



# 寝違えが教えてくれたこと

【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

## 寝違えが教えてくれること

先日、人生最大最長の寝違えを経験しました。  
左を向くことができず、後ろから呼ばれると腰から振り返るしかないため、だれが見ても寝違え、という状態でした。  
おおよそ2週間痛みが治まらず、「痛いから〇〇をしない」、という選択肢が生まれることに驚きました。  
痛くて動かたくないのです。職業柄、動かした方がよくなることは解っているのですが、痛くてやる気が出ない。  
寝たら起きたくない。  
お願いしても動いてくれない患者さんの気持ちがよく分かる体験でした。



※イメージ

首がつかなくても仕事はあるので、自分で体操やハリ治療をして痛みを抑え、スタッフに治療してもらうことで良くなっていったのですが、どうにも治りきらない。。

最終的にはよくなったのですが、今回受けた治療の中では内臓調整(おなかの治療)が一番効果を感じられたことが個人的に面白かったです。  
お腹の治療は腸を中心に刺激し、自律神経を整えていく治療で、患者さんの主なニーズは便秘や生理痛です。私はどちらも無いのですが、おなかを触った時の冷さは少し気になっていました。  
今回、首の為におなかの治療を受けるつもりはなかったのですが、研修会でモデルになる必要があったため治療を受けたところ、首の痛みがかなり減ったことに気が付いたのです。



## VOICE

64

## 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？

もともと全体的にむくみやすい体質や骨格的に下半身にボリュームがやすいということがあり、美容整体の看板をみて問い合わせをしました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

問い合わせをしたときから身体の状態を聞いていただいて、今まで他の所で美容整体を受けてもここまで詳しく説明してもらったことはなかったので、わかりやすく知識を伝えていただくことにも時間を割いていただけたらと感じました。

施術を続けて、足はねじれが無くなって真っすぐになり細さも変わりました。顔もシャープなラインが継続していますし、目がぱっちり開いているのを実感しています。加えてむくみやすい体質まで改善して、今ではむくみが出やすい食事をしててもむくみがでなくなりました。

こんなに変わるんだ～！と感動しました！！

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

定期的に通っていく事で、自分ではわかっていない身体の変化を毎回教えていただけたところが私は1番大きいと思っています。

体の改善はもちろんですが、先生が性格まで理解してくれて気持ちまで癒されることもおススメなところですよ。

## 感動の変化！

N.Mさん 30代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
ぶばい院 保泉先生

主訴：むくみ・体の歪み  
治療内容：美容整体・美脚・頭皮コース

### 担当の保泉先生から一言



Nさん、インタビューありがとうございました！  
初めは姿勢の歪みから脚のねじれ・むくみがありましたね。  
最近はシャープなお顔・スッキリした脚が継続できていて私も嬉しいです。  
これからもキレイで元気よくいられるようお手伝いさせていただきますので、よろしくお願いします。



自己診断するに、内臓の疲れが背中のはりにつながり、固まった背中が横になる事で、自由に動く肩や首の関節に余計な負担をかけてしまい、筋肉が痛んでしまったのではないかと。だから、肩や首の治療をしても軽減するだけで、根本的にはよくならなかったのかなと。お腹の状態の原因はGWの飲みすぎ食べ過ぎ(笑)でしょう。気温の変化というのもあったと思います。

良くなったから言えることですが、痛い時は気持ちが沈みました。自分で大丈夫かなと思うレベルだったので即、検索したところ「頸筋性うつ」という言葉が出てきました。

この言葉はドクター副交感神経、松井先生(首コリ博士)が作った言葉で、詳しいことはサイトをご覧くださいと思いますが、簡単に言うと、首のこりがうつ症状を引き起こしている、うつ病と診断された患者さんの90%が「首こりうつ」だ。というサイトでした。

ちなみにこのサイトによると、首コリが進むと出てくる病気としては頭痛、めまい、自律神経失調症、うつ、ドライアイ、パニック障害、むち打ち、更年期障害、慢性疲労症候群、多汗症、機能的胃腸症、過敏性腸症候群、機能的食道嚥下障害、血圧不安定症、VDT障害、ドライマウス、便秘症、起立性調節障害。という事でした。

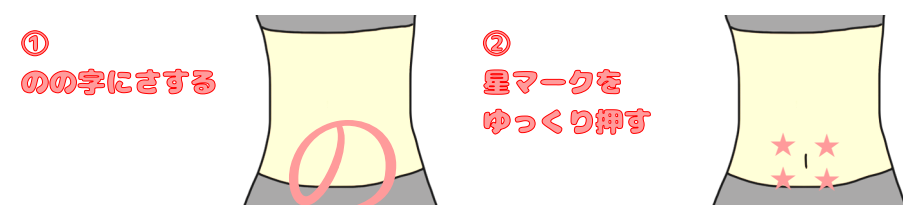
特に最後の起立性調節障害は、中学生の100人に1人が患っていると言われており、朝調子が悪くて学校にいけない、検査しても引っかからないため、さぼっているとおもわれ、本人は非常に辛い思いをする症状だそうです。

私たちはうつ病の専門ではないので、このサイトに書かれている事の評価はできませんが、うつの治療をしながら体の症状の改善の為に私たちの治療院に通われる患者さんはたくさんいらっしゃいます。その方たちの首が硬いのは経験上大いに認めるところです。そして柔らかくなってくると、うつ症状も少なくなってくるという事も。

私自身の寝違えに話を戻しますと、そもそも1週間経って治らない時点で原因が首以外のところにある事に気が付かないといけません。治療家として(笑) 治りが悪いのは、傷んだのと同じストレスを生活の中で受けているからで、寝違えであれば枕が合わない(でも昨日までは平気だったはず)⇒寝る前の体の状態が悪い。という事が第一ですが、それを改善しても回復しないのであれば、首の緊張を引き起こしている緊張がどこから来ているのかを探する必要があります。今回の件でいうと、背中の上側のハリ、そしてこのハリは内臓の不調から来っていたのでしょう。

皆さんもおへその周りを触ってみて冷たいと感じられる方は、簡単な自律神経を整えるマッサージを1日2回から3回行ってみてください。満腹時を避けて、1回3分ほどで構いません。

- ①へそを中心に「の」の字を書くようにさする
- ②お腹の四隅を4本の指でゆっくりと押す。



健康のありがたみは、ダメージを受けたときにこそ本当の価値が分かります。症状は突然現れたように感じますが、本当は蓄積が現れただけですね。「健康は日々の積み重ね(笑)」皆様もぜひ心に留め置いていただければ幸いです。



# 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!

## 骨盤を感じよう! その2

さて、皆さん骨盤を感じていますか?(笑) 前回のお話では、骨盤から脚だと思ふこと、感じることで体の動き、操作が変わることをお伝えしました。実際に動くのはほんの少しですが、その少しの差が全体の動きを大きく変えていきます。

### 実際に意識して動かしてみよう!

イメージをやすくするために手も使っていきます。両手を骨盤に見立てて動かしてみます。



こんなイメージ!

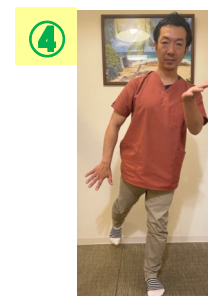
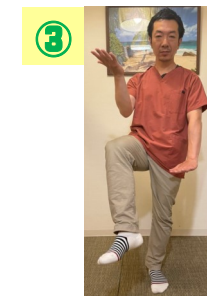
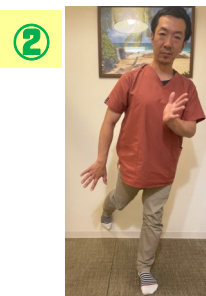
- ①右手の手のひらを腕を外に捻りながら上に向けます。
- ②反対の左手は手のひらを同様に捻りながら下に向けます。ちょうど半円を描くような軌道で上と下に手のひらが向いていくと思います。
- ③次は反対のことをやってみましょう。これを骨盤の動きだと思ってください。骨盤は必ず対で動くので、右がこう動くとは左はこう動くとは決まっています。真ん中の仙骨をこするように動いていると思ってください。



反対でもやってみよう!

### さて、手の動きで骨盤の動きを想像したら次は脚もつけていきます。

- 手の動きと脚の動きを連動させます。
- ①右が上の場合、脚も骨盤から開きながら、曲げて開いていきます。骨盤が手のひらの動きをトレースするように。
  - ②逆に手のひらが下の場合は脚は捻られながら後ろに伸びていきます。
  - ③次に両手両足でやってみましょう。右を曲げていく場合は先ほどと同じ。
  - ④反対の左手は下に、これは地面を押さえつけるような動きになります。左右繰り返してやりましょう。脚と腕が連動して動くことが分かります。



この連動が様々な動きに生きていきますので、なるほどね〜と感じながら楽しんで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！



日本の口コミランキングサイト  
★エキテン!



7月の休診日

・ 毎週日曜

・ 木曜の午前

・ 18日(月) 海の日

冷房病にご注意！

夏場でも冷房で体が冷え込んでしまう事はありませんか？冷房の効き過ぎで体が冷えると、体温調節をする自律神経の乱れや血行不良で、肩こりなどの不調が出やすくなります。暑いからと言って部屋を冷やしすぎないように気を付けましょう！お体の冷えからくる不調でお困りの方はご相談下さい。

あしのツイッター



なかやま/エリアマネージャー

何故か今我が家には様々なロープが届いております笑 ただ山登りしたいだけなのに、岩が我々を阻むのでいごに何かあっても大丈夫なようにロープで繋げて登る事に(^\_^) 本人がやりたい事と親のリスクヘッジ。どこまでやらせてあげるか悩みながら岩登ってきまーす！！



かとう/柔道整復師

今年こそ子供たちと天体観測に行きたいですね！！残念ながら埼玉で天の川が見えるスポットが無いのです・・・関東圏内で星が良く見える場所をご存じな方、ぜひ教えてくださいm(\_)\_m



せきや/鍼灸師

海のシーズンですね。海無し県に育ったので海への憧れが強すぎて、波の音だけ延々と流れるCDを聴いて寝ていた時期があります。「ざざーん…ざざーん…」

気になって眠れませんでした。笑

すぐやめました。笑



くどう/柔道整復師

ここ1~2ヶ月自分の体を実験台にして、ピオフェルミンで乳酸菌を摂取しています。事の始まりは、本多先生から聞いた「脳と腸の関係」について。幸せホルモンと、睡眠と心の安定に関係するホルモンが脳よりも腸で作られている。なんと90パーセントも(;´Д`)これはやるしかないでしょ！ってことで実験継続中です。今の所は、そういえばモヤモヤ減ってるって感じでーす！実験継続してみよ〜(^^)/



やまのい/受付

もうすぐ夏になりますね〜。冷たいビールが美味しい季節に!!この間テレビでプチトマトを冷凍したものを料理に使ったりそのまま食べたりすると体にいいと聞いて、さっそく冷凍して食べました^o^ もうすでに内臓冷え冷えになっているかも。暑い日が続くので気をつけないと(≥▽≤)



あしの整骨院

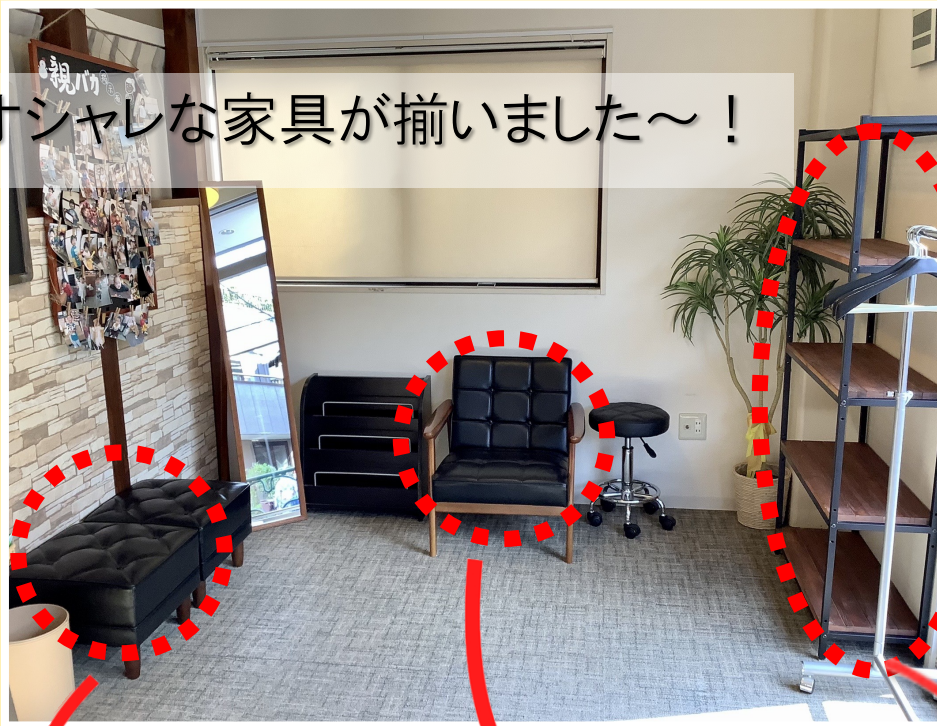
※オーシャン通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※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



# 待合室リニューアル中！

オシャレな家具が揃いました～！



はしゃぎました。



Before...



カリモク！

気品あふれる黒！！



座り心地抜群！

一度は座ってみて！

棚の飾り付けのアイデア募集中！  
インテリアのおすすめなどあれば  
教えてください(^o^)

インスタにもアップしてるから見てネ！



飾り付けに悩み中...

何を置こうかな～？