



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
06
OCEANS
CREW



気になるのは腰の位置！ Part2

【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

気になるのは腰の位置！Part2

今回は腰が丸くなるタイプの症状についてお話させていただきました。臨床で診ることの多い腰のトラブルの中で、なかなか治療のむづかしい脊柱管狭窄症を中心に、その予防までをお伝えしました。

今回は予告通り、腰がそるタイプについて、どんな形になるのか、何が起きるのか、どう防いでいけばいいのかまで、しっかりとお伝えしていきますので、今回の通信も前回に引き続き、完全保存版でよろしくお願ひします。

まず、腰がそるとはどのような状態なのでしょう。

解剖学的には、骨盤が前に倒れて、背骨の前に行くカーブがきつくなっている状態を言います。

簡単なセルフチェックとしては、

仰向けに寝たとき、腰の後ろに手のひら一枚分の隙間があるかどうか分かりやすいです。

手のひら一枚よりも隙間がある場合は、腰がそっていると考えられます。

Good!手のひら1枚分



隙間が広い!反り腰かも!?



腰がそっている人の腰痛には以下のような特徴があります。

腰が、座っている時よりも、立っている時や、寝ているときのほうが痛い。

前屈よりも、後屈の方が痛い

上半身をひねる(回旋させる)よりも横に倒す(側屈)方が痛い。



VOICE

75

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？

肩・首・腰の痛みがあって、奥さんにすごく楽になるから行ってみな～と紹介してもらって来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

リラックスできる先生たちの雰囲気、空間ですね。

自分の身体の問題や日々気を付けること、自分がどんな姿勢になれば良いのかを教えていただいて納得して受けられました。

美容鍼も1度やってみたら、顔が引き締まって印象が変わるので男性にもおススメだと感じました。

効果があるので続けてこられましたし、これからもお世話になります！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

肩や腰の治療はもちろん来院したほうが良いと思いますし、顔の鍼については私自身、美容という目的で受けたわけではなく、仕事をする中で精悍な顔の方が良いなと思って受けてみました。スーツ姿の印象が変わるので30代～40代の男性に薦めたいですね！

男性こそ美容鍼がおすすめです！

Eさん 30代 男性
かかりつけ院：あしの整骨院
関谷先生

主訴：肩・腰・眼精疲労
施術内容：骨盤矯正・ヘッドマッサージ
美容鍼
担当の関谷先生から一言



はるばる離れた駅からのご来院いつもありがとうございます！

初めて来られた2年前に比べてお身体の柔軟性がアップして、姿勢が良くなりましたね！

最近は美容鍼も受けていただいて、フェイスラインの引き締まりがグッと良くなりました。

Eさんがお身体も見た目も更に健康でいられるよう、これからもサポートさせていただきます！

腰がそる人に多い腰痛の種類としては

- 1、分離症 2、すべり症 3、坐骨神経痛 4、仙腸関節炎



1の分離症は、腰がそっていく中で腰の骨の突起が折れてしまい、分離している状態。

そのせいで腰椎の安定性がなくなり神経を刺激したり、折れた突起の周りで炎症が起きたりすることで痛みが出ます。

2のすべり症は腰の骨が前に滑っていくことで、周りの神経を圧迫し、痛みが出るものです。

3の坐骨神経痛は、厳密にはいろいろな状態が出る痛みの総称(風邪みたいなものです)なので、ヘルニアなどでも出ることはあるのですが、そる人の場合は、お尻の筋肉が使われすぎて下を走っている坐骨神経を圧迫することで神経痛が出る人が多いです。

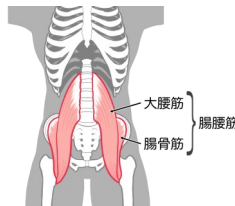
4は腰が反りすぎることによって、骨盤の中心の骨と、両サイドの骨との間に過剰な負荷がかかる事で、腰というよりはお尻の真ん中あたりに痛みが出ます。特に歩いている時に体重をかけた側に痛むのが特徴です。

腰がそっていく原因とは？

何種類か原因はあるのですが、腰の前側の筋肉が弱くなっている事、中でも一番多いものは腸腰筋という人体で最も強い、股関節を曲げる筋肉が弱くなっているケースです。

これは、デスクワークが多い人に顕著です。

寝る時に横を向いて股関節を曲げて寝る人は、更に股関節が伸びないので、腸腰筋が短く、弱くなる傾向があります。



腸腰筋が短くなっているかチェックしてみよう！

- ①仰向けになって、片方の膝を両手で抱え込み、膝に近づけていきます。この時、反対の足は延ばしておいてください。
- ②膝をかかえこむにつれて、反対の足が床から浮いてきてしまう人は、伸ばしている側の腸腰筋がみじかくなっていることが考えられます。

OK



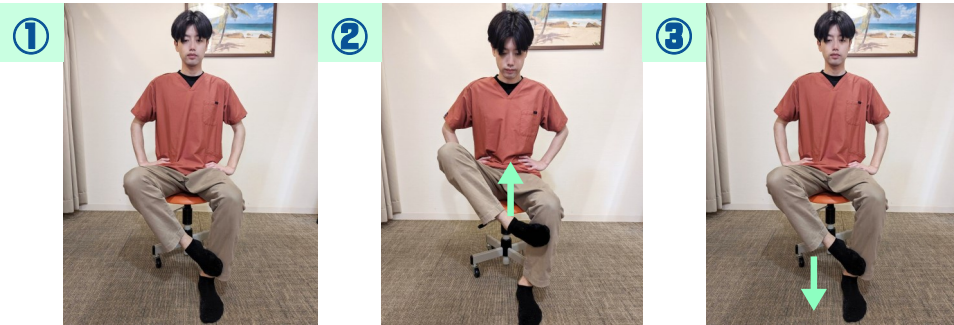
↑足が浮いてしまってます!!

腸腰筋を復活させる！トレーニング方法

今回は座って出来る、負荷の弱いものをお伝えしますね。

- ①椅子に座って、片方の足の裏を反対の足のうちくるぶしの上につけます。
- ②付けた足を膝の下まで、脛の内側を滑らすように持ち上げます。
- ③足の裏を離さないようにスタート位置まで戻します。
- ④以上の動作を20回から30回程度繰り返してください。

足の付け根のあたりがだるくなってくればうまくいっています。(左右行います)上記のセルフチェックをしてみてください。足が浮いてこなければ、完璧です！



この辺がだるくなってくればOK!

このトレーニングは、座りすぎたなーと感じたときなど、腰痛予防としても非常に有効です。

座りすぎて腰が痛い！という人がいたらぜひ教えてあげてください。

もし、効果がない。という人がいた場合は腰がピンチの可能性大なので、ぜひ当院を紹介してくださいね(笑)



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！

腕のことを魚に教えてもらおう！？

前は肩甲骨について書きました。今回も続きを書いていこうと思います。

今回は魚から考える腕についてです(笑)

発生学でざっくり考えると僕らの大元の祖先は魚です。

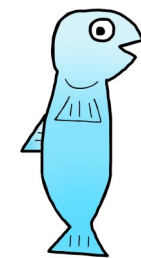
強引な話ですが、魚を立たせて頭をえらの部分から

90°折り曲げると人と同じ感じになります(^_^;

すると魚のむねびれが僕らの腕に相当する部分になります。

これを人に重ね合わせて考えると、一般に僕らが考えている腕よりも随分上から腕なんですね。

やはり本来は腕というのは肩甲骨と鎖骨も含めたユニットのことをいうのですね。



サカナダヨ~

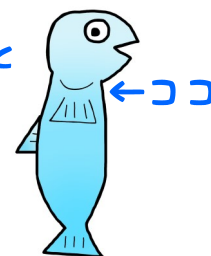
今回はイメージの話です。腕の概念を変えましょう。

腕が生えている場所は魚でいう、えらの部分から。

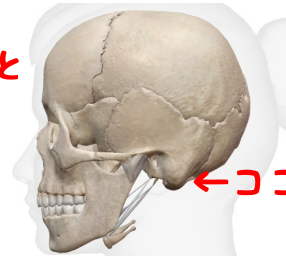
これを人間で考えると頭蓋骨の耳の後ろにある乳様突起という場所にあたります。

ここから腕だというイメージを持ちましょう！

魚で考えると



人間で考えると

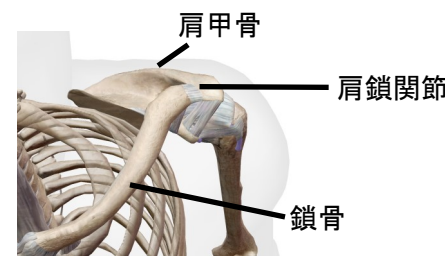


続いてもう一つイメージをプラスしましょう。

ポイントは肩甲骨と鎖骨のくっついている場所です。

(鎖骨を中心から外になぞっていくと肩甲骨とぶつかります。

肩鎖関節という関節です)



場所が分かったら、さっきの乳様突起と肩鎖関節の2点の距離が離れていくようなイメージを持ちます。

ざっくりでかまいません。頭の付け根から肩甲骨と鎖骨を含めた腕がたらーっと垂れるようなイメージです。

無理やり離そうと力んでもしまっても疲労するだけなので、筋肉が緩んで結果的に2点が離れていくようなイメージを持ってみてくださいね！



乳様突起と肩鎖関節の距離が離れていくイメージ！



かまず腕がたら〜っと垂れるくらい



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！

年内に70kgを目指すヒシカラ。

皆さんお察しの通りなかなか減らない体重、

減ってないのに達者なコメント…。

さて、今回はどうなっているのか！？

初日 85.1kg
 ▼
 2カ月前 84.7kg
 ▼
 5カ月前 83.9kg
 ▼
 先月 84.8kg
 ▼
 今回 84.0kg

浮き沈みを重ねて徐々に変化が見えてきましたね！
 この調子で浮いて沈んでいきたい。
 目指せ14キロ減！！



ヒシカラ、痩せまーす！

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!



6月のお知らせ

休診日: 7日(水)

休診日は変更になる場合がございますので、詳しくはHPをご覧ください。

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・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〉

これからの時期アジサイを見るの
が楽しくなってきます。高幡不動
や谷保天満宮のアジサイ祭りに
行ってみようと思います。



〈たかぎ〉

実家の家庭菜園に今年はトマト・
ゴーヤ・さやえんどうを植えました
！夏にゴーヤチャンプルーを
作るのが楽しみです！



〈なかや〉

最近は映画館になかなか行けていない
ので、久しぶりに映画館で映画を観よ
うと計画中です。
大画面でみる映画は迫力が全然違うの
で何を見ようか迷っています！(笑)



〈くわさこ〉

息子は傘がお気に入り！
傘を手に水溜まりにダイブしま
す。傘の存在価値ってなんだった
か分からなくなる日々です(笑)



〈ふくし〉

梅雨は外出の機会が減るフクシですが
春の間、受付の木々達を飾ってくれた
友人のお店が鎌倉にあるので、アジサ
イを見ながら遊びに行こうかなと考
えています。



〈つるた〉

新入社員の鶴田翔太です！よろし
くお願いいたします！東京に来て
まだ日も浅いので、おすすめの場
所やお店がありましたら教えてく
ださい！