



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」

2023
04
OCEANS
CREW

体にいい運動とは！

【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

体にいい運動とは！

「運動したらいいんでしょうけどね～」

治療の現場で患者さんが良く言われることベスト3に入るセリフです。

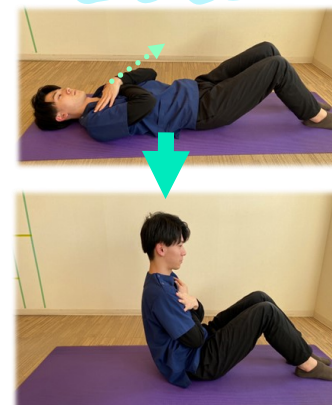
この後が、「歩いたりはしてるんだけどね～」という何かはしている人と

「何やったらいいのかね～」の全くしていない人に分かれていきます。

治療家としては運動の指導は治療と同じくらい大切なので、しっかりと伝えたいところではあるのですが、治療と違って、患者さん自身に動いてもらわないといけないうことなので、うまくいかないケガの原因にもなりかねず、非常に気を使います。

ひと昔前までは腰痛予防には腹筋と背筋のトレーニングというのが常識でしたが、今ではかえって悪化するケースもあるため、症状に合わせた運動指導が必要であり、よくある腹筋運動(シットアップ)ではなく、プランクやランジが処方されるケースもあります。

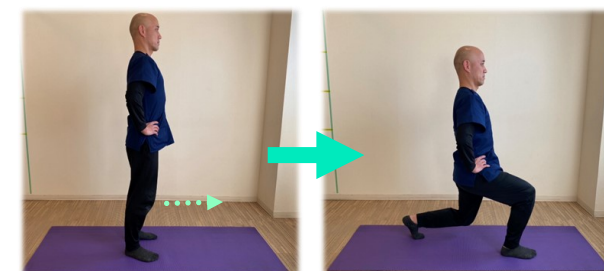
シットアップ



プランク



ランジ



VOICE

73

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？

膝が痛くなって、お母さんが通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？

初めは緊張したけど、先生と話していくうちにどんどん緊張がとけて話せるようになりました。

治療する前は膝が全然楽に動かせなかったけど、治療をして痛みが無くなって、バスケのプレー中も膝を気にせずに出来ているから良かったです。自分でも家でストレッチをしっかりやっていたので、先生にも治りが早いと言われてもらいました。

バスケの練習をしながら通うのは大変だったけど、メンテナンスは一人では出来ない事があるからフィットの先生に頼って良かったなって思ってます。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

第一に、ケガとか痛みがあったらフィットに行って、治してもらった方が良いでしょうって言いたいです！

練習前と後に自分でもストレッチをして痛みが出ないようにすることも良いと思います。

頼って良かったです

M. Hくん 男性
かかりつけ院:フィット整骨院国領院
渡邊先生

主訴:膝の痛み
施術内容:保険診療+延長治療

担当の渡邊先生から一言



Hくん、インタビューありがとうございました！
大会期間中で練習を続けながらの治療でしたが忙しくても欠かさずに治療に来てくれたので症状の早い改善へと繋がりました。春から中学生になり、バスケをする環境が変わり、より一層身体も技術も成長していくと思います。これからも怪我なく、より良いプレーをしていくための身体のサポートをしていきますね。

皆さんは健康のための運動と言われたら何を思い浮かべるでしょうか。

ランニング、筋トレ、自転車、水泳、ヨガ・・・

どれも正解であり、不正解でもあります。

結論は「体に必要な運動をする。」になるのです。

心肺機能が落ちているのであれば、ランニング、ウォーキングなどの一定時間、

呼吸器系に負荷をかけてあげるのがよいでしょうし、

筋肉が落ちているなら筋トレ、柔軟性が落ちている場合にも筋トレ、ヨガなど。

精神的にリフレッシュしたい場合は軽く汗をかく程度の強度であれば

どんな運動でも効果があると考えられます。



よく、〇〇の運動をしたら〇〇が治ったという人の話を聞くことがあると思いますが、

それは治ったケースなので聞くことができたというだけと思っていただいて結構です。

誰かにいい運動が自分にいいかどうかは分かりません。しかし、現代人は基本的に運動不足です。

使わない機能は衰えるのが人の身体。どんな運動でもしないよりはした方がプラスになるケースも多いという事もよくある話です。

結局どうしたらいいのか！と言われそうですが、治療家としては運動の前に体を整えて！

それさえしてくれたら、後は無理なく、強度よりも頻度でお願いしますね。というのがお伝えしたい事になります。

歪みのある状態で体に負荷をかけるという事は、負荷がかかっているところに倍の負荷をかけることにもなりかねません。

少し走ると膝が痛いとか、片方のすねが張ってくると言うような人は、頑張らないで欲しいのです。

体のゆがみを整えて、今まで使えていなかった筋肉を使えるようにすれば、動きも楽にできます。

反対に歪んだまま運動すると、怪我をしてしまい、自分は運動が向いていないとあきらめてしまう原因になることも。それはあまりにもったいないですよ。

運動に限らず、体の反応はシンプルです。

「適切なストレスは、機能を高める。」

なので、体に問題のない人は少しずつ動くようにしていけば、自分に必要な運動が見つけれられると思います。

一回に頑張りすぎず、やろうと思っていることを半分の量にして、2セット行う。

例えば8000歩ウォーキングしようと思ったら、4000歩を2回にするとか、30分走るなら10分を3回にしてみるという形でやってみると無理なく、怪我無く、筋力と心肺機能という運動機能の向上を狙うことができます。

現在、運動については糖尿病、心臓疾患、アルツハイマーなどの認知症、がん、うつなどの精神疾患等

さまざまな病気に対して発症予防効果が論文で報告されています。

健康で生きていくというためには適切な運動に勝る薬はないのですが、それをゲットするためには

やはりゆがみのない体が基本になる！と治療家としては声を大にして主張させていただきます。

運動のたびに整体行ってられないよ。というご意見もあるでしょう。そんな人はラジオ体操でも構いません。

体の各部位をそれぞれ動かして、調子を見てください。ポイントは左右同じ回数やらないことです。

行きにくい動きを多めにおこなって体のバランスを整えてください。

運動は大切ですが、体に負荷をかけるという事実を忘れずに、

する前、した後の準備とリカバリー、運動している最中の自己観察、痛いところや違和感がないかななどを

意識することでもっと効果を高めることができます。

もっと詳しく知りたい方は担当スタッフまで声をかけてみてください。



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！

呼吸についてその②

今回は胸式呼吸を説明しました。

意識してやってみると肋骨を膨らませるときにバックも膨らむという意識はなかったのではないのでしょうか？
やればやるほど肋骨や背骨がゆるんで息が深く吸えるようになります。続けていきましょう！

今回は腹式呼吸です。

腹式呼吸にもチェックポイントがあるのでそれを意識しながらやると効果抜群です！

では早速やっていきます。

腹式呼吸

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。

手はお腹に置いておきましょう。

鼻から息を吸いながらその空気がお腹の中に入ってふくらんでいきます。

おいてある手がお腹に押されていくイメージです。



吸ったら次は吐きます。吐くときは手で触る場所が変わります。

骨盤のでっぱり内側に人差し指と中指をすっとうち入れておきます。(写真参照→)

吐くときは膨らんだお腹が風船がしぼむように中に入った空気が外に出されるイメージです。

どんどんお腹がへこんでいきます。

最後はおへそが背骨にくっついてしまうかのように最後の空気を絞り出します！

絞り出していく途中で入っていた指が中からせり出してくる筋肉でぐぐーっと押し出されてきたら

インナーマッスルが効いている証拠！

鼻から吸う

細く長〜く吐く



腹式呼吸はなんといってもこのインナーマッスルに刺激がはいるのが良いところ！

体幹の安定、内臓への血流増加、基礎代謝アップと良いことづくし！

指が押し出される感覚が分かりにくい人はスタッフに見てもらいましょう！

? 教えて土方先生!



春の眠気はどこからくるの??

Q: 春になると眠気がおさまりません。なのによく眠れなかったり…。

どうしたらすっきり起きて過ごせるようになりますか??



A: スッキリ起きるポイントは質の高い睡眠をしっかりとる事です!

ですが、質の高い睡眠というのが非常に難しい所です。睡眠の問題は人それぞれあると思います。例えば就寝時間が遅い・夢をよく見る・寝た気がしない・すぐに目が覚めるなどなど……。これらの原因は「自律神経」の乱れにあります!

特にこの時期は温度差が激しく変動することで自律神経に強い負担が掛かります。

睡眠が取れないと身体に起こる3つ

- 1 花粉症(アレルギー)症状が強くなる
- 2 集中力の低下
- 3 疲労の蓄積増大

よく眠れるためにやっておきたい事3つ

- 1 ゆっくり湯船に10分程浸かりましょう。: 自律神経を整える効果
- 2 寝る前に耳のストレッチ: 脳ストレスの軽減
- 3 布団の中で足の指をグーパー体操を10回: 脳神経の興奮を落ち着かせる効果

*これを試してダメだったら相談してください!! (やり方わからない場合も聞きに来てください)

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タ。

今回の数値を保健師さんに提出することになります!!

果たしてどうなっているのか!?

初日	85.1kg
↓	
1ヵ月目	83.9kg
↓	
2ヵ月目	84.7kg
↓	
3ヵ月目	85.7kg
↓	
4ヵ月目	83.6kg
↓	
今回	83.9kg

劇的とはいかないですが、変化としたら食生活を大幅改善することに成功しました! 鍋でお野菜を取ったり、お昼のご飯を半分にすることが出来て精神的に激やせ中です!



ヒジカタ、痩せまーす!

企画自体は今年いっぱい続きますので、暖かく見守っていただけますと幸いです(。・。・)

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！



4月のお知らせ

休診日：なし

29日(土)も通常通り9時～15時で診療いたします。

LINE連絡が便利ですよ！



LINEで
友だちになろう！

@107nxmhn

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ます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〉

今年は杉友の中屋君と花粉を乗り切ろうとお互いに治療をしあいしたいと思います。花粉症でお困りの方は一緒に頑張りましょう！



〈たかぎ〉

富士先生と国領院の先生とカマボコ部を結成しました。活動内容はカマボコの作成です。この春、第1回を開催予定です。カマボコを作った事のある方、アドバイスがありましたら是非お聞かせください！笑



〈なかや〉

最近は毎日花粉と戦っています。これからヒノキ花粉が飛び始めるので今からびくびくしています（笑）早く花粉の落ち着く季節が来て欲しいです(ー_ー)



〈くわさこ〉

新学期スタート
息子の奏太も入園から2年目です。ついにイヤイヤ期がスタート！何故、誰も教えてないブーイングが出来るの！？



〈ふくし〉

高木さんからご報告がありましたが、カマボコ婦人部が結成されました。練り物ってなんであんなに美味しいのでしょうか？！我がカマボコ婦人部の最終目標は憧れの「小樽かま栄」のようなさつま揚げを作ることです(´ー´)>!!

※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