



# 根本治療とは！

【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 FITコンディショニング

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。  
年の初めなので、私たちの治療について根本的な事をお話していきたいと思えます。  
ちょっとむづかしいかもしれませんが、この事を理解されるとご自身の体調管理にも必ず役に立つことと思えます  
ので、どうかお付き合いください。

## そもそも治るとは！

人間の体には状態を保とうとする働きがあります。  
組織が傷つけば修復しようとし、血流が悪くなれば回復させようとし、  
血糖値が下がればお腹が減ったという信号を出して何かを食べさせて血糖値を上げさせようとし、  
つまり、治るといのは体の持っている生理作用なのです。  
治療家がよく、治すと言いますが、本来は治る様に整えるだけでそこから先はやっぱり患者さんの体力、  
生活環境に大きく左右されます。

体を修復させる働きは睡眠中に最大となります。きちんと寝ていれば、基本的な問題は解決するのです。  
しかし、よく眠れないであったり、ストレスの量が過剰であったりすると修復が追い付きません。  
傷ついたところは使えないので、他の場所を使って仕事をするようになりますが、これが歪みの元となります。  
歪みがあると、正しい場所が使えないので動くだけで体には余計な負荷がかかります。  
一念発起してダイエットの為に運動する人が膝を壊すパターンがこれです。  
さらに、歪みが長期間に及ぶと、意識には登りませんが、脳は不快を感じ続けています。  
自律神経の異常がひきおこされ、治る働きはますます遠のきます。

そこで私たちは歪みを整え、回復しやすい状態を作ります。  
これを私たちは根本治療と呼んでいるのです。

## VOICE

58

## 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？

1番最初は中学生の頃、オスグットで悩んでいるときにお世話になりました。直近では社会人になり腰痛で来院しました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

ヒアリングをしっかりとしてくれて、身体の状態を説明してくれるので体に対して危機感を覚えましたね(笑)

治療内容や頻度も明確に伝えてくれるし、自宅で出来ることも教えてくれたのでありがたかったです。

先生たちはいつも明るくてちょっとふざけてるけど、治療には真面目で、目に見えて成果がわかるのでまた来たいと思っちゃいます(笑)

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

まだ大丈夫と思っていても、積み重ねで今まで痛くなかったところが急に痛くなったり、どんどん硬くなっていくことって、なかなか自覚出来ないの、先生に診てもらって客観的な意見をもらわないと自分の体を理解するのは難しいのかなって思います。

なので1度見てもらうことが大事だと思います！



Sさん 20代 男性  
かかりつけ院: はち整骨院 工藤先生

主訴: 腰痛・不眠  
治療内容: 骨盤矯正・眼精疲労コース

### 担当の工藤先生から一言



腰痛が改善していく中で、実は長年寝付きが悪いというお悩みを聞き、それは骨格の歪みや捻じれが自律神経の乱れに関係していることをお伝えしました。そして今までの局所治療から頭皮を含めた全身治療を受け入れていただき、頑張って通っていただきましたね(笑)そして続けていった結果、寝付きの悪さが改善して私自身も嬉しかったです。これからもSさんの人生を応援していきますので、宜しくお願い致します！

・根本治療と普通の治療の違いは？

根本治療	体が治る状態を作る
普通の治療	痛みの感覚を薄れさせる

患者さんは痛みや不快感を訴えて来院されます。それは体からのサインであり、よく言われますが例えるなら非常ベルです。火事の時に鳴りだした非常ベルを止めると、家は全焼してしまうかもしれません。大切なのは火を消すことですよね。

痛みの感覚を薄れさせるだけの治療では、ベルを止めるだけのことになりかねません。私たちの行う根本治療とは、火を消すお手伝いをするによって、結果としてベルも消えるという事を目指しているのです。



・どのくらい通うとよくなるの？

良く聞かれる質問ですが、ここで確認させていただきます。

「決まった答えはありません。

患者さんの体力と歪みの原因になった生活ストレス軽減への取り組みで決まります。」

つまり、基準は皆さん自身の内側にあるのです。

もちろん、目安はお伝え出来ます。

骨折の治癒速度は骨の太さと折れ方、どのくらい重力がかかるかで目安が決まっています。

例えば 肋骨で約3週間、鎖骨で約4週間、上腕骨で約6週間、大腿骨で約8週間、大腿骨頸部で約12週間です。

筋肉は血管が豊富なため治りやすく、反対に靭帯は治りにくいです。

しかしこれらは、外側の基準であり、患者さん一人一人の生活状況を見無視した平均的な数値でしかありません。

栄養、睡眠、適度な刺激による血流の向上。これらがそろえば治癒は早くなります。

自分のからだは誰かと比べるようなものではありません。怪我や不調ですらそうなのです。

ちゃんと取り組めば応えてくれますし、その逆も然りです。



私たちは機能として関節の動きがよくなった、筋肉が柔らかくなった、血流がよくなった、という事は解ります。

でも、患者さんが良くなったと感じているかどうかはお伺いしないと解りません。

良くなるという言葉にもその人なりの基準がある事と思います。

もし、もっともっと良くなりたいという希望があるのに、結果がいまいちという方がいらっしゃったら、

ぜひ担当に思い、感覚を伝えてください。

何が出来るかを話し合うことで、体にとってベストな方法を探していく。これが大きな意味での根本治療であり、私たちが目指すところでもあります。

痛みにも意味がある。

そう思うことで、ただただ辛いという事ではない視点が生まれるのではないのでしょうか。

その視点が体の内側を見る目につながっていくと、

外側の基準にとらわれない自分の健康管理ができるようになっていくと思います。

ぜひ今年も私たちが健康のきっかけにしてください！



# 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！

## “走る”ということ②

・前回に引き続き、走るという事についてトレーニングを紹介します。

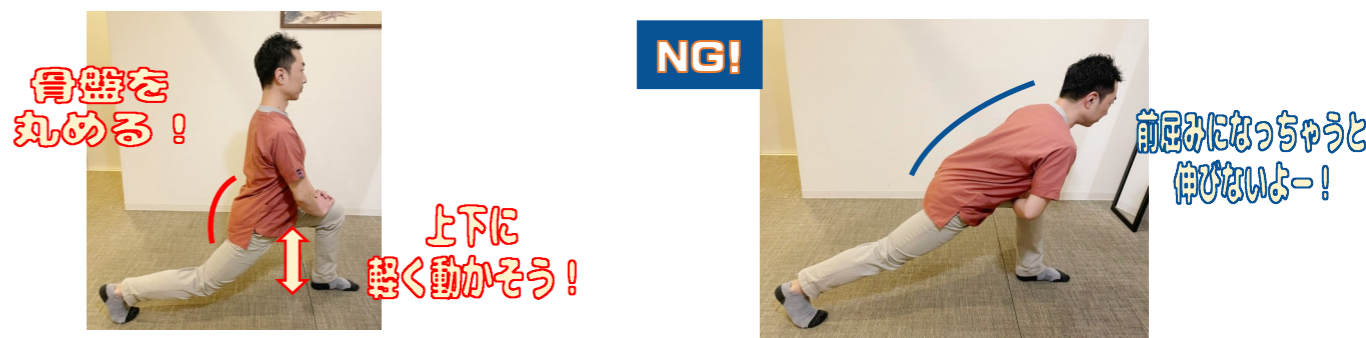
### 1, なるべく後ろ足を地面から離さないで歩く



後ろにいった足が地面を離れる局面を足底離地といいます。この最後の母指球が地面から離れるのをなるべく我慢してから離します。前に進むために大事な股関節の伸展を促すエクササイズです。

注意点は、もちろん後ろ足に意識が行くのですが、ただ大股で歩こうとし過ぎて前足を前に振り出しすぎない事。前足は踵で着くのではなく、フラットでの着地を意識しましょう。

### 2, フロントランジ



まずはじめに普段しているように歩いてみましょう。その感覚を覚えておいてください。

次に、足を肩幅に開いて、前後に大きく開きます。そのままゆっくり膝を曲げてしゃがんでいきます。

後ろ足の膝は地面につかないように。そして重要なコツ！骨盤を丸めるようにします。

そうすると股関節の付け根の前側が伸ばされるのを感じると思います。(特に後ろ足)

その状態から軽くトントントンと上下動していきます。

20回ほどやったら逆の足で同じことを繰り返しましょう！終わった後に歩いてみましょう！

歩いた感じが足がポンポンと出やすくなったと思います。このエクササイズは体幹の重要な筋肉の一つ、大腰筋に刺激を入れられるエクササイズです。

前回のお尻たたきと今回の1のエクササイズで足を後ろにしっかり使えるようにして、その後ろにいった足を大腰筋で引き戻す(勝手にやってくれます)これができるようになると、様々な動きが格段に良くなります！ぜひやってみてくださいね！

## あしの整骨院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8

ご予約  
お問合せ

☎03-5392-2633

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  
「あしの整骨院」で検索！



日本のケアコミュニティサイト  
★エキテン!



## 1月の休診日

・毎週日曜日

・木曜日の午前

1月10日(月)

## 院からのお知らせ

1月の予約が埋まってきております。ご予約が早めに分かる方は複数のご予約をおススメしておりますので、お気軽にご相談ください！

## あしのツイッター



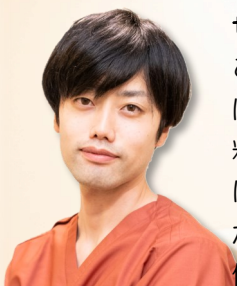
なかやま/エリアマネージャー

水。それはカオスの淵。氷のように固めるでもなく、気体のように何も無くなってしまいうわけでもない。自由自在。千変万化。スタッフの成長した分、子供の成長した分、周りの人達が成長した分自分も変わる。どんな一年になるか。楽しんでいきます！



かとう/柔道整復師

今年の目標は、やるべきことを後回しにしない！！です。家に帰ってからお弁当の空箱と夕飯の食器を片付けるの面倒なんですよ…つい後回しにして、だらだらしてしまいがちなので、生活態度を見直して、より健康的な体を目指します！！



せきや/鍼灸師

これを書いているのは12月。年末年始は実家に帰って家族に顔をみせ、豪華な料理をたくさん食べた事でしょう。過去に健康診断で低体重を指摘されていますが、正月明けはふっくらしていい感じに仕上がってるかも(^o^)乞うご期待！



くどう/柔道整復師

引っ越しも終わり、最近は少ないものでいかに快適に暮らせるかをテーマに、部屋作りを楽しんでいます！今年は、部屋作り同様自分の時間を楽しみながら、一緒にいる周りの人も楽しいと思ってもらえるような自分でいたいと思います(^^)v



やまのい/受付

明けましておめでとうございます。長女が20歳に!! あっという間に成人になって早いな〜と(^◇^;) 今年は健康でいられるように食生活や運動を見直して、元気に過ごしたいなと思っています。今年もどうぞ宜しくお願い致します。



# あしの整骨院

※オーシャン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 [ashino.seikotsuin@gmail.com](mailto:ashino.seikotsuin@gmail.com)

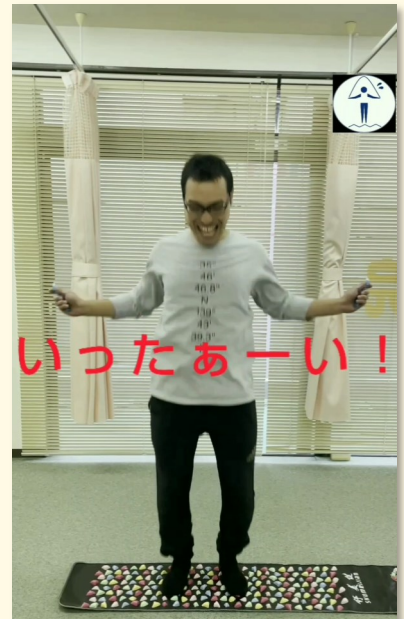
# 乗っかります。

通信を一括担当している関谷先生のアイデアが底を尽きたので(笑)今回は、赤羽にある姉妹院はち整骨院でおこなわれた12周年イベントにおもいきり便乗しました！てゆーか、おもしろ動画が出来上がったので、ただ見てほしいっ！（これが本命）

なーんも出てこない。



骨盤フラッグ対決  
00:12～



足つぼ縄跳び30秒  
2:03～



逆立ち対決  
00:56～



30秒間キックミット対決  
2:49～