オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2023 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」

【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　なか整骨院

VOICE 79

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。

K. Tさん　30代　男性
かかりつけ院：はち整骨院
加藤先生

主訴：首肩こりからの頭痛
施術内容：骨盤矯正

ーーどのように当院を来院しましたか？

2か月前、仕事に支障がでるほど首・肩回りの痛みが出てしまい、どうにかならないかという時に妻が通っていたはち整骨院さんに来院しました。
仕事中の姿勢の偏りや、元々猫背だったりと色んなことが重なって爆発したんだと思います（笑）

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？

最初は緊張していたのですが、みなさん家族のように迎えてくれて非常にリラックスしたムードで治療を受けることが出来ました。
治療の最初にヒアリングはもちろん、どこがゴールなのかまで考えてくれたことが印象的でした。
自分が辛いと思う所をピンポイントで施術してくれて、終わった時にはもう体がスッキリ変わっているのが実感できます！
話はそれますが私が痛そうな声をあげると、少しうれしそうな顔してる加藤先生も印象的です（笑）

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

症状が出た時に、リラクゼーションや鍼灸院などどんな所を選んだら良いかわからないと思います。
私がはち整骨院さんの1番良いなと思う所は一緒にゴールを目指していける所だと思っていますし、なおかつ自分の悩んでいる所を素直に話せる所です。一度来院してみると良いと思います！

担当の加藤先生から一言

この度はインタビューを受けていただきありがとうございました！
初めて首と肩を触った瞬間に、これなら頭痛が起きてもおかしくないなと、思わず納得したのを覚えています笑
ご家族で元気に笑顔で過ごせるよう、今後も健康のサポートをさせていただきますので、
よろしくお願いいたします。

バンザイ出来てますか？

皆さん、バンザイしてみましょう。両手が耳につきますか？
こどものころからつかないという人もいるかもしれませんね。でも、本来はみんなつくように出来ています。
耳につく人も、首や肩に力みやこわばりを感じませんか？
本来は腕を上げるだけなので、自然にできるハズなのですが、どこかが固まるという事は無理をしないと
上がらない状態になっている、つまり体のゆがみが起きているという事です。

ためしにだらっと椅子に座ってバンザイをしてみてください。立ってするよりやりにくくなる人が多いと思います。
これは座ることによって背骨のカーブが崩れ、腕を上げにくくなるのです。
背筋を伸ばして万歳をすると、座っていてもやりやすくなるはずです。
肩は腕の骨と肩甲骨、鎖骨の三本を靭帯で繋げて作っています。
そこに関節包というクッションと沢山の筋肉がくっついて
一般的には肩の関節と呼ばれているものを作っています。

関節といっても股関節のようにピタッとはまるようなものではなく、筋肉で引っ張って腕の骨を浮かせているようなイメージです。その構造のおかげで肩はぐるぐる回したり、いろいろな方向に動かすことができるのですが、たくさん動かせる分故障の多い関節にもなっています。

・烏口突起炎　・上腕二頭筋長頭腱炎　・肩峰下滑液包炎　・肩関節腱板炎（変性性、外傷性）　・関節包炎
・石灰沈着性腱板炎　・肩関節拘縮（拘縮肩）　・凍結肩　・肩鎖関節炎　・腱板疎部炎　・SLAP損傷
・四十肩、五十肩　　などなどたくさんの故障があり、しかもそれが併発することもあるのです。

肩のトラブルは転倒などの怪我のほか、使い過ぎと使わなすぎのどちらでも起きます。
使い過ぎは野球のピッチャーなどのレベルで起きるので、一般の方は使わなすぎで起きることがほとんどです。
日常を考えても手を肩より上にあげるのは、頭を洗う時くらいなのではないでしょうか。
その時にも肘をまげ、頭を少し前に倒して洗うので、肩は90度くらいしか動いていません。

さらに、肩を動かしにくくする大きな原因の一つに猫背があります。
わざと猫背にしてばんざいをしてみてください。ぜんぜん上がりにくくなると思います。
体が前傾姿勢になっていると、肩の動きは制限される。でも、自分では普通の姿勢と思っているので、
あまり気にすることなく電車の吊革につかまっている。そこにちょっとした刺激が加わると、肩関節に過剰な負荷がかかって上記のような損傷が発生する。こんなケースが本当に良くあります。
そして、痛みが出ても手をあげなければ痛くないなどの理由で自然治癒を待つ人が多いですが、
その先に待っているものは廃用性委縮であり、俗にいう五十肩、四十肩です。

さて、肩のトラブルを防ぐには大きく分けて二つのすべきことがあります。
1、背骨をまっすぐに伸ばす（猫背を解消する）　2、肩の筋肉をバランスよく使う。
この1については体をねじったり、そったり、たおしたりと動かしてもらえれば簡単にはいいのですが、
今回はばんざいとの関係もあるので体の側面をのばすことを特におすすめします。

やり方は簡単、ラジオ体操の体側伸ばしの動作でOKです。
肩が上がる人は反対の手で手や腕を引っ張るとさらに効果が上がります。
肩をあげられない人は、伸ばす方と反対の手を腿の横に沿わせて、膝に触るよう意識して沿っていくとやりやすいと思います。

そして、2ですがバイバイ体操をしていきましょう。
① 手は体の横、肘を伸ばし、手首を甲の方向に90度曲げます。
② 手を体から少しだけ離し、親指側に回します。
③ 次に小指側にゆっくり回します。
④ 最初はゆっくり可動域を確認しながらいっぱいまで回します
⑤ 出来るようになったらスピードを上げて20～30回往復してください。
肩の後ろ側がだるくなったら効いている証拠です。
問題なくできる人は負荷を上げるために肩関節水平でもやってみてください。

やらない動作はできなくなっていく。これは体の性質です。しかし、同じようにやればできるようになっていくのです。
いつでもやりたい事が出来るように、体のケアをしていきましょう！

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！

走りには骨盤が効く！？

世界陸上が終わってしまい少し寂しいナカヤマです。。。
今回は日本人選手の活躍がすごかったですね！
骨盤マニアのナカヤマとしては、今大会のサニブラウン選手の骨盤はよく動いているな～と感じました。

以前にもお話していますが、
スポーツパフォーマンスが上がるための要素の一つに体がバランスよく機能していることが挙げられます。
そして機能が失われやすい場所として骨盤が挙げられます。骨盤を知っている人は多いけど、骨盤が動く、
自分の骨盤の位置をきちんと把握している人は一握りです。

今までも何度か触れていますが、今回も骨盤の動きをつける、感じるエクササイズをご紹介します！
写真ではペアでやっていますが、一人でやる時も基本的には同じ動きになりますので、ぜひトライしてみてくださいね！
コツは動けるところまでしっかり動く事！
だんだん柔らかくなっていくので、どんどん動く範囲は広がります。
限界を作らずにやっていきましょう！

①四つ這いになります。
②骨盤を主体に右、左に動かしていきます。
③ペアの場合は、写真の手の向きを参考に上から下に押し込みながら右左と補助してあげましょう。

①

②

③

はじめは右をやったら真ん中に戻る。次に真ん中から左でもよいですが、慣れてきたら右に行き切ったところから左へ。と動きをつなげてやっていきましょう！
右から左、左から右、どちらかが動きづらいなどがありますので、そちらを入念にやりましょう！

新治療法習得完了のご報告

「もっと治せる治療家になりたい」

これは治療家全員の目標だと思います。

日々自分の技術の研鑽をしておりますが、今回は外に行って勉強してきました。

新しく勉強をする事で、今までの自分とは違う角度から症状を改めて診ることができました。おかげで今まで時間の掛かっている治療や治りに時間を要してしまう症状の大幅な短縮が出来ました。

一部の患者さんたちは既に受けていただいていると思いますが、皆さんからも辛い症状があっという間に「無くなった」、「軽くなった」など様々なお声をもらって治療家として日々嬉しく、楽しく治療させて頂いてます。

半年間の学びも無事修了し、これから患者様全体に向けてこの新しい治療方法をご提案することができます。

一言でお伝えすると症状の改善の速さは一番です。

症状は個人で様々で期間の掛かる方もいらっしゃる事はありますが、

変化を感じるのも早ければ治るのも速い。これは皆さん共通で感じられる事です。

一度離れている方の中でこの話を見て希望を感じて頂いた方は是非ご連絡ください。

オーシャン通信 2023 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：9日(月)・16日(月)午前中・23日(月)

休診日は変更になる場合がありますので詳しくはHPをご確認ください。

LINE連絡が便利です↑

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・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〉

やってきました僕の誕生日！
今年は厄年も終わったので、真剣にガンプラと向き合ってみようと思います！

〈たかぎ〉

やってきました私の誕生日！
３０代は厄だらけなのでとにかく健康には気を付けたいと思います！
誕生日ケーキは今年も福士先生が作ってくれるので楽しみです♪

〈なかや〉

やってきました僕の誕生日！
土方先生と同じく厄年が終わったので新しい事に挑戦したいと思っています！暑さも落ち着いてくるので身体を動かせるものを計画中です。

〈くわさこ〉

ハロウィンがありますね♪
保育園でもハロウィンイベントがあり去年息子は上のクラスのお兄ちゃんお姉ちゃんからお菓子やおもちゃを貰ってルンルンで帰ってきました
今年もまだ貰う立場です(笑)

〈ふくし〉

やってきましたトリオの誕生日！

今月はカマボコ好きが集まるカマ部の箱根合宿などで忙しいですが、今年も３人の為にケーキを作りたいと思います(。-∀-)

※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