



# 冷えを解消するには

【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 FITコンディショニング

## VOICE

59

### 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？

産後、ずっと腰が痛くて毎日夫にマッサージをしてもらう日々が続いて、いよいよ「バキッ」となった時に、これはもうプロの方に診て頂きたいなと思いました。自宅の近くで、産後骨盤矯正ののぼりがあるフィット 整骨院に来院しました。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

通っているうちに腰はとても良くなり、次に指や手首・背中と色々なところが痛くなったんですがその都度合った治療をしてくださいました。担当の庭月野先生はお子さんがいらっしゃるの、育児の話をしたり、時にはアドバイスを頂いたりと体だけでなく心まで癒されにきています！

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

妊娠出産して、産後になると自分の体も心も今まで経験したことのない様な変化があると思います。自分でもどうなっているのかわからないことが多いので、そこはプロの方に診て頂いて治していくのが良いかなと思います。お金がかかることなので悩んだりしたのですが、毎日私が元気で過ごせることが子供や家族のためになると思うので、色々な人の力をかりて自分が健康でいられることが良いかなと思います。

家族の健康は自分の健康から

さん 30代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
国領院 庭月野先生

主訴：産後の腰痛・肩こり・腱鞘炎  
治療内容：産後骨盤矯正

担当の庭月野先生から一言



1さんありがとうございました。赤ちゃんの体が急激に成長したことで出てきた、産後の腱鞘炎もだいぶ良くなってきましたね。これから職場復帰に向けて1さんの笑顔が輝いていられるようこれからも応援させていただきます！

### 冷えを解消するには

施術中や施術後に「熱くなってきた、汗が出てきた。」とおっしゃる方、結構多いです。先日手も手の冷えがすごいという訴えの患者さんがいらっしゃいましたが、下半身の施術をしている時に「手があつたまってきた！」と驚いていらっしゃいました。このような施術に伴う体温上昇は、こっている筋肉やずれている関節のせいで圧迫されている血管が解放されることで血流が回復することから起きると考えています。血液は栄養と酸素を運ぶだけではなく、体温調節にも一役買っているのです。血流が回復すると、冷えていた体はあつたまってくるのですね。



### 体温は、

一般的に熱を測るとき「皮膚温」、実際に体の内側でコントロールされている「深部体温」に分かれます。深部体温は脳によりコントロールされており、外が寒ければ熱を造ろうとしますし、暑い時には血管を広げたり、汗をかかせて熱を下げようとします。

朝から夜に向けては深部体温が徐々に上がり、夜から朝にかけては下がっていきます。

この下がるときに眠気が発生するのは以前の通信でも書かせていただきましたが、電気毛布などを使って布団の中を温めすぎると眠りの質が下がるのは深部体温が下がりにくくなるからです。

小さな子供が眠たくなると手があつたかくなってくるのも、深部体温を下げるために、放熱機能でもある手足に血流を集めて深部体温を下げようとしているのです。手、特に手の甲、足、耳、首は放熱の働きが強いところで、寒い時に温めるといい場所でもあります。





そんな手足の冷えが気になるという事は、深部体温がうまく調節できていない可能性があります。更年期などのホルモンバランスから来ることもあります。ほとんどの方は筋肉の使わなさすぎによる熱産生力の低下、上記した血流の減少が原因と考えられます。

深部体温は脳にセットポイントと呼ばれる設定があり、詳しいことは解っていませんが、セットポイントが体の状況により上下するらしいのです。

ここが低温でセットされると冷えやすい体になるのではと考えられています。

私見ですが、活動量が少ない人は代謝を抑えるように適応するため、セットポイントが下がるのではと考えています。

体の原則はいつでも適応です。筋肉は使えば大きくなるし、血流は心臓に入った分だけ出ていきます。

骨は重力方向に圧がかかれば強くなるし、代謝はこまめに動いている方が上がりやすいです。



さて、そんな体温について面白い実験がありました。

暖かい飲み物で体温を上げるというものです。

大雑把にお伝えしますが、

65度のスープを飲んでもらい計測したところ鼓膜の温度、手足の温度が上昇し、15分程度維持されたというものです。

これは暖かいものを飲むことで、内臓の温度(深部体温)が上昇し、

それに伴い末端の温度が上昇したという事です。これは冷え対策の一つのヒントだと思います。

ちなみに熱中症の予防として、

小さな氷と水を混ぜた4℃前後の液体を飲むと、深部体温を下げる事ができるそうです。

スポーツする方は覚えておいてくださいね。



さらに、たんぱく質が体温を上げるという事も言われています。

なんでも食べる時には熱が生まれるのですが、

炭水化物(米類、麺類など)だけを摂った場合は摂取エネルギーの6%、

脂質だけを摂った場合は4%、

たんぱく質を摂った場合には約30%が消費され、体温を上げてくれるのです。

特にタンパク質は、寝ている間に不足することがあるため、朝食で補うことが望ましいとされています。

朝、暖かい豆腐入りお味噌汁に卵焼き、納豆なんかは体を温める食事の代表と言えるのではないのでしょうか。

体温は自律神経と密接に関係しており、実際に体の不調を訴える方のほとんどに冷えがあります。

症状の回復速度は総合的な体力次第というところがありますので、

冷えも放置せずにできることから対処を始めてみてはいかがでしょうか。



# 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！

## 開脚をしてみよう！

今回はできる人はできる。できない人はやっぱりできない。そんな開脚について考えてみます！

ちなみに中山は35歳ぐらいまでは開脚できない人でしたが、41歳の今は開脚できるようになりました！

それまでは開脚できるかできないかは才能だと思っていましたが、そんなことないのだと今は思います。

で、やっぱりできないよりできた方がいいです。股関節の可動域があるのはパフォーマンスアップや怪我防止になりますしね！

すぐにできるような魔法はありませんが、

ここに書いたことを実践していくと、

少しずつできるようになるので、じっくり取り組んでみてください！



こんなに開くようになるよ！

では、方法について。

と言いたいところですが、実は一番大事なことは知識なのです。

どんな知識かという、人の体は直線で動かないという事！！

みなさん開脚をするときに、足を一生懸命開きますよね。

この時の動きをよく思い返してみると、一直線に開こうとしていませんか？

実は開脚の足の動きは二つの運動の組み合わせでできているのです。

一つは、股関節の屈曲(曲げ)ともう一つは股関節の外旋(回し)。

これに骨盤の前傾が組み合わせると、きれいに開脚ができるようになります。



なので、開脚の練習は仰向けでやります。

①仰向けに寝て、膝をお腹に引き寄せます。

②そこから外に回しながら開いていきます。

③外に回せるところまで回したら、

膝を伸ばしていきます。

これが開脚の時の股関節の動きです。

片方ずつやっていきましょう。

骨盤の前傾は以前書いた、前屈の練習でイメージはばっちりですね！

いざ開脚するときは足が地面に固定されて動かないので戸惑うと思いますが、動くのは骨盤ですから、意識は仰向けの時と一緒。股関節が動いているイメージです。この動きの反転がとにかくコツです！

やり慣れないと難しいですが、慣れてイメージできるようになると開脚がガラッと変わってできるようになります！がんばってやっていきましょう！



# 燃えよタツアキ式 護身術教室



まさかの大好評につき第二章公開!

現代社会で自分の身を守る!

ドラゴンT 師範直伝 一女性でも出来る護身術-2章

## 刃物を持った相手に対面した時の怒りの鉄拳

①カバンを相手に向けて下投げで投げる



②さわやかに全力で走る!



NG!!



カバンを上投げすると  
相手がかまえてしまうので、  
必ず下投げで投げよう!

師範が動画で  
解説するよ!



## 一保泉先生に関するお知らせ

2月から保泉先生の土曜日の診療時間が  
9時~13時30分までとなります。

ご迷惑おかけいたしますが、  
ご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。



LINEで  
友だちになろう!

@107nxmhn  
お店と友だちになろう!

お友達追加はコチラ↓



LINEで出来ること

- ・お問い合わせ
- ・ご予約
- ・ご予約の変更
- ・お知らせの受け取り

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!



2月のお知らせ

休診日:なし

日曜・祝日も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。

患者様へお願い

ご予約の変更・キャンセルのご連絡は  
前日17時までをお願いいたします。

※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〉

家で育てているハイビスカスの蕾が  
大きくなってきました。日々の成長  
を追いかけていると楽しいものです  
ね。季節外れのサプライズって素敵  
ですね!



〈たかぎ〉

ついに自宅にダイニングテーブルを  
設置しました!が、椅子とセットで  
買ったつもりがテーブルだけが我が  
家へ……。椅子が届くまで踏み台  
に座って生活しています(笑)



〈なかや〉

最近休みの日に家の近所を散歩する  
ことにはまっています。以前あったお店  
が無くなって新しいお店が出来たり  
と新しい発見を楽しんでいます(^^)／



〈ほいずみ〉

毎年、2月は娘とバレンタインのお菓  
子を作っています。家にオープンがない  
ので、毎年何を作ろうか悩みます!  
オープンがなくても作れるおすすめ  
のお菓子がありましたら、是非教えて下  
さい(〇)／



〈くわさこ〉

少しずつ出勤してい  
ます。よろしくお願  
いします。  
そうたはお留守番で  
す。

〈そうた〉



〈ふくし〉

ここ最近、美味しいもの繋ぎの友人  
関係が更に広がってきて驚いていま  
す。これからどんな美味しいものとの  
出逢いがあるのか。楽しみです♡

おがネリススタート!