オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2022 06

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」

【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 63

継続することをおススメします！

U・H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　金院長

主訴：腰痛・メンテナンス
治療内容：骨盤矯正

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？

主人が元々会社近くにある国領院に通っていました。
私が腰痛で悩んでいる時にフィットに行ったらと紹介されましたが、
国領は遠かったので家に近いこどもの国店を選び来院したのが最初です。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

初めて伺った日はまず立ち方の姿勢や歪みを指摘されて、椅子に座る姿勢、鞄の持ち方など普段の生活から気をつける事があると教えてもらいました。
それからあっという間に4年が経ちました。
現在はキム院長に施術頂き、とても話しやすいお人柄もあり毎回コミュニケーションを取りながら月1回通っています。その時に感じている身体の痛みや、週末にやっているマラソンで疲れが溜まっている箇所などをほぐしてもらって、身体も心も癒してもらっています。

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私も何度かギックリ腰をやりますが突然やってくる腰痛でお悩みの方は、
定期的に整体に通い身体を整えている事で腰痛の予防になると思います。
ぜひ継続する事をオススメします。

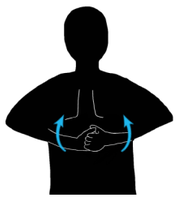
担当の金先生から一言

Uさん、インタビューありがとうございました！担当させて頂いてもう2年経ちましたね。腰痛から韓流アイドルの話まで毎回楽しく治療、会話させてもらい感謝しています。いつかはフルマラソンチャレンジ応援しています！

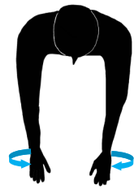
猫背にはいろいろな種類があるのをご存知ですか？
最近、自律神経の乱れが様々なトラブルの原因になるという事で研究が進んでいますが、
実は猫背も原因になるという事で、朝方猫背、夜型猫背、混合型猫背という分類や、旧型猫背、21世紀型猫背という分類もあったりします。専門的な分類はさておき、自分は猫背ではないと思っている人も、
一度下記のチェックをしてみてください。

猫背セルフチエック

☑大きく伸びをすると背中、背骨、肩関節がバキバキする



☑背中で手を組んで、手にひらを後方に向けられない



☑前へならえの形から、手のひらを上に向けたり、下に向けたりしたとき、上に向けづらい

☑前へならえの形から肘を90度に曲げ、肘を体に密着させて、両腕を外に広げた時に45度以上広がらない

☑頭の後ろで手を組んで肘を開いた時、180度以上広がらない

以上5つのチェックのうち、2つ以上に当てはまる人は猫背になっている可能性があります。

猫背になると、肩が前に引かれることにより、胸が狭くなっていきます。
そうすると肩が痛みやすくなるのはもちろんですが、呼吸が浅くなり、自律神経が乱れやすくなるのは前述したとおりですが、デスクワーカーに多い頭痛であるとか、顎関節症の原因になる事もありますし、女性であれば老け顔、バスト、お尻が垂れやすくなったり、ポッコリお腹にもつながっていきます。

やっかいな猫背をケアするには！
猫背は肩の関節周り、胸まわりの筋肉、頸椎、胸椎という背骨のケア、肩甲骨周りの筋肉ケアという5つのケアが必要になりますが、今回は深呼吸と肩回しからご紹介していこうと思います。

猫背ケア深呼吸

① 足を肩幅に広げて立ち、背筋を伸ばす。
② 鼻からゆっくりと息を吸い、3秒間息を止め、口から吐く。
③ 以上を3回繰り返す。

3秒間息を止める

ポイント！ 息を吸い込む時、止めている時に体が内側から伸ばされているのを感じる。
深呼吸をすることで、固まっていた肩、胸、首周りの筋肉がほぐされ、次の肩回しがしやすくなります。

猫背ケア肩回し

① 椅子に座り、肘をまげ、肩を水平に近づける。
② 肘を前回りに5回まわす。
③ 肘を後ろ周りに5回まわす。

ポイント！ 肘を大きく回す意識で行う。痛みが出る時は出ない範囲で行う。

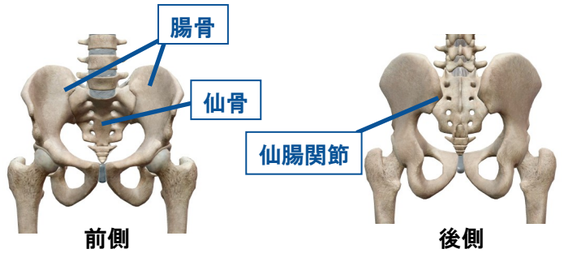
この二つのセルフケアは、朝起きてすぐ行うと特に効果的ですし、一日の中で何回していただいてもかまいません。猫背の怖いところは自分が猫背である事に気がつきにくいうちに症状が進むことです。
パソコン作業や携帯を見る時間が多い方は、ぜひセルフチエックを行ってみてください。
また、最近は子供の猫背もふえていますので、気になったらぜひ親子でも行ってみてください。

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！

骨盤を感じよう！

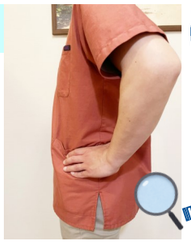
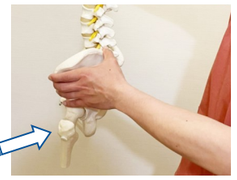
先月の続きで今回は骨盤の動きについて書いてみます。
皆さんも骨盤自体はご存じだと思います。
そして骨盤矯正を受けられている人もたくさんいるはずなので、骨盤は動く（矯正が効く）と思ってはいるでしょう。ただ運動などの動作をするときに骨盤が動くのを感じている人は少ないのではないでしょうか。

骨盤は三つの骨で構成されています。
二つの腸骨という骨が真ん中の仙骨を挟み込む形になっているのが骨盤です。
この腸骨と仙骨の間の関節を仙腸関節といい、ここが動く場所です。



以前肩甲骨の回でやりましたが、腕は肩甲骨からなのです。同様に脚は腸骨からなのです。
腕も脚も皆さんが思っているよりも一つ上の骨からなのです。
そんなに大きく動く場所ではありませんが、ここが機能するかしないかはパフォーマンスに大きな差が生まれます。ランニングをはじめ、体を回転させるような動きの時にこの動きを出せるようにしていきましょう！

まずは骨盤が動くのを感じよう！

①

両手で骨盤を包む


静かに小さく足踏み
②

①両手で骨盤を包むようにあてます。
②人差し指と中指が骨盤のとがった部分にあたるように（写真参照）静かに小さく足踏みをします。
※大きな早い動きをしてしまうとわかりません。
手の当たった場所が動くのを感じると思います。
繰り返してやりながら、ここから脚なんだな～。この関節が動いているんだな～。と頭と体に刻み込みましょう。皆さんが通っている院にも骨盤の模型があるはず。時間があれば、見たり触ったりさせてもらいましょう。いろいろな形で自分の体を細かくリアルに見ていくことが動きを変えていくコツです。
楽しみながらやっていきましょう！
今回はここまで。次回はもう少し細かく骨盤を見て、動きにつなげていきたいと思ってます！

その不調、原因は自律神経かも

・雨が降ると調子が悪い・曇りが続くと体がだるい
・この時期になると疲れが抜けないなどを感じる時ありませんか？

天候が変わる時、気圧が高くなったり、低くなったりするのはご存じだと思います。
これは人間の身体にも影響出てしまって、特に脳の自律神経に強い負担が掛かります。
自律神経は24時間体制で身体の代謝・体温調整などをコントロールする働きと心の働きを支える
交感神経・副交感神経も合わせた心と体を支える大事な神経です。
この働きが崩れてしまうと風邪のように発熱をしたり、
頭痛やダルさなどを感じやすくなってしまいます。
そしてこの自律神経の怖いところが最初は軽い不調だったのが徐々に進行していくと
「不眠」・「鬱症状」にも発展してしまう所です。
これは自分自身で発見するのが非常に難しく、酷くなってから気が付くパターンが多いので、
周りの家族の方などが「あれ？」と気づいたときに教えてあげるのが一番良いです。

家族の方が気が付くチェックポイント

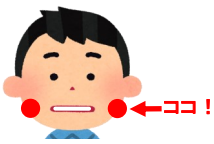
☑身体が凝って辛い　☑寝落ちが早すぎる　☑寝ても疲れが取れない　☑気分が上がらない

ご自身で気が付くチェックポイント

☑起きても眠い　☑すぐにイライラする　☑夢をよく見る　☑物音で目が覚める

アゴを触ってチェックしてみましょう！

咬んだ時に筋肉が盛り上がる所が凝っていないか触ってみましょう。
もし、アゴの筋肉が痛かったり、硬い時は噛みしめが強いので脳疲労が強い証拠！



セルフケアとしては

①全身的な運動　②8時間ほどの睡眠　③ストレス過食をしない　④リラックスタイムを作る

これでも体に変化が起きない場合は・・・施術が必要です！
気が付かない内に脳疲労と肉体疲労が重なって回復が出来ない状態になっています。
特に６月は鬱症状が多くなりやすい時期でもありますので、気付いた時がタイミングです。
自律神経の治療は当院で診療できますので、気になった際はご相談くださいね。

LINEで
友だちになろう!
@107nxmhn
お店と友だちになろう!

LINEで出来ること
・お問い合わせ　・ご予約の変更
・ご予約　・お知らせの受け取り

オーシャン通信 2022 Jun.

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！

6月のお知らせ

休診日：6月22日(水)

土日は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重要なお知らせ

厚生労働省より、令和4年6月1日から「患者様ごとの償還払いへの変更」が正式決定いたしました。
償還払いとは…
患者様が10割分の施術費を整骨院に支払い、一部負担金以外を保険者にご自身で請求すること

全ての患者様がすぐに償還払いになるというものではありませんが、保険についての調査書などの回答が無い場合や複数の整骨院で施術を受けている方は対象になることがあります。

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、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。（専門的な知識が必要な場合もございます）

国立院紙ツイッター

〈ひじかた〉

梅雨はジメジメですが、心は晴々といきたい今日この頃です。その為にいい汗かいてみようと考えてます！サウナしてみようかと！一人は寂しいので、中屋君と一緒にサウナ部してみたいとおもいます！

〈たかぎ〉

梅雨のお家時間はWNBA（アメリカ女子バスケリーグ）の試合鑑賞で乗り切ろうと思います！
バスケを楽しみつつ英語の勉強まで出来て一石二鳥!(^^)!

〈なかや〉

花粉の飛散が落ち着いてきたのでやっと窓を開けられるようになりました。風も心地よくて好きな季節です。まだ梅雨は来てほしくないですね(;^ω^)

〈くわさこ〉

今年も梅雨シーズンになってきましたね。我が家は１階なのでカビ対策は必須です。頑張るぞ！かびかびパラダイスを阻止します！

〈ふくし〉

1年の中で1番苦手な時期が梅雨。今年も少しでも早く明けて欲しいと願うばかりです。梅雨のないカラっとした国へまた旅に出たいなぁと思う今日この頃です。

〈そうた〉

はかま姿
かっこいいでしょ

※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 fit.yaho@gmail.com