



【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

## VOICE

56

### 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？

配送の仕事で、長時間重たい荷物の積み下ろし作業を続けていたためか、普段から背中が張りやひどく大きく息を吸うと背中の筋肉がつってしまう状態でした。

知り合いに紹介されて、自宅のすぐ近くの大型スーパーの上階にあり、通いやすそうなのでフィット整骨院を選びました。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

体のあちこちの凝り固まっているところを押されたり伸ばされたり「痛い！痛い！」と叫ぶと、さらに熱をこめた施術をして下さり、がぜん体の調子も動きも良くなっているのを実感できました。

さらに、これはきっと治らないだろうと思い、相談せずにいた右肩の痛みも骨盤矯正の施術によって嘘のように良くなりました。

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

骨盤矯正で体の調子を整えることとても大切です。疲れや痛みの自覚症状がなくても、ぜひみなさんも体のメンテナンスとして続けてみてください。



### メンテナンスが大切

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 金先生

主訴: 背中のはり  
治療内容: 骨盤矯正

担当の金先生から一言



さん、インタビューありがとうございました！通院当初は深呼吸をするだけで背中の筋肉がつってしまい本当にひどい状態でした。心身ともに限界だったと思います。治療を通じてさんがご自身のお身体に興味をもって色々なことを質問してくれるのがとても嬉しいです。これからも末永いお付き合い宜しくお願い致します。

### どうして体は痛くなるのか

突然ですが、このタイトルに皆さんはどう答えますか？

「ずっと同じ姿勢をしていたから。」「転んだから。」「変な姿勢で眠ってしまったから。」どれも正解ですが、治療家としてどんな状況にも当てはまる答えを一つと言われたら「限界を超えたから。」

という答えになるかと思えます。

ケガは分かりやすいですね。

テニスをして肘を痛めるのも、繰り返して力んでいるうちに筋肉が疲労して、関節にかかる負担が大きくなり、最終的には靭帯が痛んでしまう。筋肉に起きれば筋断裂ですし、肉離れともいわれます。

骨に起きれば疲労骨折です。

スポーツなんかしてないのに体が痛む！という人も原理は一緒です。

椅子に座ってパソコンを打つという動作は、スポーツに比べると1時間当たりの体の負担は少ないかもしれませんが、継続して何時間も行うと体の負担はどんどん大きくなっていきます。

手はついているので体重を支えるために背筋から手の方にどんどん重心は移って行って、それに伴い首も前に傾いていきます。

＜重心が手の方向に移り、首が前に傾いた状態＞



こんな状態では使われる筋肉と使われない筋肉の差がどんどん大きくなって、脳が混乱してしまいます。頭ばかり使った日はなんとなく興奮して疲れているに眠れないという経験は誰でもあるのではないのでしょうか。

脳は全身の疲れを判断して、睡眠の質をコントロールしているのですが、全身が疲れていけば深い睡眠になるのですが、バランスが悪いと平均的な睡眠になるように調整してしまいます。そのため、一部の使いすぎた筋肉はうまく回復しきれないまま次の日を迎えてしまうことがあるのです。そうすると、目覚めもまいちですし、起き上がった腰が痛いとか、首が痛いという事が起きがちです。その上、翌日も同じような仕事の姿勢になるので、ストレスは限界を超える日がやってきます。立ち上がる時や、かがんだ時に腰を痛めるかもしれないし、電車の吊革につかまっていただけなのに、肩が痛み始めるかもしれません。これが、「限界を超えた」状態で、あらゆる体の痛みの原因といえる現象です。(お医者さんではないので確信はありませんが、病気も限界を超えたときに起きるものではないのでしょうか。)このサイクルを断ち切るには、自分の体の負担がかかっているところを緩めたり、反対に使えてない部分を使って体のバランスを整える必要があります。

私たちは、疲労から身体が歪み、限界を超えると負担のかかった場所が痛み始めるという理論で症状の原因を推理し、症状の出ない体造りを治療のゴールとして施術を行っていますから、治療のステージは大きく3つに分かれます。



症状とその原因のゆがみを治療する。  
歪みと、それを引き起こす原因の疲労を治療する。  
疲労と、その原因になる体の使い方を治療する。

このプロセスを踏むことで、前述したような症状のない体造りが可能になると同時に、これから私たちが目指していく年をとっても快適で好きなことができる体造りにつながっていくと考えています。

体の痛みを理由にやりたい事をあきらめないで済む人を一人でも多くしたい。それは私たちが自分自身に望むことでもあります。ずっと仕事していきたいですからね。ご縁があった皆様にも、快適な高齢時代のために私たちの治療院を上手にお使いいただきたいと思ひますし、この通信では体の治療以外の健康情報を治療家視点でお伝えしていきます。動ける、おいしく食べられる、快適な排せつができる、よく眠れる。大事なことはシンプルです。特に動けるに関してのセルフケアはバックナンバーに多数紹介しておりますので、お持ちの方はご自宅で、お持ちでない方は院にファイルがありますので是非ご覧ください。

症状は体からのメッセージです。せっかく受け取ったメッセージですから、なかったことにするのはなく、自分のからだに目を向けるチャンスにしてみたいかがでしょう。20年以上治療家をやっていると思うのは、治るのが早い患者さんはそんなタイプの人たちでした。

# 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!

## 肩甲骨をさらに動かす!

自分も常に学び続けていることもあり、当初の予定とはずれますが新しい学びからみんなに早くシェアしたいなと思いました。

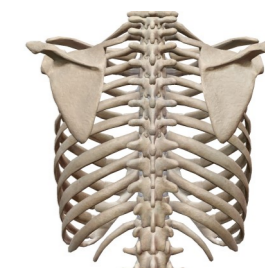
### 今回はまたまたパフォーマンスに重要な肩甲骨のエクササイズです!

どこでもできる優れたものです!

ちょっとした空き時間などにせっかくだから体を少しでも動かして自分の体の変化に気付いていきましょう。体の変化に気付くことが大事なことです。

いつでもあと少しだけ、もう少しだけ、昨日より今日、今日より明日一ミリでもいいのでうごきに変化をつけてみましょう。

肩甲骨単体は体のどこにも固定されていません(画像参照→)。ということはどれだけ自由に動くことができるか分かりますよね。そしてその割には全然動かしていないことも分かると思います。だからこのエクササイズではそんな肩甲骨を可能な限り動かしましょうという事になります。



#### ①まずは体を左に捻ってみましょう。

次は右です。どのくらいいったか覚えておきましょう。

#### ②今度は肋骨を動かさずに肩甲骨だけを動かしていきます。

例えば左に捻るときは左の肩甲骨を後ろ側に(内側に)動かし、右の肩甲骨を前側に(外側に)動かしていきます。肋骨の周りを滑らすイメージです。ペアでできる人は肋骨を押さえてもらいましょう。

#### ③これ以上肩甲骨が動かないというところまでいったら、頭を左に捻ります。

#### ④最後に肋骨を(体全体を)左に捻りましょう。

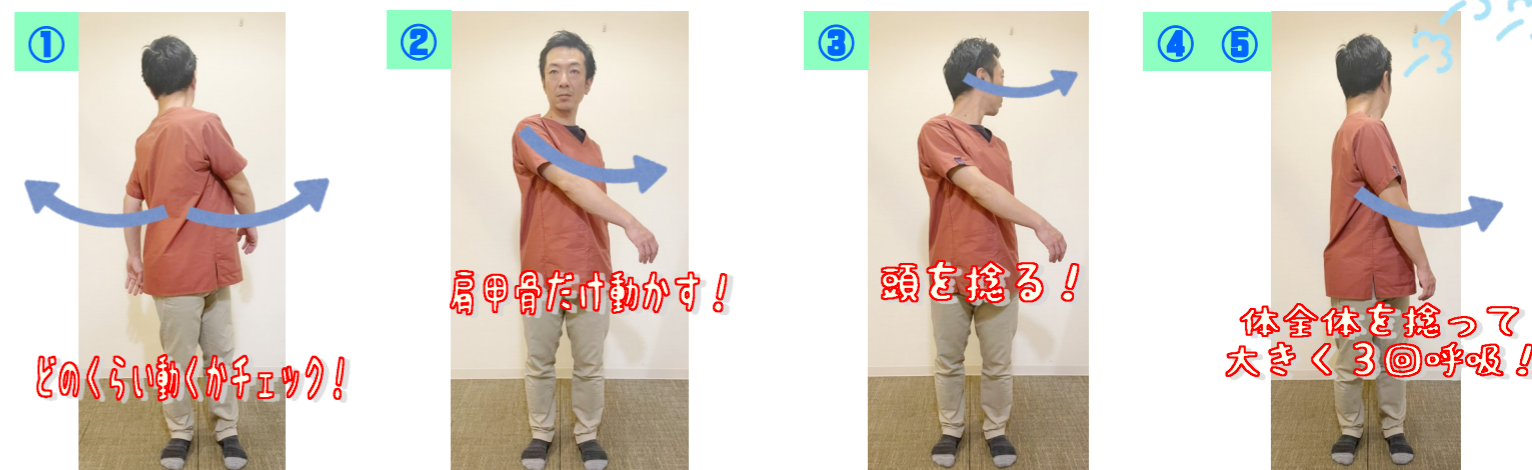
どうですか?何も考えずに捻った時よりも可動域が上がっていませんか?

#### ⑤捻りきったところで、体を膨らませるように大きく呼吸をします。

吐きながらもう少し体を捻ってみましょう。もう少しだけ行くようになっていると思います。

これを三回繰り返しましょう。

#### ⑥もちろん反対もやりましょう。



上の②だけなら少しの空き時間にもできると思います。ちょこちょこ気付いた時にやっていきましょう。先日全社の勉強会でスタッフにもシェアしているので、分からない人はスタッフに聞いてくださいね!

めまい・耳鳴りトラブル急増中！

# 自律神経のQ&A

教えてヒジカタ先生～！



## よく聞くけどそもそも自律神経って何？

身体のバランスを主っている神経の働きです。  
「自律」というだけあって、自身で体のバランスコントロールだけではなく、内部のバランスもコントロールしています。例えば体温調整・血圧・呼吸リズム・神経の緊張やリラックス・睡眠などに大きく関わります。

## どうして自律神経は乱れるの？

一言で脳に強い圧力(ストレス・気圧・緊張など)が掛かるからです。  
通常は休息する事で回復するのですが、それが出来ない期間が続くと休息する機能が働けなくなり、常に一定の負荷が掛かる脳になってしまうと乱れが始まってしまいます。  
分かりやすく言うと働き過ぎてしまう方・責任感が強い方に多い傾向ですね！

## どんな症状がでるの？

季節的な不調・めまい・耳鳴り・全身痛・だるさ・微熱・頭痛・不安・苛立ち・動悸・不眠  
などなど…。

## フィットで治療できるの？どんなことをするの？

治療できます。内容は、鍼治療・腹圧調整・頭蓋調整などです。  
国立院の特徴としては自律神経に深く関わる「ファシア」と言われるものにアプローチする方法からお腹・頭皮の調整を鍼と合わせて行っています。

**自律神経について、疑問・質問・相談・要望なんでも募集します！**

待合室の目安箱に気になる事を書いて入れてください(^^) /  
先生たちがバンバン答えていきます！！



# フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1  
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!



## 11月のお知らせ

休診日:なし

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>



11月は例年高尾山に柚子胡椒  
を買いに行くので久しぶりに紅葉狩り  
してきます!!自然に触れ合うのが  
楽しみです。

### <たかぎ>



温泉に行きたい欲が高まっています!  
紅葉を見ながらゆったり出来る温泉を  
検索したいと思います!

### <なかや>



11月になり紅葉が綺麗になってくる  
時期ですね。毎年登っている高尾山に  
今年も行って紅葉を楽しみたいと思  
います(^-^)

### <ほいずみ>



今年も残り2カ月になりましたね。  
娘が部屋の模様替えをしているので、  
私も最近よく、ネットでインテリアを  
検索しています。見ていると色々ほし  
くなってしまおうので、1つだけ購入し  
ようと思います(\*^^\*)

### <くわさこ>



只今産休中!  
たまにフィットに出  
没してます!

### <ろうた>



かわいいふくさ  
もったよ~

### <ふくし>



イモ栗番長のタカギさんの影響でここ  
数年おイモや栗をよく食べるようにな  
りましたが、理想の干し芋を熟弁する  
タカギさんを見て、まだまだ修行が足  
りないなと感じる今日この頃です。