



オーシャン通信

OCEANS NEWSLETTER

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」

2022
08
OCEANS
CREW



人の身体に必要な運動とは？

【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

人の身体に必要な運動とは？

事実1 1週間の寝たきりで全身の筋量は15%落ちる

事実2 筋肉量は25歳くらいでピークを迎え、60歳には60%まで低下する。

事実3 80歳～85歳では25%が要介護認定。

上記の事から考えてみると、使わないと筋量は衰え、なんらかの対策をしないと不自由な老後を迎えることになりそうです。

ここまで極端な例をあげなくても、体の不調は筋バランス低下による障害が多いのですが、筋量が下がればその分だけ障害が起きる可能性が増えていきます。

皆さんのお家にも体脂肪計があると思いますが、体重と体脂肪率を見れば、自分の筋量は解りますよね。60KGで体脂肪率20%なら 体脂肪量はおおよそ12キロとなり、その他の重量48キロを2で割ると骨格筋量が出ます。この人の場合は24キロですね。この24キロが1年前と比べて減っていると要注意なわけです。

事実2からみても、ある人の腰痛は、5年後になると減った筋肉の分だけ治りにくいという事が予想されます。筋バランスの事を考えると治りにくいだけでなく、腰痛になりやすいという事も同様ですね。筋量が減ると、ほとんどの人が柔軟性も落ちていきます。人の身体の動きは筋肉によって決まるので、筋肉が減れば、どこまで動けるかも当然少なくなっていくます。体が硬くなってしまいうというのは、筋肉が縮まっているだけではなく、必要なところまで体を動かすための筋肉が足りなくなっている事が考えられるのです。

VOICE

65

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？

今回、首が辛すぎて、自分でどうしたら良いのかわからず奥さんが通っていたはち整骨院にLINEをしてもらいました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

7年ぶり位に来院したのですが、皆さん覚えてくれていて安心しました。

ベッドに寝るのも大変な状態だったのが、とても楽になり本当に助かりました！もうゴッドハンドと呼ばせていただきます！（笑）施術の後にも再発しないようにアドバイスをわかりやすく教えていただきました。ケアの方法も写真付きで送ってくださって、松村先生を目指して頑張っています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

僕のように激痛になる前に、おかしいなと感じるところがあったら早めに来院してください！

ともに松村先生のような研ぎ澄まされた体になりましょう！



H・Tさん 50代 男性
かかりつけ院：はち整骨院
松村院長

主訴：頸部痛・腰痛
治療内容：骨盤矯正＋運動指導

担当の松村先生から一言



Hさん、インタビューありがとうございました！
久しぶりに来院された時に、まったく首が動かない状態でビックリしましたよ(笑)今は勿論改善しておりますが、予防も含め、今後は動ける体作りを目指して、一緒に頑張っていきましょう！

私たちの考える基本的な治療では、筋肉のバランスを整えることで、全身を上手に使えるようにする。

その効果として一か所に負担がかかる状態を解消し、痛みや動きの悪さを改善していきます。

そのため、治療効果の維持には患者さんの筋量がものすごく影響してきます。

一般的な傾向としては、25歳くらいまでであれば、月に一回の治療でも維持できます。

35歳くらいまでなら二週に一回、50歳くらいまでであれば週に一回、それ以上であれば個人差はありますが、週に2～3回の治療が必要かと思われます。

もちろん筋量や体にかかるストレスは個人差が大きいのであくまで目安です。

前置きが長くなりましたが、人の身体に必要な運動とは何でしょうか。

一つは太ももの内側、お尻まわりの筋肉を維持することです

一つは背骨周りの筋肉の柔軟性を保つことです。

一つは手足の指をしっかり使う事です。

そして、この中で一番にすべきは、手足の指をしっかり使う事なのです。

特に足の指がうまく使えていないと、スクワットをしてもお尻に効かない、腰が痛くなるなどのトラブルが発生してしまいます。

何の運動をする前にも有効なので、朝起きたら、夜寝る前に下記の足の運動をしてみてください。

① 足指を開く(パーを作る)

うまく開かない人は青竹ふみや、ゴルフボールを踏むなどして足のアーチを意識してみてください。



② 足の2～5指を曲げて、親指だけを伸ばす(チョキを作る)

特に小指と薬指を頑張ってまげてください。つけた踵を中心に足を外側に捻じってから行くとさらに効果的です。



③ 足指を全部握って(グーを作る)甲を伸ばします。

人によっては地面についている場所がいたむので、必要な方はクッションの上に足を置いてもらって構いません。



以上の運動を1動作10秒かけて3セット程行います。

最初は小指がつりそうになる事も多いと思いますが、うまく使えていない証拠なのであきらめずに軽く握るところから始めてください。

①と②の運動で足の裏以外がつる人は足指を普段ほとんど使っていないために、他の筋肉がカバーしてしまっている状態ですので、椅子に座った状態で足を膝の上にのせて、足の裏を触りながらゆっくりと足の指を動かす練習をしてみてください。

きちんとできると他の運動がぐっと楽になる素敵な運動ですので、ぜひ試してみてください。

背骨と、脚、お尻についてはまた来月！



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！その3

今回は三回目になります！少しずつ骨盤の動きの重要性が分かってきましたか？

今回は前回の動きを使ってよりハードバージョンをお届けしようと思います(笑)

ここでやる3つの動きができるとまたまたパフォーマンスアップ間違いなしです！

骨盤と肩甲骨の連動性も磨かれていくので、ぜひやってみてください！

まず3つの動きの基本ポジションです。

股関節、膝関節は90°曲げます。

肘は肩関節の真下。

肩をすくめないで、むしろ手のひらを上に向けて全体的に腕を外に回していくイメージです。

その姿勢からスーツと前に移動します。

その時に、お腹や胸の力をダラーと抜きましょう。

骨盤が前傾し、仙骨が斜め前に落ちる感じが出ているとOKです！

基本ポジション！



①前後

前に移動したときに骨盤の高さが基本ポジションから少し低くなると思います。

その高さを変えないように骨盤を前後します。

この動きで仙骨を両方の腸骨にぐっぐつとはめ込むイメージです。



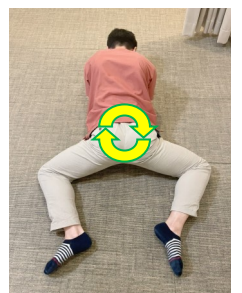
②左右

そこから前回やった骨盤のイメージで左右に骨盤を振っていきます。



③ローリング

②の左右の切り替えしを行うのではなく、時計回り、反時計回りと骨盤を回していきます。



それぞれの動きの中でやりづらい動きがあったり左右で差があったりすると思います。直感で行きやすい方をもっと動かすでも、動きにくい方を頑張って動かすでもいいです。トライしてみてください。続けることで動きが変わっていくことが分かってくると思います。焦らずぼちぼちやりましょう！

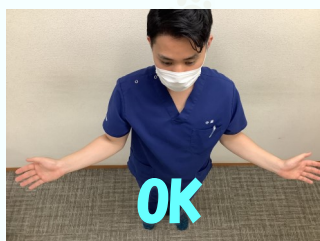
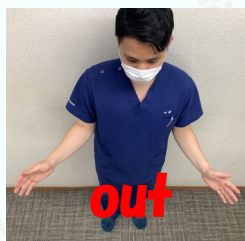
猫背矯正はじめました！

猫背のセルフチェックをしてみよう！

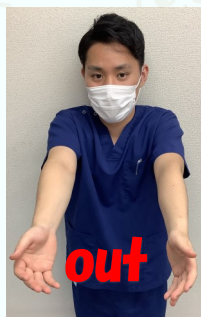


□大きく伸びをすると、

背中・背骨・肩関節が**パキパキ鳴る**。



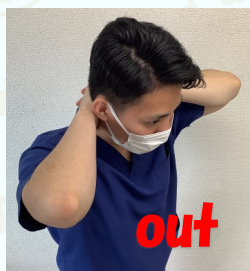
□肘を**90度**に曲げ、
肘から先を外に広げた時に
45度以上広がらない。



□前ならえの姿勢から、
手のひらを上や下に向けた時に
上に向けづらい。



□背中で手を組んで、
手のひらを後方
に向けられない。



□頭の後ろで手を組んで
肘を開いたとき、
180度以上広がらない。

★2つ以上あてはまったなら、すでに**猫背**かも！！

気になる事がございましたら、お気軽にスタッフまで！

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！

8月のお知らせ

休診日 無し

土日祝日は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)

夏のおすすめメニュー紙ツイッター



〈ひじかた〉

ぼくのおすすめは「納豆卵掛けごはん」です！！ポイントは先に卵掛けご飯にしてから麺つゆ・納豆の順番が美味しいので、是非お試しください。



〈たかぎ〉

タカギのおすすめは
ゴーヤチャンプルー！
週3で食べる事もあります！(^^)！
かつおだして味付けして、
さらに鰹節をたっぷりかけるのが
タカギ流です！



〈なかや〉

おすすめはエアコンの効いた部屋で食べるお鍋です！夏はエアコンの風で意外と体が冷えやすいので温かいお鍋を食べて身体の中から温めます(笑) ちなみにお鍋はしゃぶしゃぶが好きです(^^)



〈くわさこ〉

おすすめは冷やし汁！
タンパク質・ミネラル・ビタミンも
取れて、食欲無くてもサラサラ食べ
れる！そうめん、うどんのつけ汁と
してもOK！



〈ふくし〉

フクシはもっぱらチリビーンズです。
ひき肉とお豆をメキシコスパイスで炒
めて、トマト・玉ねぎ・レタス・アボ
カドと絡めて食べる！夏のランチは毎
度これを持ってきています！



〈そうた〉

8/16に
ぼく1さいになる！



※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