オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2022 09

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」

人はお尻から年を取る

【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

人はお尻から年を取る

自分のお尻、見てます？力を入れてえくぼを作ってみたりしてますか？お風呂上りとか。
スーパー銭湯が好きなものでたまに行くのですが、大学の近くなので運動部と思われるいい体の学生さんを見かけます。彼らから始まって、同年代のお兄さん、お父さん、おじさん、おじいさん、
様々な年代のからだを見ることができるのですが、やはり違いは尻の筋肉量になるかと感じます。
若いお尻はまるいです。
年を取るとそれが四角くなっていき、おじいちゃんになるとぺったんこになっていきますね。
これは女性も変わらないのではないでしょうか。
脂肪の量の違いはありますが、おばあちゃんになってくると、お尻が四角くなって平たく長いお尻になるようです。
お尻が垂れてくるというやつですね。

見た目の話の様ですが、人間のからだは見た目が機能とつながっている部分も多いもの。
機能が見て取れる人体パーツ1位はお尻かもしれません。
ちなみに2位はと言われると太ももという事になりそうです。
特に内もも。タプタプしてきていませんか？内転筋という筋肉がそこにはあるハズなのですが、
強い動きや早い動きがないと使われにくい為、落ちていきやすい部分になります。

お尻は何の働きをしているかというと、3つの筋肉に分かれるのですが、大きく言えば、股関節を動かすときに使われます。椅子からの立ち上がりや、階段の上り下り、歩行時にも使われますし、走るのにも当然使われます。
内転筋はと言いますと、足が外側に開いていかないようにするために使われるほか、足が前に行った時には後ろに戻そうとし、後ろに行った時には前に戻そうとする、なんとも世話焼きな筋肉なのです。
ですから、強く動けば動くほど使われますが、普通に歩いているだけだと刺激が足りないようでプルプルとしたお肉がたまりやすいゾーンになっていくことが多いのです。

VOICE 66

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。

N.Mさん　30代　　女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国領院　勝野先生

主訴：反り腰・腰痛
治療内容：骨盤矯正

ーーどのように当院を来院しましたか？

ぎっくり腰をした後に、膝裏の痛みが出て、以前通っていた整骨院が電気の治療が多かったので、HPなどで探してフィット鍼灸整骨院に来院しました。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

初診の時に口頭の説明だけでなく、実際に体をしっかり診てもらって説明してくれたことを覚えています。
膝裏の痛みは今は忘れるほど良くなりました！
今まで姿勢が良くないという事は実感していましたが、
猫背だけでなく反り腰だったという新たな発見もありました。
今は仕事柄、腰が痛くなりやすいのですが、痛みのある時だけでなく定期的に骨盤を診てもらっています。私のおばあちゃんが健脚なので、
私も50年・60年後の健脚を見据えて施術を受けてます！

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痛みが良くなったからといって施術をやめてしまうことは良くないかなと思います。職業病などで痛みが出る人は、しょうがないとあきらめてしまう人もいるかと思います。その気持ちもわかりますが、自分でも出来ることがあるとフィット鍼灸整骨院で教えてもらったので、一緒に頑張っていきましょうとお伝えしたいです。

担当の勝野先生から一言

Nさんインタビューありがとうございました。
日々の生活でもお教えした運動を積極的にされていたようで嬉しいです。
目標である、おばあちゃんと同じ「健脚」になれるようサポートさせて頂きますので一緒に頑張りましょう！

内転筋に比べると使われることが多いようなお尻の筋肉ですが、
なぜ落ちていくのかというと、皆さんご察しの通り、「座りすぎ」です。
椅子に座る姿勢は下半身の筋肉に全く力が入りません。そして、大抵の場合作業の為に背中は丸くなります。
反対によい姿勢で座ろうとすると、腰がそり、固まってしまう。椅子に座るという動作は、きわめて体に悪いのです。

さて今回は、弱ったお尻の筋肉を使えるようにするトレーニングでもあり、
固まってしまった骨盤の位置を正しいポジションにもっていくエクササイズをご紹介します。

お尻を使えるようにする＆骨盤の位置を正しくするエクササイズ

①なるべく硬い床に仰向けになってください。手のひらは上向きで腰の横あたりに置きます。

②しばらくそのままで腰に痛みや違和感がないか確認します。
　腰の位置が傾いたり、反りかえっている場合は、時間の経過とともに不快感が出てくるかもしれません。

③お尻の筋肉だけに力を入れます。
　全力の半分から7割の力を意識して、お尻にエクボができるくらいの力をいれて、ゆっくり10秒カウントします。

④1回だけでも効果がありますが、3回ほど繰り返すと効果的です。
　終わったら、力を抜いて腰の違和感が少なくなっていることを確認します。

注意：全力で力を入れてしまうと、腰の方に力が入ったり、お尻がつってしまうことがあります。
つってしまうという事は、力の入れすぎなので、もっと緩めてお尻の筋肉だけを動かすようにしてみましょう。

内ももを使えるようにするエクササイズ

①仰向けになって両膝を立てます。肘は手のひらを顔の方に向けて90度にします。

②鍛えたい方の足をなるべく内側にむけて、しっかり足の親指で地面を押さえます。

③両肘と両足、首の付け根を支点にお尻を浮かせます。

④ゆっくり10数えておろします。反対も行います。

注意：内ももに効いてくる感じがすれば合格です。足がしっかり内側に向かないと内ももに効いてくれないことが多いです。足がつってしまう人は、前回お伝えした足指の運動から行ってみてください。

今回お伝えしたのは筋トレよりも強度が低いけれど、生活の中でお尻や内ももが使われやすくなるお得な
エクササイズです。
もっと鍛えたい方も、このエクササイズから始めると筋トレの効果も得られやすくなりますから、ぜひお試しください。
もちろん腰痛や、ひざ痛にも効果がありますよ。

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！

いわれてなるほど！首のお話

今回は言われないと気づけない人が多い体の場所の話をしてみたいと思います！
無意識に生活していると身体ってこういうものだと勝手に思ってしまって、
それが痛みやパフォーマンス低下につながっていることがよくあります。

今回は首について！
皆さんは首と頭のつなぎ目はどこか考えたことありますか？多分ないと思います（笑）
そしてこれを読んで、大体ここら辺と想像したのではないでしょうか？

では答え合わせ！
実は首の付け根は顔でいうと鼻の真後ろぐらいです！
意外と高くないですか？なんとなく口やあごの後ろぐらいと思った人も多いのでは？
実際に鼻の後ろが首の付け根だと意識して、頭を回してみましょう。
次にあごの後ろが首の付け根だと思って頭を回してみましょう。
動きやすさにだいぶ違いがあると思います。鼻と思っただけで首も長くなった気がすると思います。
こういう認識の差が首固さを作り、力が抜けない体になっていってしまうんです。
パフォーマンスは筋肉の収縮と弛緩の差で決まります。
10の筋肉を持った人でも７しか緩めなければ3の差です。
8の筋肉の人でも3まで緩めれば5の差ができます。
つまり８の人の方がパフォーマンスを活かせるのです。ぜひどれぐらい緩められるかも意識しましょう！

もう一つ！
目でまっすぐ前を見るときの頭の位置の話をします。
もちろんみんな前見てと言われたら前を見るわけですが、前を見る見方というものがあるのです。
誰かチェックしてくれる人がいるといいですが。。。いなければ鏡や、携帯の自撮りでも。
前を見ているとき、耳の穴と鼻尖（鼻の頭）を結んだ線が地面と平行なのが良い角度です。
結構多いのがあごの引きすぎで耳の穴と目の下（眼窩下）が地面と平行な角度になってしまう人。
二つをくらべてみるとわかりますが、耳の穴と鼻尖を結んだ方が上の頭の付け根にゆとりができて
緩むのが分かると思います。

あごを引き続けてきた人はなんか上むいちゃった感じの違和感があると思いますが、
ここに慣れていくと首肩回りが緩んで楽になっていくはずです。
知らないことを知るだけで、緩んで楽でパフォーマンスが上がる！いいことだらけ！
続けてやってみましょう！

猫背矯正受けてみた!

Before

●肩が内巻きになり
　胸が張れていない

●背中が丸まっている

●ストレートネック
　になっている

●顎が引けておらず
　頭が前に出している

After

○肩の内巻きが取れ
　胸が張れている
　バストアップしてる！

○背筋がまっすぐになる
　背中のラインがきれい！
　呼吸が深く吸える～

○ストレートネックが解消
　首の動きが良くなり
　肩も柔らかくなりました！

○顎が引けて
　頭が背骨の上に移動
　体の軸にのれて背が高く
　なった感じがします！

YAHOstagram

＃夏のオフショット

FIT_KUNITACHI

＃フォローお願いします！

Fit-Hijikata

＃　ゴーヤ男子＃自家製

いいね！11件

Fit-Takagi

＃脱ペーパー特訓中

いいね！11件

Fit-Nakaya

＃涼しく映画＃MX4Ｄ

いいね！11件

Fit-Fukushi

＃神様の前で靴下履く＃バチ当たり

いいね！11件

Fit-Kuwasako

＃我が子＃初水族館

いいね！11件

オーシャン通信 2022 Sep.

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！

9月のお知らせ

休診日　14日（水）　19日（月）

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）

紙ツイッター

〈ひじかた〉

まだ残暑がキツいので、熱中症気を付けて生きます！
９月は結婚記念日なので、美味しいご飯食べに行こうと計画中です！

〈たかぎ〉

福士先生の新居引っ越し１日目のお部屋にレモンパイをこぼして怒られました(笑)
お礼にスタッフ全員で引っ越し焼肉パーティーを福士家で執り行いたいと思います！

〈なかや〉

9/3は王貞治さんがホームラン数の世界記録を達成した日ということで、ホームランの日となっているんだそうです。
僕も久しぶりにバッティングセンターに行ってみようと思います(^_^)

〈くわさこ〉

9/10は中秋の名月！
花より団子の私は月より団子（笑）
あんこがのったお団子を買おうかな

〈ふくし〉

毎年９月になると初めて一人海外旅行でフランスに行った事を思い出します。
コロナで行けなくなって想いは強くなるばかり♡早く再訪したいです！

〈そうた〉

あんよ
もうとっくんちゃう！

※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