オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2023 04

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」

体にいい運動とは！

【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 73

M. Hくん　　男性
かかりつけ院：フィット整骨院国領院
渡邊先生

主訴：膝の痛み
施術内容：保険診療＋延長治療

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？
膝が痛くなって、お母さんが通っていたので来院しました。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？
初めは緊張したけど、先生と話していくうちにどんどん緊張がとけて話せるようになりました。
治療する前は膝が全然楽に動かせなかったけど、治療をして痛みが無くなって、バスケのプレー中も膝を気にせずに出来ているから良かったです。
自分でも家でストレッチをしっかりやっていたので、先生にも治りが早いと言ってもらいました。
バスケの練習をしながら通うのは大変だったけど、メンテナンスは一人では出来ない事があるからフィットの先生に頼って良かったなって思ってます。

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！
第一に、ケガとか痛みがあったらフィットに行って、治してもらった方が良いよって言いたいです！
練習前と後に自分でもストレッチをして痛みが出ないようにすることも良いと思います。

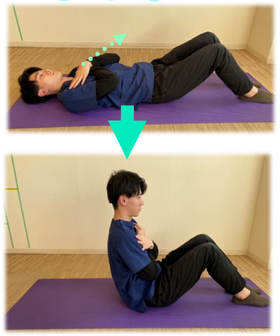
担当の渡邊先生から一言

Hくん、インタビューありがとうございました！
大会期間中で練習を続けながらの治療でしたが忙しくても欠かさずに治療に来てくれたので症状の早い改善へと繋がりました。春から中学生になり、バスケをする環境が変わり、より一層身体も技術も成長していくと思います。これからも怪我なく、より良いプレーをしていくための身体のサポートをしていきますね。

体にいい運動とは！

「運動したらいいんでしょうけどね～」
治療の現場で患者さんが良く言われることベスト3に入るセリフです。
この後が、「歩いたりはしてるんだけどね～」という何かはしている人と
「何やったらいいのかね～」の全くしていない人に分かれていきます。
治療家としては運動の指導は治療と同じくらい大切なので、しっかりとお伝えしたいところではあるのですが、
治療と違って、患者さん自身に動いてもらわないといけないことなので、うまくいかないとケガの原因にもなりかねず、非常に気を使います。
ひと昔前までは腰痛予防には腹筋と背筋のトレーニングというのが常識でしたが、
今ではかえって悪化するケースもあるため、症状に合わせた運動指導が必要であり、
よくある腹筋運動（シットアップ）ではなく、プランクやランジが処方されるケースもあります。

シットアップ



プランク

ランジ

皆さんは健康のための運動と言われたら何を思い浮かべるでしょうか。
ランニング、筋トレ、自転車、水泳、ヨガ・・・
どれも正解であり、不正解でもあります。
結論は「体に必要な運動をする。」になるのです。
心肺機能が落ちているのであれば、ランニング、ウォーキングなどの一定時間、
呼吸器系に負荷をかけてあげるのがよいでしょうし、
筋肉が落ちているなら筋トレ、柔軟性が落ちている場合にも筋トレ、ヨガなど。
精神的にリフレッシュしたい場合は軽く汗をかく程度の強度であれば
どんな運動でも効果があると考えられます。

よく、〇〇の運動をしたら〇〇が治ったという人の話を聞くことがあると思いますが、
それは治ったケースなので聞くことができたというだけと思っていただいて結構です。
誰かにいい運動が自分にいいかどうかは分かりません。しかし、現代人は基本的に運動不足です。
使わない機能は衰えるのが人の身体。どんな運動でもしないよりはした方がプラスになるケースも多いという事もよくある話です。
結局どうしたらいいのか！と言われそうですが、治療家としては運動の前に体を整えて！
それさえしてくれたら、後は無理なく、強度よりも頻度でお願いしますね。というのがお伝えしたい事になります。
歪みのある状態で体に負荷をかけるという事は、負荷がかかっているところに倍の負荷をかけることにもなりかねません。
少し走ると膝が痛いとか、片方のすねが張ってくると言うような人は、頑張らないで欲しいのです。
体のゆがみを整えて、今まで使えていなかった筋肉を使えるようにすれば、動きも楽にできます。
反対に歪んだまま運動すると、怪我をしてしまい、自分は運動が向いていないとあきらめてしまう原因になることも。それはあまりにもったいないですよね。

運動に限らず、体の反応はシンプルです。
「適切なストレスは、機能を高める。」
なので、体に問題のない人は少しずつ動くようにしていけば、自分に必要な運動が見つけられると思います。
一回に頑張りすぎず、やろうと思っていることを半分の量にして、2セット行う。
例えば8000歩ウォーキングしようと思ったら、4000歩を2回にするとか、30分走るなら10分を3回にしてみるという形でやってみると無理なく、怪我無く、筋力と心肺機能という運動機能の向上を狙うことができます。

現在、運動については糖尿病、心臓疾患、アルツハイマーなどの認知症、がん、うつなどの精神疾患等
さまざまな病気に対して発症予防効果が論文で報告されています。
健康で生きていくというためには適切な運動に勝る薬はないのですが、それをゲットするためには
やはりゆがみのない体が基本になる！と治療家としては声を大にして主張させて頂きます。
運動のたびに整体行ってられないよ。というご意見もあるでしょう。そんな人はラジオ体操でも構いません。
体の各部位をそれぞれ動かして、調子を見てください。ポイントは左右同じ回数やらないことです。
行きにくい動きを多めにおこなって体のバランスを整えてください。

運動は大切ですが、体に負荷をかけるという事実を忘れずに、
する前、した後の準備とリカバリー、運動している最中の自己観察、痛いところや違和感がないかなどを
意識することでもっと効果を高めることができます。
もっと詳しく知りたい方は担当スタッフまで声をかけてみてください。

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！

呼吸についてその②

前回は胸式呼吸を説明しました。
意識してやってみると肋骨を膨らませるときにバックも膨らむという意識はなかったのではないでしょうか？
やればやるほど肋骨や背骨がゆるんで息が深く吸えるようになります。続けていきましょう！
今回は腹式呼吸です。
腹式呼吸にもチェックポイントがあるのでそれを意識しながらやると効果抜群です！
では早速やっていきます。

腹式呼吸

息を吸うときは鼻から、吐くときは口からストローをくわえているように細く長く吐き出します。
手はお腹に置いておきましょう。

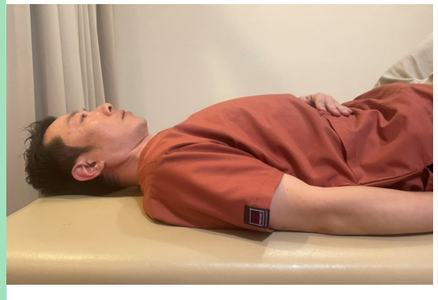
鼻から息を吸いながらその空気がお腹の中に入ってふくらんでいきます。
おいてある手がお腹に押されていくイメージです。

吸ったら次は吐きます。吐くときは手で触る場所が変わります。
骨盤のでっぱりの内側に人差し指と中指をすっと入れておきます。（写真参照→）

吐くときは膨らんだお腹が風船がしぼむように中に入った空気が外に出されるイメージです。
どんどんお腹がへこんでいきます。

最後はおへそが背骨にくっついてしまうかのように最後の空気を絞り出します！
絞り出していく途中で入れていた指が中からせり出してくる筋肉でぐぐーっと押し出されてきたら
インナーマッスルが効いている証拠！

鼻から吸う　　細く長～く吐く



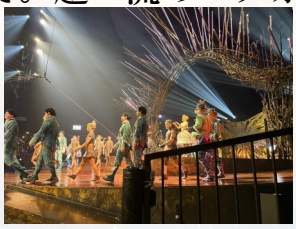
腹式呼吸はなんといってもこのインナーマッスルに刺激がはいるのが良いところ！
体幹の安定、内臓への血流増加、基礎代謝アップと良いことづくし！
指が押し出される感覚が分かりにくい人はスタッフに見てもらいましょう！

シルク・ドゥ・ソレイユ“アレグリア”見てきました！

フィットの入り口でシルクドゥソレイユのタペストリーを見たことがある方がいると思います。実は以前、皆様も受けているフィットの治療メゾットをシルクのパフォーマーに施しに社内スタッフがアメリカに渡ったことがあるんです！そういったご縁もあり5年ぶりの来日公演アレグリアを国領スタッフで見てきました。世界最高峰のエンターテイメントと言われる演技演出は思わず声が出てしまうほどです。ラストの空中ブランコはのめり込んでしまいます。また、僕たちは専門分野の視点から、身体の使い方や指先足先まで神経をめぐらせた肉体の機能美に驚愕でした。とくに演者のお尻は一見の価値ありです！

東京公演は6/25まで。超一流のパフォーマンスおすすめです！

↑ 国領院メンバー↑



↑ フィナーレ（撮影OK）素晴らしい演技をした演者さん達

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. からだの中で大きな筋肉は？

A. １位　大腿四頭筋　２位　大殿筋

２か所を鍛えられるスクワットは優秀。

健康増進・筋力アップだけでなく、脳への血流がよくなり、ドーパミンが分泌され集中力が増し勉強前に50回行うと記憶力が1.5倍になるとか。毎朝20回でも30回でもいいのでやってみよう！

皆さんへおねがい
Googleクチコミご協力お願いします

当院のGoogleの口コミがまだまだ足りません
ぜひ、温かいコメントをよろしくお願い致します！

1. Googleで フィット 国領 と検索
2. 当院のページが出てきたら「評価とクチコミ」で星☆評価をつける

評価とクチコミ
クチコミを投稿して他のユーザーに情報を共有しましょう

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

3. ☆評価をつけたらコメントを入れる

★ ★ ★ ★ ★

この場所での自分の体験や感想を共有しましょう

Instagram　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

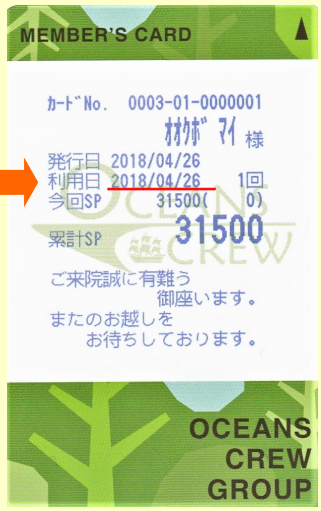
ホームページ・Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「フィット国領」で検索！

休診日のお知らせ

4月休診日はありません

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>

４月は桜ですね。東京は3月で見頃は終わっているか…今年は故郷の高遠町でも桜まつりが再開されるようです。

天下第一の桜とよばれているんですよ

<勝野/柔道整復師>

4月は桜の季節ですね。
家の近くにちょっとした桜の名所があるので、まだ桜が残っていたら花見に行きたいです。

<大久保/鍼灸師>

春は東洋医学的に言うと「肝」に負担がかかります。飲みすぎるといつもよりしんどいと、大久保も感じているところです。皆さんもお気をつけて。

<渡邉/柔道整復師>

最近のマイブームは銭湯です。
休みの日は柴崎の神代湯、狛江の富の湯で体を癒しています。
暖かくなってきたので、もう少し足を延ばしてみようと思います。

<白川/鍼灸・マッサージ師>

赤ちゃんは元気にすくすく育っています。一日50グラム以上増えているという、恐るべき細胞分裂！

それに耐えうる体作りをせねばと思う日々です。

※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