

# 冷えを解消するには

【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

## VOICE

59

### 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？

産後、ずっと腰が痛くて毎日夫にマッサージをしてもらう日々が続いて、いよいよ「バキッ」となった時に、これはもうプロの方に診て頂きたいなと思いました。自宅の近くで、産後骨盤矯正ののぼりがあるフィット 整骨院に来院しました。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

通っているうちに腰はとても良くなり、次に指や手首・背中と色々なところが痛くなったんですがその都度合った治療をしてくださいました。担当の庭月野先生はお子さんがいらっしゃるの、育児の話をしたり、時にはアドバイスを頂いたりと体だけでなく心まで癒されにきています！

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

妊娠出産して、産後になると自分の体も心も今まで経験したことのない様な変化があると思います。自分でもどうなっているのかわからないことが多いので、そこはプロの方に診て頂いて治していくのが良いかなと思います。お金がかかることなので悩んだりしたのですが、毎日私が元気で過ごせることが子供や家族のためになると思うので、色々な人の力をかりて自分が健康でいられることが良いかなと思います。

家族の健康は自分の健康から

さん 30代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
国領院 庭月野先生

主訴：産後の腰痛・肩こり・腱鞘炎  
治療内容：産後骨盤矯正

担当の庭月野先生から一言



！さんありがとうございました。赤ちゃんの体が急激に成長したことで出てきた、産後の腱鞘炎もだいぶ良くなってきましたね。これから職場復帰に向けてさんの笑顔が輝いていられるようこれからも応援させていただきます！

### 冷えを解消するには

施術中や施術後に「熱くなってきた、汗が出てきた。」とおっしゃる方、結構多いです。先日手も手の冷えがすごいという訴えの患者さんがいらっしゃいましたが、下半身の施術をしている時に「手があつたまってきた！」と驚いていらっしゃいました。このような施術に伴う体温上昇は、こっている筋肉やずれている関節のせいで圧迫されている血管が解放されることで血流が回復することから起きると考えています。血液は栄養と酸素を運ぶだけではなく、体温調節にも一役買っているのです。血流が回復すると、冷えていた体はあつたまってくるのですね。



### 体温は、

一般的に熱を測るときの「皮膚温」、実際に体の内側でコントロールされている「深部体温」に分かれます。深部体温は脳によりコントロールされており、外が寒ければ熱を造ろうとしますし、暑い時には血管を広げたり、汗をかかせて熱を下げようとします。

朝から夜に向けては深部体温が徐々に上がり、夜から朝にかけては下がっていきます。

この下がるときに眠気が発生するのは以前の通信でも書かせていただきましたが、電気毛布などを使って布団の中を温めすぎると眠りの質が下がるのは深部体温が下がりにくくなるからです。

小さな子供が眠たくなると手があつたかくなってくるのも、深部体温を下げるために、放熱機能でもある手足に血流を集めて深部体温を下げようとしているのです。手、特に手の甲、足、耳、首は放熱の働きが強いところで、寒い時に温めるといい場所でもあります。



そんな手足の冷えが気になるという事は、深部体温がうまく調節できていない可能性があります。更年期などのホルモンバランスから来ることもあります。ほとんどの方は筋肉の使わなさすぎによる熱産生力の低下、上記した血流の減少が原因と考えられます。

深部体温は脳にセットポイントと呼ばれる設定があり、詳しいことは解っていませんが、セットポイントが体の状況により上下するらしいのです。

ここが低温でセットされると冷えやすい体になるのではと考えられています。

私見ですが、活動量が少ない人は代謝を抑えるように適応するため、セットポイントが下がるのではと考えています。

体の原則はいつでも適応です。筋肉は使えば大きくなるし、血流は心臓に入った分だけ出ていきます。

骨は重力方向に圧がかかれば強くなるし、代謝はこまめに動いている方が上がりやすいです。



さて、そんな体温について面白い実験がありました。

暖かい飲み物で体温を上げるというものです。

大雑把にお伝えしますが、

65度のスープを飲んでもらい計測したところ鼓膜の温度、手足の温度が上昇し、15分程度維持されたというものです。

これは暖かいものを飲むことで、内臓の温度(深部体温)が上昇し、

それに伴い末端の温度が上昇したという事です。これは冷え対策の一つのヒントだと思います。

ちなみに熱中症の予防として、

小さな氷と水を混ぜた4℃前後の液体を飲むと、深部体温を下げる事ができるそうです。

スポーツする方は覚えておいてくださいね。



さらに、たんぱく質が体温を上げるという事も言われています。

なんでも食べる時には熱が生まれるのですが、

炭水化物(米類、麺類など)だけを摂った場合は摂取エネルギーの6%、

脂質だけを摂った場合は4%、

たんぱく質を摂った場合には約30%が消費され、体温を上げてくれるのです。

特にタンパク質は、寝ている間に不足することがあるため、朝食で補うことが望ましいとされています。

朝、暖かい豆腐入りお味噌汁に卵焼き、納豆なんかは体を温める食事の代表と言えるのではないのでしょうか。

体温は自律神経と密接に関係しており、実際に体の不調を訴える方のほとんどに冷えがあります。

症状の回復速度は総合的な体力次第というところがありますので、

冷えも放置せずにできることから対処を始めてみてはいかがでしょうか。



# 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!

## 開脚をしてみよう!

今回はできる人はできる。できない人はやっぱりできない。そんな開脚について考えてみます!

ちなみに中山は35歳ぐらいまでは開脚できない人でしたが、41歳の今は開脚できるようになりました!

それまでは開脚できるかできないかは才能だと思っていましたが、そんなことないのだと今は思います。

で、やっぱりできないよりできた方がいいです。股関節の可動域があるのはパフォーマンスアップや怪我防止になりますしね!

すぐにできるような魔法はありませんが、

ここに書いたことを実践していくと、

少しずつできるようになるので、じっくり取り組んでみてください!



こんなに開くようになるよ!

では、方法について。

と言いたいところですが、実は一番大事なことは知識なのです。

どんな知識かというと、人の体は直線で動かないという事!!

みなさん開脚をするときに、足を一生懸命開きますよね。

この時の動きをよく思い返してみると、一直線に開こうとしていませんか?

実は開脚の足の動きは二つの運動の組み合わせでできているのです。

一つは、股関節の屈曲(曲げ)ともう一つは股関節の外旋(回し)。

これに骨盤の前傾が組み合わせると、きれいに開脚ができるようになります。



なので、開脚の練習は仰向けでやります。

①仰向けに寝て、膝をお腹に引き寄せます。

②そこから外に回しながら開いていきます。

③外に回せるところまで回したら、

膝を伸ばしていきます。

これが開脚の時の股関節の動きです。

片方ずつやっていきましょう。

骨盤の前傾は以前書いた、前屈の練習でイメージはばっちりですね!

いざ開脚するときは足が地面に固定されて動かないので戸惑うと思いますが、動くのは骨盤ですから、意識は仰向けの時と一緒。股関節が動いているイメージです。この動きの反転がとにかくコツです!

やり慣れないと難しいですが、慣れてイメージできるようになると開脚がガラッと変わってできるようになります!がんばってやっていきましょう!

## 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!**



## 2月の休診日

・毎週日曜日

・木曜日の午前

・11日(建国記念の日)

・23日(天皇誕生日)

## まだまだ寒さに要注意！

節分は季節の変わり目に健康を願って  
行う行事です。まだまだ寒い日が続  
いていますが、特に足が冷えるとふく  
らはぎに溜まっていた血液が冷やされ  
それが体の中を巡るため、体温が下  
がってしまいます！レッグウォーマー  
などを使って、しっかりと保温する  
ようにしましょう！！

## あしのツイッター



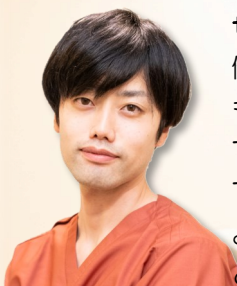
なかやま/エリアマネージャー

さて2月。ウィンターシーズンも真っ盛り！  
日曜が一番早起きという倒錯した状況ですが  
(笑)相変わらず順調に楽しんでおります！  
しかし今年はグレンデが混んでいます(^\_^)  
怪我をしないよう、させないよう安全に楽し  
んで参ります～！！



かとう/柔道整復師

昨年の年末から体を鍛え直してはいますが、  
今年の年末年始ではそこまで太らなかった  
です。やはりある程度の筋肉があると、代  
謝が上がってくれるのだと体感しました。  
体を動かすことって大事ですね～(ω-)  
今後も頑張ります！！



せきや/鍼灸師

健康志向に目覚めた父の真似をして、い  
つも送ってもらっているお米を五分づきに  
してもらいました。(ぬかを半分残したお米  
で、白米より栄養が豊富！)これが思った  
よりうまい！ちょっとモチモチ？果たして  
どんな反応がでるかな～楽しみながら続け  
てみようっ\(^o^)/



くどう/柔道整復師

今年は食生活に気を付けようと思い、い  
つもより副菜を多く作るように心がけて  
います！最近シミ、肌のくすみが気にな  
っているので、食事を改善してどのぐ  
らい変化が出るか観察してみたいと思  
います！



やまのい/受付

冷蔵庫を新しく買い換えました(๑>□<๑)  
真ん中が冷凍庫で作り置きも急速冷凍！  
お野菜も新鮮度がましました。高い買い  
物でしたがお家時間が長くなった今時短  
にもなり、お料理するのも楽しくなりま  
した♪



# 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)

前号に引き続き、通信のネタが思い浮かばない  
関谷先生。「そうだ！去年、会社のスタッフが  
結婚した時にみんなで作った余興動画をここに  
載せちゃおーつと☆」



※動画の説明↓

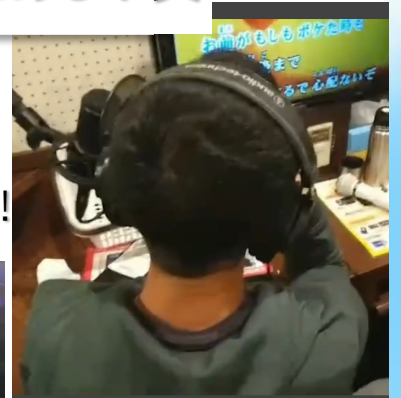
三木道山の「ライフタイムリスペクト」という曲を使って作成しまし  
た。本気で世界に入り込むことをテーマに撮影をしたのですが、  
会場は大爆笑でした笑 なんてだろ！？

山にて撮影中

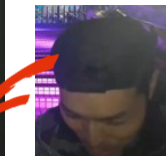
こんな恥ずかしいことある？笑



いい笑顔してるわ！



なにしてんの 笑



恥ずかしがりつつ

アフレコ！？

ここぞとばかりのイケメン顔



高評価、グッドボタン  
よろしくです♪