る



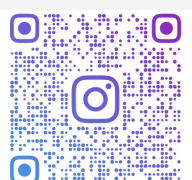
一月八日の予定日に向けて準備万端の様子。長男にはお兄ちゃんになる意識が芽生え積極的にお手伝いをしてくれているとの事。妊娠中は辛いものを食べたい欲求が強く、毎週グリーンカレーを作っている。院のみんなも手作りのグリーンカレーを頂き美味しさに感動した。



Fit fit.kokuryo

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くださいませ



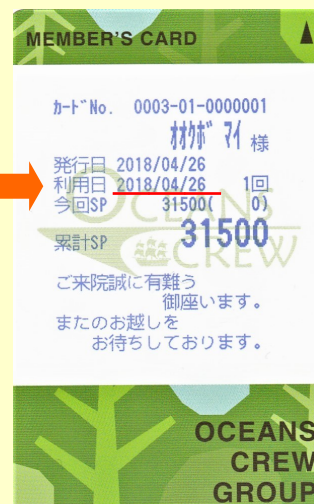


休診日のお知らせ

- ◆12月4日(日) 終日休診
- ◆年末年始は12月30日(金)から  
1月4日(水)まで休診となります。

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

カード裏面の注意事項もご覧ください

OCEANS CREW フィット紙ツイッター 



〈福澤/柔道整復師〉

布田と仙川にできた巷で話題のチョコザップに行ってみました。そのままの服装で筋トレができます。仕事終わりにちよこっと！



〈勝野/柔道整復師〉

年末の大掃除を楽にするために今からやろうと思っています。去年はほとんどやらなかったのが今年は頑張ります！



〈庭月野/柔道整復師〉

今月いっぱい異動になります。長い間ありがとうございました。国領院で過ごした楽しい日々を胸に新天地でも庭月野スマイルを出していきます！！



〈渡邊/柔道整復師〉

国領に引っ越してきて、お休みの日は周辺の散策をしています。おいしいご飯屋さんなど、おすすめの場所がありましたら教えてください。



〈大久保/鍼灸師〉

レンタルサイクル「ダイチャリ」の便利さに驚いています。この前は院の前から登戸まで走りましたが、快適～！



〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

今月より、産休に入ります。皆さまからの温かいお言葉、アドバイス等々ありがとうございました。頑張ってきました！

※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)