



治療で冷えは解決するのか！

【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

治療で冷えは解消するのか！

前回に引き続き、体の冷えについてお伝えしていこうと思います。

今回は「サーモグラフィーで測ってみた！」です。

なお、今回の実験はスタッフ同士で行ったきわめて母数の少ないものということをご了承くださいますようお願いいたします。

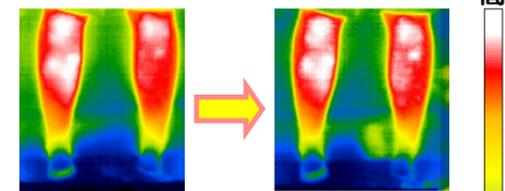
前回もありましたように、施術を受けている最中や、終わった後に患者さんが汗をかいたり、手足があつたまってきたと仰ることは、私たち治療家にとってあるあるです。

心臓が入ってきた分の血液を送り出してくれる反射がありますので、関節のずれや筋肉のこわばりによって、流れにくくなっていた血液が正しい循環に入ると、心臓からの拍出量が増え、血液には体温を運ぶ働きもありますから、ぽかぽかしてくるのではないかとこの事が私たちの考えであります。

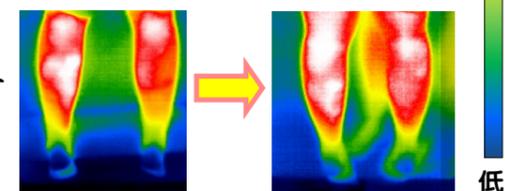
経験上、体温上昇は実感していますが、何をするとどのくらい上がるのか、そしてそれはどのくらい継続するのかを今回計測してみました。

モデル 30代女性 冷えの実感あり

ふくらはぎ～アキレス腱の指圧(3分程度)	3～4℃の上昇
温度上昇範囲	押した部位より2～3センチ
持続時間 (20分後計測の温度変化)	2～3℃減少



同部位の鍼治療	4～5℃の上昇
温度上昇範囲	刺した部位より5～10センチ
持続時間 (20分後計測の温度変化)	1℃減少



VOICE

60

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？

足をけがして他の整骨院に行っていたけど、なかなか治らなくてお母さんにここが良いよって言ってもらってきました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

2日で治った！
治ったら走れる様になったし、バレーも出来るようになりました。
電気の治療をやってくれてしびれるのが好きです。
もっと強い電気もやってみたい！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

神の手を持つてる先生がいるから、
その先生に診てもらえば2日で治るからフィット整骨院に来た方が
良いよって言ってあげたい！



孝太郎くん 10歳 男子
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院 松本先生

主訴:足首の捻挫など
治療内容:保険治療
ハイポ"ルテ-シ"電気治療

担当の松本先生から一言



孝太郎くん、インタビューありがとうございました。なかなか治らない足首の捻挫の治療がきっかけでしたね。ちょっとしたきっかけで、すぐに良くなってバレーや遊びを満喫出来ているようで良かったです。ケガをしないのが一番ですが、いつ何があってもフィットがあるから安心して全力で遊び、習い事を楽しんでね！ビリビリ電気治療を準備して待ってるよ～。

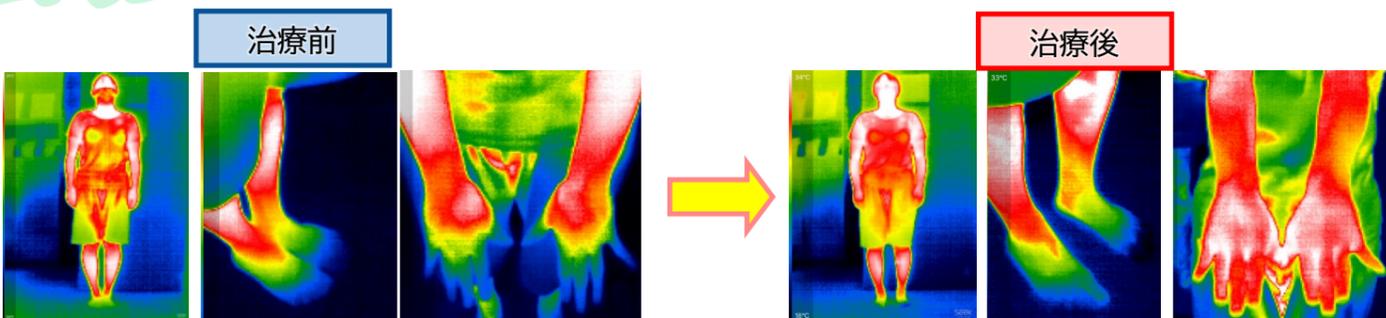
別日に鍼と手技の組み合わせ治療を行いました。

体温上昇に関しては、鍼治療→手技治療でも反対の順番でも5℃以上の上昇でしたが、持続時間に関しては、鍼治療→手技治療の順番で行うと20分後も温度下降はなく、手技治療→鍼治療の順番の際には20分後をピークに下がり始める傾向が見られました。

このことから、手技治療でも鍼治療でも血流改善効果による体温上昇はみとめられるものの、鍼治療は物理的に細胞に傷をつけるため修復しようとする働きが強いことから温度上昇も強く出ることが考えられました。

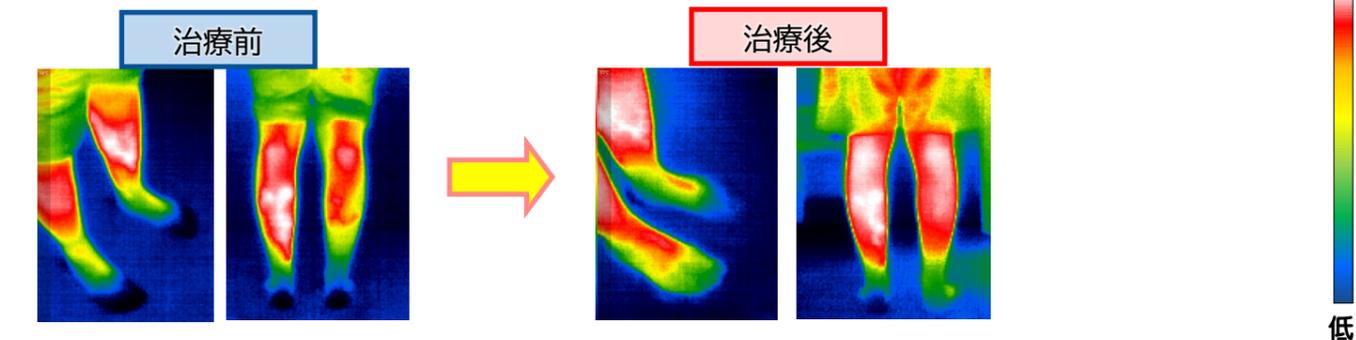
組み合わせによる体温上昇時間の変化については、鍼による深部の刺激から手技による浅部刺激という順番が、より広範囲な血流の改善につながるため、持続時間の違いにつながったのではという仮説を持っています。さらに、手技別のサーモグラフィーがこちらです。

骨盤矯正



骨盤矯正は、腹部の温度が上昇しているのが特徴的です。骨盤矯正の目的はインナーマッスルの活性化がありますので、まさにその部分が動いているという事だと思われます。さらに、手指の温度も上昇しています。反対に足部は末端まで温度が変化していません。ふくらはぎのあたりは温度上昇みられるので、このモデルさんは足指から足の関節調整がもう少し必要なようです。

リフレクソロジー



下腿部に関しては左右差が少なくなっているのが特徴的です。足部は改善しつつも左右差があるのがこのモデルさんの特徴かもしれません。個人的にはリフレだけではなく、骨盤と組み合わせることでもっと血流は改善すると思います。

今回サーモグラフィーで測ってみて感じたことは、やはり抹消の体温は深部との関係が深いのではないかと思います。一生懸命足の先をマッサージしても、足先だけ改善という事も起きにくく、反対に骨盤を整えると手先があったまっていた。

体温は、その人の体力のバロメーターでもあります。ウイルスに対する免疫力を上げるためにも、なるべく体を整え、体を動かし、しっかりと体温を上昇させて健康を維持していきましょう。



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！

やったら良いこと、やってはいけないこと

スポーツにおいてやったほうがいいな~と思うことは、動画を取って自分のプレーを見てみることに。今は簡単に携帯で動画が取れるようになっていい時代になりました(笑) 動画を撮ってそれを見る効能は、やはり**客観化**ですね。自分の感覚(今の動きはこうなってるはず、イメージ像)と実際の映像を見比べてその差を知ることです。あれ?もっとうなってると思ったんだけどか、あこがれの選手と何がこんなに違うんだろうな~?と考えることができます。



次にやってはいけない事。

色々あるとは思いますが、みんながやりがちでこれは良くないと思うのが、**動作を切って**考えること。もっと言えば動きの一か所を切り取って意識してやろうとすることです。昔は雑誌の連続写真、今だとYouTubeの一時停止とかになるのかな。この選手のここがかっこいいからマネしたい!とかありませんか? あとはこのシーンで自分の肘が下がってるな、だから次は肘を上げて投げようとか。これ怪我の元ですよ。



少し難しい話になるかもですが、その選手たちはそのシーンでしようとは思ってないのです。必ず意識が先で、現実の動作はあとからついてきます。あくまでも一連の動作の中の一部なのです。だから選手たちはそのシーンの時にはその先のことを考えています。という事はそのシーンの事は選手たちの中ではその前に終わっているという事。もっというと、**動きが始まったら終わるまで止めません。** だから動きの途中の動作を、そのタイミングで意識することは、連続した動きを止めてしまう事なのです。輪ゴムを想像してみましょう。グーっとひっぱって、おさえている手を離したら飛んでいきますよね。手から離れた輪ゴムがうまく狙ったところに飛んで行かなかったからといって、途中で輪ゴムの軌道を変えられないのと同じで、動きも溜めた力を開放した後は修正は効かないのです。

じゃあどうすればいいの?となると思いますが、自分でできることとしてはとにかく流してみることで。自分の動作も目標の人の動画や正しいと思う動画もです。見る目が養われていくと直感的にどうするか自分の体が教えてくれることがあります。あとは今まで書いてきたエクササイズをやることです。動きができないのはテクニック不足、スキル不足だけでなく、体そのものの問題である場合も多いので。いずれにせよ、のんびり地道にやりましょう!

もちろんスタッフに聞いてもらっても良いです。スタッフが分からなくても動画を送ってもらえれば、僕も動作分析などしてみますし、具体的なアドバイスをスタッフからお伝えできると思うので。もし何かあればお気軽にどうぞ~!



凍えた高木さんを誰が一番温められるか!?



温め王決定戦!!

ルール

骨盤矯正 + 各スタッフの得意技で高木さんを温めろ！ ジャッジはレフリーひじかたが公平に判定します！

富士選手
骨盤矯正 +
リフレクソロジー

中屋選手
骨盤矯正 +
超簡単運動

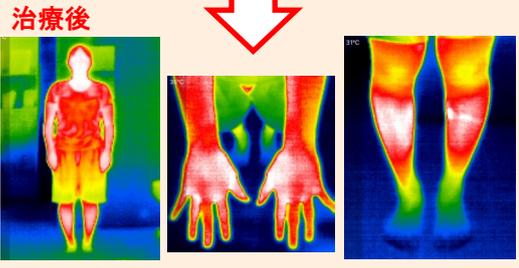
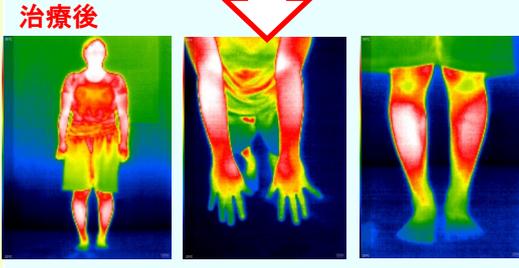
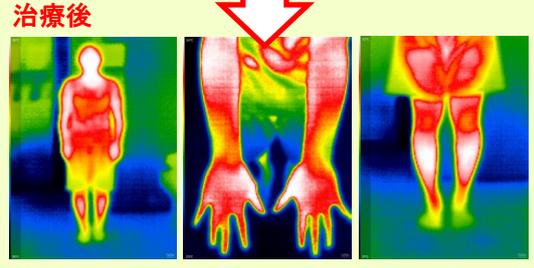
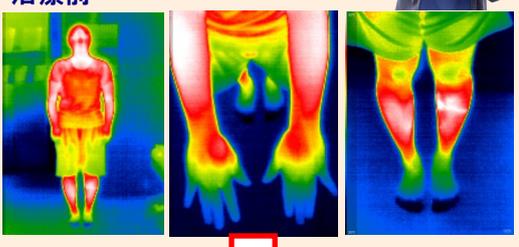
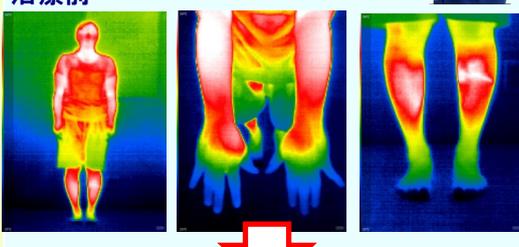
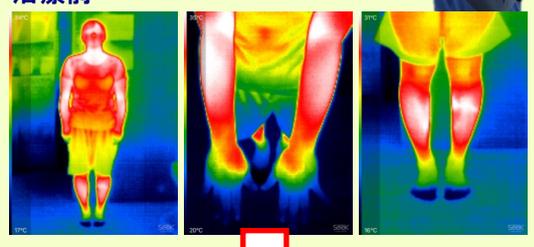
運動の内容

- ・足指のグーボール運動
- ・つま先立ちをかかと上げ下げ
- ・ラゾビ
- ・肩甲骨体操

桑迫選手
骨盤矯正 +
鍼

鍼を打った場所

- ・首の付け根
- ・肩
- ・アキレス腱周囲



富士選手の高木さん攻略法！
お仕事上PC作業が多いので、長時間同じ姿勢での硬くなった肩甲骨と末端の血行不良改善をポイントに治療しました。

中屋選手の高木さん攻略法！
座っての作業が多いのでバランスを整えてから冷えの強い末端を中心に運動を取り入れ血行の改善を狙いました。

桑迫選手の高木さん攻略法！
頭の付け根や首肩がカチカチ+むくんでいるのでそこにしっかり鍼を打ち筋肉や神経にアプローチしてから体のバランスを整えました。

ジャッジ

レフリーひじかたの見解

- ・富士選手の施術は受けて側に強い実感を与えて効かせてる感が一番大きい。(攻めて欲しい人にはお勧め)
- ・中屋選手は施術後10分以上経過してからも体温が上がり続け、プラス持続効果が高い。(身体が硬い方にお勧め)
- ・桑迫選手は首の周辺を集中的に鍼をすることで末端まで温まるのは面白いアプローチ。(目の疲労が強い方にお勧め)

今回のジャッジは時間が経つ事で温度が上がる中屋選手に軍配を挙げたいと思います！



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!



3月のお知らせ

休診日: 3月21日(月)

日曜も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〉



国立市って都内の桜の名所に入っ
ているのはご存じですか?遠くに行か
なくてもお花見を楽しめるって素敵
ですね~。市内の公園を巡りまくり
しようと思います!

〈たかぎ〉



お昼休みにみんなで体を動かすのが
国立院のルーティンになってきました
。しゃがみ手押し相撲で、みんな
に惨敗したので股関節の柔軟性を高
めたいと思います!

〈なかや〉



どんどん花粉の飛散が増えてきていま
すね。私は花粉症なので辛い時期が
やってきました。しっかり対策をして
山場を乗り越えたいと思います。(> <)

〈ほいずみ〉



最近、保泉家では手作り餃子がブーム
です!基本の具を、お肉、ニラ、玉ね
ぎとその時にあわせて、キャベツや白
菜、チーズなど具をいっぱい詰めてい
ます(^o^)皆さんのおすすめの具があり
ましたら教えてください。

〈くわさこ〉



奏太をつれてお花見に行きたいです。
どこに行こうかな?
コロナ次第だけど・・

〈そうた〉



得意技は
飛行機ぶんぶん

〈ふくし〉



今年から勤務地が桜の名所になり、既
に隣の公園では早めに咲く桜がもうす
く咲きそうになっています。お昼休み
のお花見が楽しみです♡