



# 手指の硬さにご用心！

【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

## 手指の硬さにご用心！

整体治療をしていると、指の硬い人に良くお会いします。ご本人は自覚がないので、言われてもきょとんとされている方がほとんどですが、治療家としては指が硬いというのはうまくないわけです。

手というのは解剖的に見るとこんなふうになっています。（右の図を参照）たくさんの骨が関節を作って動きやすくできているのですが、構造上、本来の動きとは別に「関節の遊び」と言われる横滑りがあるのです。

※手の解剖図



人差し指を伸ばして、第一関節をつまんでみてください。それを左右にスライドするように力をいれてみます。



つまむ！



左右にスライドする！

この時、少しですが関節がずれるように動くのが正常で、動きが少ない、動かないものが指の硬さがある。という状態になります。

指が硬い（遊びがない）と、本来の曲げる伸ばすも、行いにくくなっていきます。すると、普通より力を入れないと指の曲げ伸ばしができないので、前腕に緊張ができやすくなっていきます。そうすると肘が曲げ伸ばししにくくなっていき、そうすると肩が・・・というように、緊張からくる動かしにくさの連鎖が続いていきます

## VOICE

54

## 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？

4年前くらい、歩けないくらいの足の痛みと手の痛みがあり、周りからあしの整骨院がめっちゃいい！と聞いたので来院してみました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

痛みがないって良いな～！と改めて思いました！歩けないくらい足が痛い、絵を描けないくらい手が痛いという時期を考えると、生きるのが楽だ～！と感じるほどです。QOL爆上がりです！（笑）

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

デスクワーカーや絵を描く人には特に来院することをおすすめします。先生から体の説明をしてもらって、座っている姿勢って重労働だと感じました。でも姿勢は維持しないとイケない、そうすると体が辛くなって集中力も落ちてくるという悪循環になってきてしまいます。かたまつた体を良くするためには、知識や技術が必要だと思うので、自分で判断しきれないことはプロに任せるのが1番だと思います！

## QOL爆上がり！

S・Tさん 20代  
職業：ゲームグラフィッカー  
かかりつけ院：あしの整骨院

主訴：足の痛み・腕の痛み  
治療内容：骨盤矯正

### 担当の加藤先生から一言



最初に来ていただいた時は、本当に酷い体の状態で、正直どこから手をつけたものかと思いました。途中もいろいろあり心身ともに大変な時期もありましたが、いま笑ってお過ごしいただけていることが、僕としてもとても嬉しいです！今後も笑顔で経過報告してもらえるようサポートしていきますので、よろしくお願いいたします！

問題なのは、これがゆっくりと進んでいくという事なのです。

ゆっくり進むと人の身体は適応しようとするので、感じにくくなっていきます。その過程では、腕のたるみや、肩こりとして感じることもあるかもしれませんが、原因である手指の硬さには気が付いていないので肩をもんでも、腕をもんでも、その場しのぎにしかありません。特に最近多いのがスマホの使い過ぎによる手のゆがみです。これはひどくなると小指の変形を起こすケースもあります。

全身どの部分でもそうですが、**コリは最終的に歪みとなってしまいます。**

筋肉のトラブルから骨格のトラブルに変わっていくのです。手の場合は、手首のゆがみとなる事が多いのですが、それは以下のようなテストをするとわかります。

**テスト1**



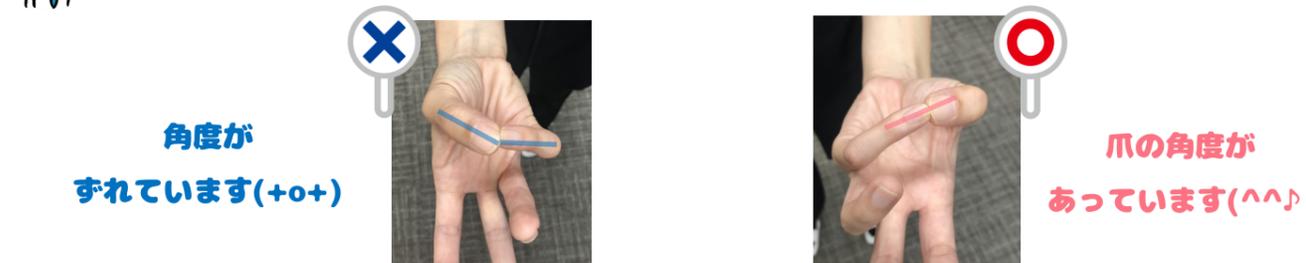
- ①両手のひらを上に向けて、手を軽く前に出します。
- ②この時に、手のひらがくぼんで自然なカーブができていれば正常



**テスト2**



- ①親指と小指の爪を合わせます。
- ②この時に爪の角度があてれば正常、うまく合わない、角度がずれていると歪みあり。

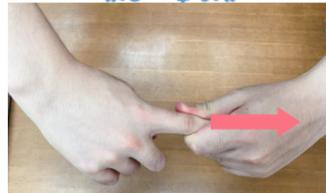


やってみて、ずれがある、遊びが少ないという人は、手の使い過ぎがあるかもしれません。手首のストレッチや、指の牽引を行ってください。手はよく使う場所なので、ストレッチも1時間に一回など、休憩がてら行うのが効果的です。

《手首のストレッチ》



《指の牽引》



手を良く使う人はボケないと言われますが、手の刺激は脳に良い影響を与えてくれるようです。脳の血流量が増加するなどの実験結果が報告されています。上手に手を使って脳の健康を保つとともに、使い過ぎで体がゆがまないように、しっかりとケアをしていきましょう。



# 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！

## ストレッチで体を柔らかくする！④



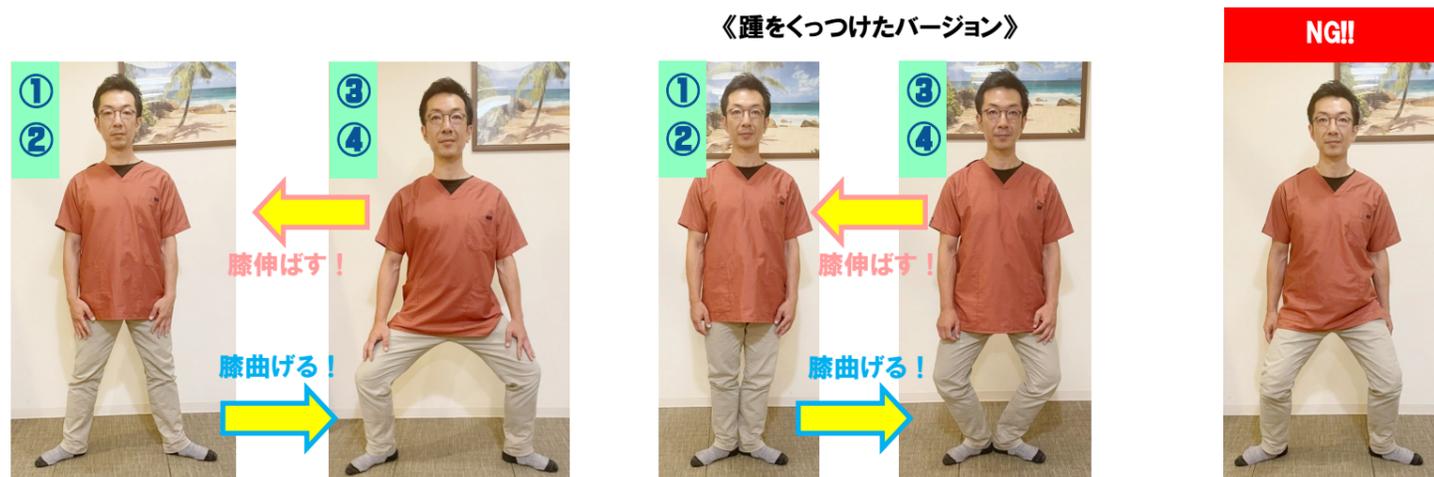
体の捻じれを取るシリーズの最終回になります。今回は足です。

足も基本的には腕と同様に、外に捻ることによってまっすぐになります。外に捻ると聞くと多くの人がそれじゃガニ股になっちゃう。と思いがちですが、クラシックバレエのダンサーはみんな外に開いているけど全然ガニ股じゃないですよね！むしろものすごいジャンプができたりパフォーマンスも高いし、姿勢も美しいです。そこにたくさんの体を正しく使うためのヒントがあります！パフォーマンスを上げたい人、足をきれいに見せたい人、両方の欲張りの人にも絶対やってほしいエクササイズですね！今回は普通のバージョンとハードバージョンを用意しました！ハードができるようになったら相当な足になっているはずですよ！楽しんで無理せずやっていきましょう！

## 捻じれ取りストレッチ

- ① 肩幅よりも広く足を開いて立ち、つま先を外に向けます。(45°以上が良いですが、無理をし過ぎないように)
- ② 膝を軽く曲げていきます。この時の膝の向きが重要で、必ず足の人差し指の方向に膝を曲げて行ってください。超重要ポイントです。**決して膝がつま先よりも内側に入らないように！**
- ③・④ 戻すときも同様に膝の向きに注意！曲げたときと同じ軌道で最後まで伸ばしていきます。膝を楽に伸ばそうとすると膝は内に入っていきますので、そうならないように気を付けること！

バリエーションとして踵と踵をくっつけたバージョンもやってください。股関節の位置の違いでまた刺激が入ります。



膝が伸びきらない、途中から左右の足が離れていってしまうなどあると思います。無理のない範囲で徐々にやっていきましょう！捻じれを取って怪我のない高パフォーマンスの体を手に入れましょう！！

# ふいつと書店お気に入りの1冊!

## 自律神経を整える神ワザ 治療院15選首都圏版

文芸社治療院特別取材班/文芸社

また出ちゃいました!

今回は自律神経の調整の新しい治療方法をご披露させていただきました!今回は第2の脳と言われる「腸」を整える事で自律神経の調整をしていく内容になっています。不眠や腰痛もお腹由来のものが増えています!もし気になる方は一読ください!



土方おすすめ!



## オナラは老化の警報機

壮淑旂/祥伝社

著者のお父さんはたくさんオナラをする人でしたが、そこには大腸の病気が潜んでいたのです。年をとるとオナラが多くなりますが、どんなオナラが危なくて、どんなオナラが目指すべきなのか。オナラを通して自分の健康を見つめ直す、まさにオナラのための必読書です。



松本おすすめ!



## 美人は36.5℃の体温で できている

吉江一彦/知的生きかた文庫

体温が上がると免疫力がアップするだけでなく、美肌やむくみなどの美容面にも効果的です♪食事や運動が大切だということを再認識できました!体温が低い方はぜひ読んでみてください(o^^o)



保泉おすすめ!



## 翻訳できない世界のことば

エラ・フランシス・サンダース/創元社

色々な国に住んだ著者が出会ったその国の「翻訳できないことば」が、イラストと一緒に紹介されています。

ことばから文化を感じ、各国の生活を想像しながら読むと、旅行に行って現地の方と触れ合ったような感覚になります(^) 海外旅行が難しい今、脳内旅行に行って温かい気持ちになってみてください♪



高木おすすめ!

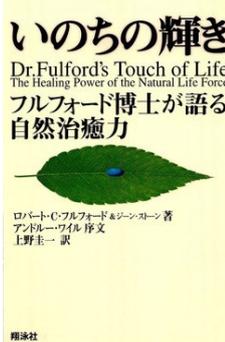


## いのちの輝き

ロバート・C・フルフォード & ジーンストーン/翔泳社

若い頃自分の今後を考えていた時に薦められた本。自分の治療の軸のきっかけとなった本です。治療を通して人の心を理解していくことの大切さを教えてもらいました。

ふと思い出した時に再び読んで、自分の変化に気付いたりするのに使っています。



福土おすすめ!



## 進撃の巨人

諫山創/講談社

ここ最近の作品で一番衝撃を受けた作品。ある日突然襲撃してきた巨人に母を奪われた主人公エレンが復讐のために仲間と奮闘する物語です。そもそも巨人の正体とは、ストーリーが進むごとに徐々に謎が明らかになります。すでに完結しているので、一気に読みしたい方にもおすすめです!



中屋おすすめ!



# フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1  
ご予約お問合せ ☎042-505-8422

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  
「フィット国立」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト  
★エキテン!



## 9月のお知らせ

休診日: **9月5日(日)・14日(火)**

その他、日曜日・祝日は9:00~15:00で診療しております。

### 保険診療を受けている患者様へ

患者様宛にケガの原因や施術内容について  
文書で回答を求める保険者(協会けんぽ・健康保険  
組合・国民健康保険)が増えています。

専門的な知識が必要な場合もございますので、  
調査回答書という用紙が届きましたらお手数ですが

当院までお持ち頂きますよう  
お願い致します。



※回答内容によっては、保険適用が出来な  
くなる場合がございますのでご注意ください  
い。

### お願い

ご予約の変更・キャンセルのご連絡は  
前日17時までにお願いいたします。

※土方院長・保泉先生の施術に限り、  
前日17時以降の  
ご変更・キャンセルにつきましては  
キャンセル料が発生いたします。  
キャンセル料は前回の施術時に  
ご案内した施術分の料金となります。

日程がわからない時などは  
担当の変更も承っておりますので、ご相談下さい。



## 国立院紙ツイッター

### 〈ひじかた〉



今月は結婚記念日をどのよう  
に過ごすか色々検討中です。  
おススメあれば教えてください！

### 〈たかぎ〉



秋は栗スイーツが楽しみです！  
歩くスイーツ凶鑑の福士先生  
からお知恵をいただけて堪能し  
ようと思います！

### 〈くわさこ〉



ただいま産休中！  
この通信が皆さんに  
届くころには  
産まれているはず！



### 〈ほいずみ〉



9月は19歳になる娘の誕生日です。娘  
のせらは8月の土曜日からふばい院の  
受付として働かせて頂いています。母  
としては皆様にご迷惑おかけしない  
か、ちゃんと仕事ができるかドキドキ  
しています！笑

### 〈なかや〉



徐々にセミの声も少なくなって  
きて秋が近づいてきましたね。  
毎年母の実家から送られてくる  
葡萄をたくさん食べようと思ひ  
ます！

### 〈ふくし〉



毎年9月になると長野にいる友人  
からブドウを送ってもらいます。  
とっても美味しい楽しみが待ち遠  
しいです♡