オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2022 10

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」

膝の靭帯がとけて無くなる！？

【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

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。

VOICE 67

Sさん　50代
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
聖蹟桜ヶ丘院　大野先生

主訴：腰痛
治療内容：骨盤矯正＋延長施術

ーーどのように当院を来院しましたか？

自宅でしゃがんでテレビを観ていたら、何の前触れもなく左側の骨盤がガクッと外れ、痛みが続きました。
心配になり、インターネットで整骨院を検索する中で、フィットに辿り着き、メールで問い合わせをし、すぐに折り返しの連絡をいただいたのが通院の始まりです。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

身体の状態を伝え、鏡の前で身体のバランスをチェックし、説明を受けた後、骨盤矯正をしていただきました。2回目の施術を72時間以内に受けるとより痛みを軽減する効果が高まると伺ったため、2日後に通院しました。
すると、見事に痛みが取れました！
これまでは年に1回、気温が下がると冷えによるぎっくり腰を患ってきましたが、事前の予防が大切と伺ったため、ほぼ毎週通院。1週間の中で崩れた身体のバランスを調整し、リフレッシュもさせていただいています。お陰様で昨冬はぎっくり腰にならず、快適に過ごすことができました。

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分で身体を揉んだり、摩ったりするのと異なり、やはり専門家の手で施術していただくのは気持ちが良く、心も整えられ、足取り軽やかな自分を実感しています。「継続はフィットなり」です。補足ですが、大野先生から専門的な話を伺うたびに、『柔道整復師』という仕事に魅力を感じています！

担当の大野先生から一言

Sさん、インタビューありがとうございました！
症状が改善した後もメンテナンスを続けていただき冬のぎっくり腰にならなかった事は良かったです。
これからもSさんのお身体をサポートしながら、柔道整復師や身体を整える魅力を伝えていきますね！

膝の靭帯がとけて無くなる！？

皆さんは靭帯がとけてなくなるって聞いたことありますか？
私は20年以上治療家やっていますが、初めて聞いて、思いました。「溶けるわけないでしょ。」と。

ある勉強会での事でした。講師に質問するコーナーで、ある治療家の人がこんな質問をしていました。
「60代半ばの女性で、膝が痛くて整形外科を受診したところ、膝の靭帯がとけて無くなっているので手術を勧められたそうです。靭帯がとけるって本当にあるのですか？」
前にも書きましたが、「とけるわけないでしょ！」というのが期待した答えだったのですが、
意外にも講師の回答は「とけますよ。」だったのです。

正確には、膝の前側にある靭帯（前十字靭帯）が、
太ももの前側にある筋肉（大腿四頭筋）の使い過ぎで絶えず
ストレスがかかっている状態になると、少しずつ切れていくのだそうです。
もちろんこの状態で膝に痛みがあるはずなのですが、
そこまでひどくはないようなのです。
そして、特に治療もせずにいると、なおる前に切れるという事を繰り返し、
すり減りすり減りしていき、最後には完全に切れてしまうのですが、
ちょっとずつなくなっていくので、まるで溶けたように見えるそうです。

前十字靭帯は、脛が太ももより前に行かないようにする働きと、ひざ下のひねりすぎを防ぐ役割があります。
そのため、この靭帯が断裂すると「膝崩れ」と呼ばれる膝が抜けてしまうような症状が出ます。
この膝崩れが起きると、膝の中の半月板と呼ばれるクッションや、骨自体に負荷がかかる様になり、歩行困難や、膝だけではなく、股関節の変形につながっていくのです。
前十字靭帯が自然治癒する事はほとんどなく、安静にしていても治りません。
靭帯が切れた場合は基本的に再建手術を受けることになります。

原因になっている大腿四頭筋ですが、四頭というだけあって、4つの筋肉をまとめた名前がついており、
働きも4つあるのですが、すべてに共通しているのが膝関節を伸ばすという動作になります。
椅子に座って、太ももの前に力を入れてみてください。膝が伸ばされると思います。もっと力を入れると、
実際は動かないのですが、膝が反対側に曲がっていくような力を感じるのではないでしょうか。
この時、前十字靭帯は頑張っているのです。

四頭筋が使われすぎる人の身体では、
前十字靭帯が頑張りすぎることで少しずつすり減っていくのですが、
なぜそんなことが起きるのでしょうか。

例えば、前に重心がある人を想像してみてください。
つま先重心と呼ばれるタイプの人がこれに当てはまります。
仕事の種類でいうと、立ったまま手を前で作業する人がもっとも多いかと思います。
その他にもおなかの中にある腸腰筋と呼ばれる筋肉が弱くなっていくと、
太ももを曲げる力が弱くなります。

四頭筋の中には太ももを曲げる（股関節を曲げる）働きがあるものもありますので、腸腰筋がさぼると、
四頭筋が頑張り始めます。
膝をのばすだけでなく、股関節を曲げるのにも働くと、当然ながら四頭筋は使われすぎて前十字靭帯を
引っ張ってしまうのです。
腸腰筋が弱くなると、歩行時に足が前に出にくい、つまずきやすくなることもあります。

こんなトラブルを引き起こす腸腰筋が弱くなる理由のナンバーワンは「座りすぎ」ですが、
そのほかに足の内側の筋肉が弱くなっても、足の裏の筋肉が弱くなっても、四頭筋の頑張りすぎは起きるのです。
最初の女性は全身の筋肉が加齢により落ちていったことで、四頭筋の緊張から、前十字靭帯の損傷へと
つながっていったのではと考えられます。

現在、50歳以上の日本人では半分がレントゲンで見ると変形性膝関節症を持っていると
言われています。その中で痛みがある人は6人に1人。年を重ねるとその割合は増えていきます。

要支援、要介護とならないためにも、足回りに不安を感じたら、早めに私たちに相談してください。
一生自分の足で歩くために自分の足腰に投資していきましょう！

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！

いわれてなるほど！手のお話

さて、前回に続いてなるほどシリーズ！
今回は手です！これも無意識にやってしまっていることですが、握るという行為。

皆さん手を握る時、指がどこから曲がっているか意識したことありますか？
言われても？という感じでしょうから一度手をグーに握ってみましょう！さてどこから曲がったでしょうか？
わかった人はわかっただろうし、何を言っているの？という人もいるでしょう（笑）

では、じっくりと手のひらを見てみましょう。
手の小指側に占いでいう感情線という場所があります。
そこに反対の手の人差し指を置いて曲げてみましょう。
指はここから曲がっているんだなぁという実感が得られると思います。

次に反対の手の指を水かきの部分に置いてみて曲げてみましょう。指が邪魔で曲がらないと思います。
我々の視覚では、そこに境界線があるのでそこから曲がっているように見えてしまいますが、
実は違ったのですね。

パートナーがいたら握手をしてみましょう。
水かきから指を曲げる握手と感情線から曲げる握手です。
それぞれの握手の固さ、柔らかさを味わいましょう。
そして感情線から指を曲げる感覚を様々なシーンで応用しましょう。
それだけで体がほぐれていくはずです。そしてそれがパフォーマンスを上げることにつながります。
一生懸命なだけでなく、力を抜いてやっていきましょう！

私は〇〇の秋

収穫の秋

秋は食べ物がさらに美味しくなる季節ですね。
個人的に銀杏が大好きなので、今年は銀杏拾いに行ってみようと思います！早いうちに収穫して、自宅のプランターを使って種だけにしてほくほく銀杏を作って食べたいです！！
収穫スポットでオススメなところあれば教えてください～！

モンブランの秋

ケーキはいつでもモンブラン一択のたかぎです。
特にさくら通りにあるアルブルさんのモンブランが栗感強めで大好きです。
歩くスイーツ辞典こと福士先生と今秋のおすすめ栗スイーツ散歩旅に行きたいと思います♪
推しモンブランがある方、ご一報ください！(笑)

ふくしの秋

夏にまったく動かない福士にとって秋は一気に行動的になる季節です。
過ごしやすくなり田探検にも出かける時期でもありますし、美術館へ足しげく通う時期でもあります。どちらにせよセットで必ずすることは「あまいもの探索」。今期はどれだけ美味しいお菓子に出逢えるのでしょうか♡
今年も高木さんをいろんなところに連れ◎す予定でーす!

紅葉の秋

秋は涼しく花粉も少ないので一番好きな季節です。
よく高尾山の紅葉を観に行っているのですが、
今年は他の名所にも挑戦したいと思っています！
みなさんのおすすめの紅葉スポットありましたら是非教えてください！

食欲の秋

美味しい物いっぱいの季節ですね。
息子の奏太も食欲の人間(笑)お芋や栗のスイーツづくりに手を出してみようと思っています♪
食べ比べとかも面白そう!ワクワクします♪

オーシャン通信 2022 Oct.

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！

10月のお知らせ
休診日1，2，3，10日
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）

紙ツイッター

〈ひじかた〉

１０月は４２歳の誕生月です！！今年はどんなお祝いをしようか考えているとウキウキして楽しいです！盛大にやろうと画策中です！

〈たかぎ〉

引き続き脱ペーパードライバー修行に励んでます。先日は奥多摩ドライブに行ってきました！ふと、へそまんじゅうという銘菓に出逢ってドライブの醍醐味を味わってきました～！

〈なかや〉

10月は僕と土方先生、高木さんの3人の誕生月です。5人中3人も同月に誕生日の人がいるなんてびっくりです（笑）福士先生、アップルパイ待ってまーす(^o^)／

〈くわさこ〉

１０月の連休どこかに行こうかな？コロナや体調のこともあるし、近場でいい所をさがそうと思います。おすすめあったら教えてください。

〈ふくし〉

そろそろリンゴの美味しい季節だなぁ…♡なんて思う今日この頃。今年引っ越したので好きな時にアップルパイが作れそうです。

〈そうた〉

時には
おめかしもするよ

※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