



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
05
OCEANS
CREW



気になるのは腰の位置！

【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

VOICE

74

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。

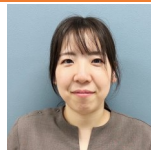


身体が強くなりました

小川さん 女性
かかりつけ院：
フィット整骨院聖蹟桜ヶ丘院
中村先生

主訴：首・肩の痛み
施術内容：骨盤矯正＋延長治療

担当の中村先生から一言



小川さんインタビューありがとうございます！
始めて来ていただいたときは、大物さんがいらっちゃった！と思いましたが
今ではすっかり姿勢もまっすぐになりましたね！
今後も一緒にお身体の悩み解決していきましょう！

――どのように当院を来院しましたか？

肩と首の凝りから毎日のように頭痛が起き、整形外科や頭痛専門外来へ行ったものの、薬も効かず本当に悩んでいました。
たまたまフィットさんのお隣の美容院の担当さんに、フィットさんで良くなったよ、という話を聞き紹介していただきました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

1回目の治療でまず肩と首の痛みが消えたことに驚きました。
中村さんとの会話の中で、私が感じている首や肩の痛みは全身から来ている事を知りました。
長年放置してしまったこの痛みの原因を取り除き、正しく強い身体を手に入れるにはそれなりの時間は必要ですが、どんどん良くなる実感があり身体が少しずつ強くなっているように感じています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痛みが強いとついつい薬などに頼りがちですが、自分の身体の状態を整体のプロに診ていただくと意外な根本的原因がある事がわかります。
地味な事のように感じますが、まずは自分の今の身体の状態を知り、正しい身体の使い方を覚える事がとても大切だと思います。

気になるのは腰の位置！

脊柱管狭窄症。ご存知でしょうか？腰椎ヘルニアはどうでしょうか。坐骨神経痛は有名ですね。
分離すべり症はマニアックかもしれませんが、これらはすべて腰回りのトラブルで起きる症状の名前です。

そんな沢山ある腰回りのトラブルの中でも、なかなか治りにくく、手術適応になる事も多いのが脊柱管狭窄症です。
この病気は50歳代から増え始め、60～70代になると10人に1人の割合で発生すると言われています。

脊柱管狭窄症のもっとも有名な症状は間欠性跛行（かんけつせいはこう）です。

厚生労働省のHPには「歩行時にふくらはぎなどの筋肉が痛み、歩きつづけることができない状態。

神経性と血管性の二種類の疾患が考えられる。

一定の距離を歩くと、ふくらはぎなどにうずくような痛みやしびれ・疲労感があって歩行が次第に困難になり、しばらく休息すると治まるものの、また歩き続けると再び痛みだすという症状です。」と説明があります。

私たちの臨床でも患者さんの訴えでこれがあるとはほぼほぼ脊柱管狭窄症で間違いないと判断しています。
（ちなみに間欠性跛行の出る他の病気としては腰椎ヘルニア（若い人に多い）、末梢動脈障害、糖尿病性神経障害があります。）

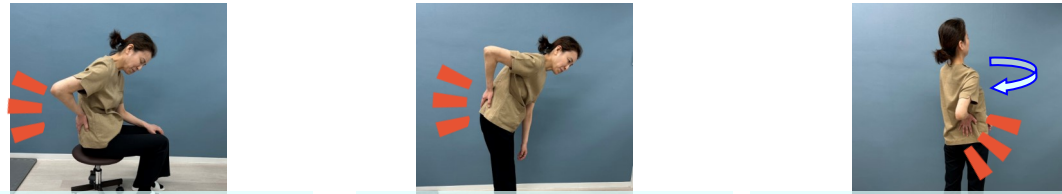
なぜ治りにくいのかと言いますと、背骨の変形が起きているからです。

この変形は加齢に伴う姿勢の変化から起きることが多く、最初の内は軽い腰痛としか症状が出ないのです。
しかし、進行していくにつれ、自転車には乗れるけど、歩けない、とか、足に力が入らないという風になっていき、最終的には排尿障害、排便障害という神経症状が出るようになってしまいます。

怖い話が続きましたが、最近の研究では狭窄症になりやすい人のタイプが分かってきました。
それは腰の位置で決まるのです。



この中で腰が丸くなる人はヘルニア、脊柱管狭窄症のリスクが大きいタイプです。
セルフチェックとしては腰が丸くなる人は、骨盤の後ろの筋肉がさぼっているので、

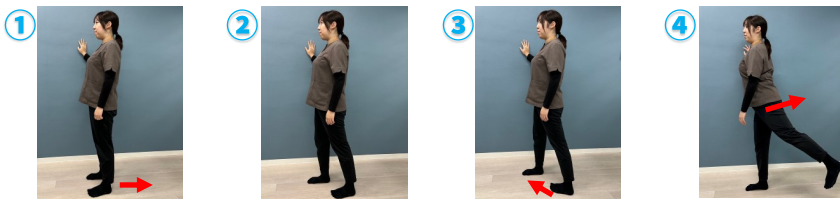


という特徴があります。

同時に、腰がまるくなっているので、猫背にもなりやすく、顎が前に出る姿勢になりがちなのも特徴の一つです。
脊柱管狭窄症を防ぐには背骨の負担を減らすのが一番効果的で、そのためには腰の位置を丸まるでもなく、
そるでもない正しい位置に保つことが必用になります。
上のセルフチェックで当てはまる人は、骨盤の後ろの筋肉を使うために次のようなエクササイズをしてみてください。

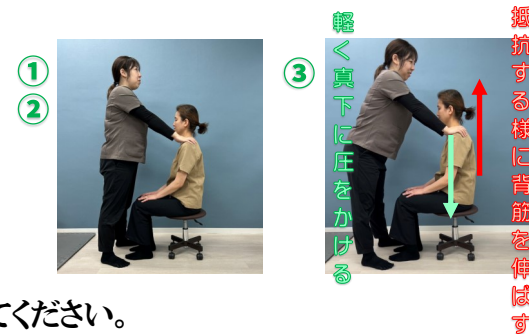
ひとりでできる腰が丸くなる人用のエクササイズ

- ①壁に片手をついて立ちます。
 - ②ついていない方の足を半歩後ろに下げます。
 - ③下げた足のつま先を内側に向けます。
 - ④内側に向けた足のかかとの方向に股関節から足全体を持ち上げます。
- できるところまで上げると、腰の後ろ側に力が入る感じが出ます。そこで10秒止めます。
以上の動きを3セット、左右ともにやってみてください。



パートナーがいる人のエクササイズ

- ①エクササイズを行う方が椅子、もしくは正座します。
 - ②パートナーは正面にたち、両肩に手を置きます。
 - ③パートナーはそのまま骨盤の方向(なるべく真下)に軽く圧をかけます。
- 行う方はそれに抵抗するように背筋を伸ばします。
このエクササイズを10秒×3セット行ってください。
いずれのエクササイズも痛みが出る場合は中止して、担当の先生に相談してください。



今回は腰が丸くなる人に多い脊柱管狭窄症についてお伝えしました。
そのタイプの腰に関しては次回お伝えしますので、ぜひセルフチェックを試してみてください。
普段は何でもない人でも、ちょっと腰が重いなという日にチェックすると、また違う結果になる事もあるので、
今回の通信は保存しておいてくださいね！

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！

WBCを見て

いや～、WBCすごかったですね！！
逆転あり、最後の大会選手の締めあり！ドラマチックでした。
もちろん各選手のプレーがすごかったわけですが、ナカヤマの見方でなんといってもやっぱりすごいな！
と思ったのが大谷選手。インタビューを受けている姿を見て、彼の肩甲骨に目が釘付けでした！
また変なこと言い出したよと思うかもしれませんね(笑)
大谷選手の肩回りを眺めていると、肩甲骨から先の腕がかたまりでズル～と落ち続けているように見えるんです。
なんというか体にぶら下がってる感じというか、、ウエイトをガンガンやって筋骨隆々の体で、
肩甲骨を引き上げているのとは全然違うし。
とにかくゆる～、ブラ～、ズル～という言葉が浮かんでくるんです。
肩甲骨が体につながっている部分は鎖骨の先端だけなんだよな～とつくづく思わせてくれます。
サッカーのクリスチアーノロナウド選手も同じですね。
やはり首からが腕なのだと思わせてくれます。
ぜひ画像検索して見てみてください！
僕らも本来は肩甲骨ってこういうものなのだと身体意識を持ちたいですね！

今回は簡単なエクササイズを一つ

肩をギュッととしてドサッと落としましょう！注意点はギュッととする方向です。
多くの方が良い姿勢にとらわれすぎて、肩甲骨をいい姿勢の方向(後ろ気味)に上げてしまいます。
が、本来の肩甲骨の位置を考えると、肩の先が耳の方へ向かってくる方が自然です。

OK！



肩の先が耳の方向に
向かっていればOK！

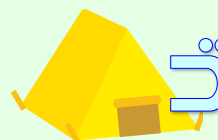
ドサーッと
落とす！

NG！

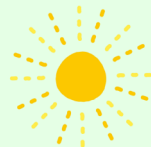


後ろ気味に上がって
しまっています！

たくさん縮ませて、思いっきりドサーッと落としましょう。イメージは大谷選手やロナウド選手です！
顔は変わりませんが体は変わりますよ(笑)



ゴールデンウィーク中の診療案内



	4/30 9:00~15:00	5/1	5/2 9:00~12:30 15:00~19:30	5/3	5/4	5/5 9:00~15:00
土方	○	休 診	○	休 診	休 診	○
中屋	×		○			○
福士	○		○			○
		聖蹟ジム院 13:30~19:30				

ビューティー福士のお顔トラブル改善コース受けてみました！

お顔トラブル改善コースとは…

長くマスクをしていたことによって顎周り、口周りの筋力低下から引き起こされるお顔～首までのトラブルを改善するコースです。
目の疲れ・眉間のシワ・あごのズレ、たるみ・顔色のくすみなどにお悩みの方必見のコースです。



Before



After

一気にお顔の幅がサイズダウンしましたね！
高木さんは目の下のゴルゴ線とほうれい線が薄くなっていけば更にきれいなフェイスラインが期待できます。
今後も続けてビューティになっていきましょう♡



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ヶ月間で3kgの減量を言い渡されたヒジカワ。
目標は達成されなかったですが、本人の意思で年内に70kgを目指すこと！果たして今月はどうなっているのか…

初日 85.1kg
▼
2ヵ月目 84.7kg
▼
4ヵ月目 83.6kg
▼
先月 83.9kg
▼
今回 84.8kg

最近国立駅まで歩くようにして
運動の量を増やしてみる試み！
この調子でジョギングまで漕ぎ着ければ
最高の流れですね！



ヒジカワ、痩せま——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
お問い合わせ

☎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！



5月のお知らせ

休診日: 1日・3日・4日

GW中の各スタッフの診療日は裏面をご確認ください。

LINE連絡が便利ですよ↑

友だち追加↓

ダウンロードは
こちらから↓

LINEで
友だちになろう！

@107nmxmhn

お店と友だちになろう！



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・電話連絡でのお願い☆

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〉

五月は家族恒例の今熊山につつじ
を見に行こうと計画しています。
キレイなお花を見ていると清々し
い気持ちになりますよね！



〈たかぎ〉

爽やかな季節になってきたので
チャリ散歩に行こうと思ってます。
あまり遠くなく（帰りが大変になる
ので笑）
キレイな水辺を
求めて走りたいと思います！



〈なかや〉

大國魂神社で開催されるくらやみ祭
りが四年ぶりに今までの規模で開催
されるそうです！久しぶりにくらや
み祭りの雰囲気を感じたいと思い
ます(^^)



〈くわさこ〉

GWは1歳8か月の奏太を連れて
広島に帰省します！初めて息子と
の2人旅行で絶賛イヤイヤ期で
す・・・
どんな珍道中になるか！！
頑張ってきます。



〈ふくし〉

先日カマ部(蒲鉾食べる会)が
実施され、初練り物作りで更に練り物
好きに♡去年の今頃北海道で出会った
小樽のかま栄のさつま揚げが恋しいで
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