



# 首のしわにはご用心！

【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

## 首のしわにはご用心！

先日治療の最中に面白いものを発見しました。

それは首の後ろ側のしわです。

きっと治療家以外は決して気にする人のないしわだと思いますが、いつも診させてもらっている患者さんなので、違和感を持ちました。

こんなにしわがある人ではなかったはず、と思いながら治療を終えてみると、しわが薄くなっている！

これは何だったのかなと調べてみると、首の骨のゆがみと関係がある事が分かりました。

元々、しわというものは関節の曲がる場所に発生します。

顔のしわなどは皮膚の乾燥やたるみからも発生しますが、動きの大きいところに行けるのは一緒です。

首は7つの骨が連動して動くので、歪みが無ければしわはできません。

出来たとしても頭の骨との境い目に軽くしわができる程度です。

顎を20度くらい上げて、誰かに写真を撮ってもらってください。

真ん中や下の方に深いしわが入っている人は、その部分の首の骨を触ると鈍い痛みがあるかもしれません。

この、しわや鈍痛が首の骨が前側に歪んでいるサインなのです。



<首のしわ例>

## VOICE

72

## 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？

先に通院していた妻から「体が劇的に変わった！」と話を聞いていて(笑)、行ってみたいと思っていた。

ずっと腰に痛みもあって、立っているのも辛くなっていたので来院しました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

数回の治療で痛みが消えたのでビックリでしたね！

色々な先生に診てもらったのですが、どの先生にも言っていたことはズレがなくてさすがプロが診るとなんでもバレちゃうんだなと思いました(笑) 治療受けるようになってからは自分でも生活の中で体のことを意識するようになりましね。

体が良くなることもそうですが、先生たちの明るさも含めて来院日が待ち遠しいです。

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

無意識の時の動作が一番注意しないといけないと感じたので自分で体の動きを意識できるようになることが大事だと思います。そのためにはプロの先生の話聞いて自分の体を知る事が必要なと思います！



伊藤さん 30代 男性  
かかりつけ院: はち整骨院スタッフ一同  
(メイン加藤先生)

主訴: 肩・腰・全身疲労  
施術内容: トータルポテイクケア・眼精疲労

### はち整骨院スタッフから一言



今回自らインタビューを受けたいと立候補していただきありがとうございました！  
スタッフ全員の施術を受けたことがあるからこそ、当院の良さを教えてもらえました。  
自分の体を知ることは良くなっていくことの第一歩です！  
これからも色々な発見があると思いますので、一緒に見つけていきましょうね！

首が前にずれていると、パッと見たときには顎が上がっていて、猫背の可能性が高く、体を後ろにそる動作やバンザイが苦手、腰痛や膝の内側が痛むタイプの人が多いです。このような人たちの首は、後頭下筋群と呼ばれる後頭部と首のつなぎ目の筋肉が凝り固まっています。後頭下筋群はうなずいたり、頭を傾けたり、回旋させる役割を持っていますが、頭の位置を脳に伝えたり、眼球の動きの補助をしているのです。ですから、デスクワークなどで不良姿勢が続くと、目も動かない、首も動かないで後頭下筋群はがちがちに固まってしまいます。



後頭下筋群

そしてさらに、皆さんにお伝えしたいのが「頸性うつ」「頸性神経筋症候群」などと言われる首の筋肉の緊張が原因の肉体的、精神的な不調です。以前、頸性神経筋症候群については通信でお伝えしたことがありますが、この首のしわに出会ったことで、再度お伝えしなくてはと思ったのです。

こんなお悩みはありませんか？

- ①目の奥が痛む    ②立ち眩みが多い    ③血圧が不安定    ④疲れが抜けにくい
- ⑤不眠    ⑥物忘れが激しい    ⑦胃腸のトラブルが多い    ⑧目が乾く
- ⑨不安が強い    ⑩緊張性頭痛(頭の両側が痛い)

これらの症状が2つ以上当てはまる方は、ぜひご自身の首のしわをチェックしてみてください。

首のゆがみを解消するには！

その①今回は首の前方向のゆがみを解消したいので、基本動作は「顎を引く」になります。ただ、出来ていない人は顎を引けません！そんな馬鹿な！と思う方もいらっしゃると思いますが、やってみてください。できない人の顎を引くと思ってる動作は「下をむく」になるのです。「顎を引く」と「下を向く」を使い分けるには、目線を動かさないのがコツになります。鏡の前でご自身の瞳をみつめたまま顎を引いてみてください。その時にひたいと眉間にしわが寄らないように行うのがポイントです。

**OK**

◎目線を動かさずに顎を引けています！



**NG**

×目線が動いて下を向いてしまっています。目線が動いているので額と眉間にシワが出来てしまっています。



この「顎を引く」が出来たら、その姿勢から指で軽く顎を後ろに押し込んでみましょう。首の後ろ側が軽くストレッチされる感じが出たら成功です。人によってはポキッと首が音をたてて矯正されるかもしれませんが、この動作を一日に数回意識して行うことが第一歩です。

その②は背筋を伸ばして首を左右にゆっくり回せる最大まで回すことです。この時、頭の進行方向に目線を先に向けておくことがポイントになります。解消動作で怪我をしては元も子もないので、ゆっくり、左右5～10回程度行ってみてください。



回せる最大までゆっくり回す

この記事のきっかけになった患者さんは、骨盤から調整することで、治療後に首のしわがかなり薄くなりましたが、ご自身で取り組まれても3週間続けられるとだいぶ解消するはずですよ。もちろん上記の症状が強く出ている方は、担当のスタッフにご相談ください。鍼治療もかなり効果があります。首のしわは自分では見えませんが、でも、大事なことを教えてくれています。ぜひ周りの人の首を観察してみてください。

# 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！

## 呼吸について

世の中には呼吸法がたくさんあります。体幹を鍛えるためにも呼吸は大事だといわれていますね。一体どんな呼吸法がいいのでしょうか？中山もいろいろな呼吸法を見てきましたが、どれも悪い感じはしないですし、しいて言えばいろいろな呼吸法ができるといいのかな？と思います。基本的に現代はお腹の意識が低く、普段生活していると胸式呼吸になってしまうことから、呼吸というと腹式呼吸が取り上げられることが多いように感じます。もちろん腹式呼吸はできた方が良いでしょう。ただ胸式呼吸が悪いというわけではないですし、胸式呼吸もきちんとできている人は少ないと感じます。なのでどちらもしっかりできたら最高ですね！腹式呼吸は体幹がしっかりしますし、内臓に血液がいくようになるので冷えや便秘予防にも。胸式呼吸は肋骨が緩むことで肩甲骨の柔軟性、背中の筋肉の柔軟性が上がりパフォーマンスアップ、肩こり首こり頭痛予防に効果的です！肋骨の柔軟性は実はパフォーマンスにもものすごい影響あります！ではさっそくやってみましょう！説明が長くなるので今回は胸式呼吸から！

### 1. 胸式呼吸

息を吸うときは鼻から、吐くときは口からストローをくわえているように細く長く吐き出します。今度は肋骨に手を置いておきます。息を吸うときに肋骨が開くように手を外の上の方へ誘導していきます。吐くときは内の下の方へ誘導してきます。前側の肋骨はこれで良いのですが、キモは後ろです。肋骨は前だけでなく後ろも膨らむのです。バックへ入れるといいます。(写真では見えづらいかな(^-^;))イメージでよいので、前後の径も広がるイメージで呼吸しましょう！



鼻から息を吸う

口から息を吐く

【バックへ入れるイメージ】

前後の径が広がるイメージ！

いつでもどこでも何回でもよし。気づいたらやりましょう。寝る前に仰向けになった時にやると決めるのもよいでしょう。繰り返すうちに変わっていくことが実感できます！いつも通り地味ですが、楽しんですぐの変化は期待せずやってみましょう！

# マスク美人卒業しましょう

-お顔のトラブルは今のうちに解消！-



〈土作画伯作 おブス福士〉

こんなお悩みある方、マスクの下おブスがも!

- ◆眼が疲れやすい
- ◆首が痛い
- ◆眉間のシワが深くなった
- ◆ほうれい線が深くなった
- ◆頭痛がある、頭が重い
- ◆顎の下がタプタプする
- ◆顔色がくすんでいる
- ◆目の周りが浮腫んでいる
- ◆鼻炎がなかなか治らない
- ◆顎がズレている気がする

長くマスクをしていたことによって顎周りやお口周りの筋力が低下し、見た目だけではなく、鼻炎や目の疲れ、頭痛・首の痛みまで、様々なトラブルが起きています。

ビューティー福士がこれらのトラブルの原因となる顎・お鼻周り・眉間の骨格を整え、お顔のトラブルを改善していきます。

2,200円

ご希望の方は「ビューティー福士のお顔トラブル改善コース」とお伝えください!

※通常の治療にプラスして行うオプションコースとなります。  
当コースのみの施術は出来かねますのでご了承ください。

マスクを外す時が来たこの時をスツキリしたお顔で迎えませんか?



〈ビューティー福士〉

# オレはカロリーをこえていく

-カロリーの逆襲-

※「オレはカロリーをこえていく」を知らない人はスタッフに聞いてみてね!

保健師さんから、4ヶ月間23kgの減量を言い渡されたヒジカワ。

先月はお正月太りをし、増量。最高体重を更新しました。

本人は年末までに70kgを掲げていきますが、保健師さんからの

期限はあと1ヶ月です!!!!

初日	85.1kg
▼	
1ヵ月目	83.9kg
▼	
2ヵ月目	84.7kg
▼	
3ヵ月目	85.7kg
▼	
今回	83.6kg

日々の小さな積み重ねの片鱗を感じますね!  
この調子で行くと年末までにはとんでもないことになりそうな予感・・・  
激やセッ!



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: 12日(日)

3月21日(火)は9時~15時で診療いたします。

LINE連絡が便利です↑



LINEで  
友だちになろう!

@107nmxmhn

お店と友だちになろう!

友だち追加↓



ヒジカタくん  
LINEスタンプ



ダウンロードは  
こちらから↓



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

☆LINE連絡でのお願い☆

施術中はすぐに返信できないことがありますので、お急ぎ(当日のご予約等)のご連絡はお電話でお願い致します。

施術中で電話に出ない場合は、留守番電話にメッセージを残していただけるとこちらから折り返しご連絡致します。

紙ツイッター



〈ひじかた〉

もう春が来ていますね。花粉症の季節でもあるので、ここを乗り切るために鍼でお腹の調整をしたいと思います!



〈たかき〉

今年は新たなスポーツに挑戦してみたい!と2年くらい思い続け、未だに実現していません(笑)  
1番やってみたいのはテニスですが学生時代、授業中に何個も校外へボールを飛ばしたことを思い出して足踏みしています(笑)



〈なかや〉

ついにWBCの時期がやってきました!今回は日本だけでなく他国にも豪華なメンバーが集まっているのでとても楽しみです!皆さんも是非日本を応援しましょう(^o^)/



〈くわさこ〉

息子の奏太をそろそろ三輪車デビューを考え中  
暴走幼児になるか見向きもしないかどっちかな?



〈ふくし〉

お菓子作りが好きなフクシですが、最近和菓子の練り切り体験ができる所を探しています。この歳になって和菓子に魅了されていますが、最近は海外でもどら焼きなどが大人気だそうです☆

※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