



ハムには



ジャックナイフを



【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

ハムにはジャックナイフを。

物騒なタイトルですが、ハムとはもちろんハムストリングスの略称で、太ももの裏側にある三つの筋肉の事です。ただ、だれもが思うハムとも無関係ではありません。もともとは「もも肉のひも」という意味であり、豚肉からハムを作るときにこの筋肉の腱をひっかけ、天井からつるして加工したという事です。



そんなハムストリングスですが、普段の生活の中でも硬いと意識されることが多いのではないのでしょうか。特に体を前に倒したときに、もも裏が突っ張る感じ。あれがハム（ここからはハム＝ハムストリングスで失礼します）です。

ストレッチというのは、筋肉の作用とは反対に伸ばすことで緩める運動なので、ハムの仕事の一つは体をそらせる（厳密には骨盤の伸展と言います）、もう一つは膝を曲げることになります。補助的には膝を安定させる働きがあり、前十字靭帯のサポートもしています。

ハムが硬いと起きることは？

- ①長座の姿勢で座れない
- ②腰や、背中が丸まりやすい
- ③膝が伸びにくい
- ④前屈ができない
- ⑤股関節が硬くなる
- ⑥腰痛、ひざ痛の原因になりやすいなど、様々なトラブルの原因になります。

【ハムが硬いと起きるトラブル】



VOICE

68

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？

もともと肩こり、頭痛、腰痛があり、加えて子育ての影響で全身が辛い状況でした。産後の骨盤の歪みも気になっていたため、あしの整骨院の看板を見て来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

来院する前は体に痛みがある事や疲労があることがデフォルトで、最初に施術を受けた後は漠然と体が軽くなった！！と感じました。治療を受けていくうちに先生が話してくれていることが生活の中でつながる！とわかる事が増えて、これが良くなかったんだと、自分でも気付けるようになりました。

せっかく施術してもらっているのに、自分でも出来ることはやって、足を組んで座ったりする良くない習慣も今ではなくなりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私自身、産後の骨盤の歪みや体の不調を気にはしてはいたものの、子供がいたり、費用面を考えたりして行き辛いなと思っていました。そんな中、思い切って1度来てみたらめっちゃめっちゃ良かったので、なんでもっと早く来なかったんだらう！と思いましたね。小さい子供がいてなかなか行きにくいという友人もいますが、あしの整骨院は子供もみてくれるので、お子さん連れの方には特にすすめています。



N.Kさん 30代 女性
かかりつけ院:あしの整骨院
加藤先生

主訴:骨盤の歪み・全身疲労
治療内容:トータルボディケア

担当の加藤先生から一言

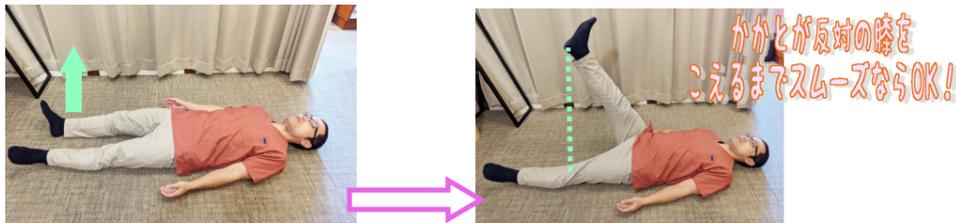


今回のインタビューで話していく中で、Kさんのあしの愛を感じる事ができました(笑)
Kさんの明るい性格には、僕らが逆に元気つけられています！これからも持ちつ持たれつやっていきましょう！
これからもよろしくお願致します！

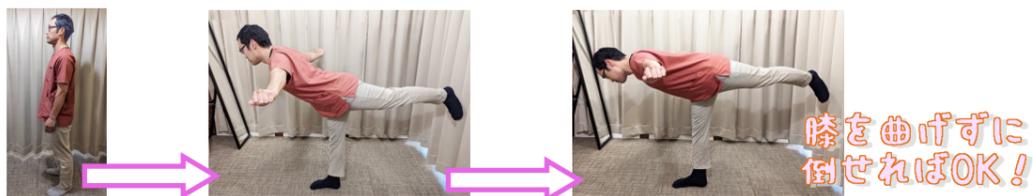
1日元気で過ごせるようになりました！

ハムのセルフチェックをやってみよう

- ①寝た姿勢から膝を伸ばしたまま、左右どちらかの足を上げてみましょう。
⇒かかとが反対の膝こえるまでスムーズに上がればOK！左右ともやってみましょう。



- ②立った姿勢から片足の足裏全体を付けたまま、上半身を前に倒し、反対の足は体と並行になるように持ち上げましょう。
⇒膝を曲げずに体を倒せればOK！ 左右とも行います。



セルフチェックいかがだったでしょうか。
もしくは、硬いと起きることに心当たりのある人にお勧めしたいのが、「ジャックナイフストレッチ」です。
ジャックナイフストレッチは、徳島大学の西良浩一先生が提唱している、ハムを選択的にストレッチする方法で、腰痛、ひざ痛予防として多くの整形外科やリハビリ施設でも取り入れられています。

ジャックナイフストレッチの手順

- ①しゃがんでしっかり足裏を地面につけます。
 - ②両手で両かかとをつかみます。
 - ③胸と太ももをくっつけます
 - ④胸とふとももが離れないようにしながら、ゆっくりとお尻をあげ、頭を下げていきます。
 - ⑤限界まで来たら、5秒止めます。
 - ⑥ゆっくりとスタート位置に戻ります。
- この一連の動作を5回繰り返し、一日に2～3セット行います。



ハムが硬くなることで下半身の様々な関節に負担がかかっていきます。
子供のスポーツ障害から、お父さんのアキレス腱断裂、高齢者の歩行障害まで、いろいろな年代の方の症状にハムの硬さがみられます。ハムは座りすぎなどの運動不足でも硬くなりますが、バリバリ運動しているアスリートでも使い過ぎによって硬くなります。
どちらにも共通している危険なサインは骨盤の傾きです。
私たちが腰痛の患者さんやひざ痛の患者さんの治療をする際には、必ずチェックしている場所がハムストリングスになります。
なんだか足が前に出にくい、体を前に倒しにくいと感じたら、ぜひストレッチを試してみてください。



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！

いわれてなるほど！足のお話

いわれてなるほどシリーズ第三弾です！
今回は足です！足といわれた瞬間に、あ、じゃああれの事かな？と思われた皆さんは優秀です(笑)
前回手のことをやりました。今回は足。。。ということは、そう！やはり曲げる場所はどこ？ということです。

足の場合は、湧泉というツボの場所から曲げるようにしてみましょう。
普通に指を曲げるときと比べてどうでしょうか？
いろいろな筋肉を使っている感じがありませんか？
中にはつりそうな人、つってしまう人もいます。
普段使っていない証拠なので、無理のない範囲で動かしていきましょう。
使うべき筋肉がきちんと使われて、機能する足を手に入れると、しっかりアーチができるので、外反母趾や扁平足、人差し指の付け根の胼胝(まめ)からの回復や予防になります！



今回はもう一つ、足首を曲げるということ。
試しに足首を上に向けてみてください。さて、皆さんどのように足首を曲げたでしょうか？
多くの人が親指を中心に曲げたかもしれません。では、次に小指側を意識して曲げてみましょう。
どうでしょうか？さっきより曲がりませんか？

親指中心の時



小指中心の時



実は足首の関節はうちくるぶしと外くるぶしで挟まれてできています。
そして外くるぶしの方が内くるぶしよりも少し後ろにあります。
なのでこの関節の運動は少し斜めになっているのです。
だから少し小指側を意識したほうが曲がるのです。

他の関節もそうですが、正しい方向でしっかり使い切る。
すると筋ポンプも働き筋肉が柔らかく使えるようになるんですね！
一日一回寝る前でもよいので、この方向に動かすんだよな～と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!



今月の休診日

- ・毎週日曜
- ・木曜の午前
- ・3日(文化の日)
- ・23日(勤労感謝の日)

冷え対策しましょう

寒くなると、寝違えやぎっくり腰の訴えが多くなります。原因の一つは体の冷え。とくに首やお腹が冷えると不調が出やすいので、ネックウォーマーや腹巻きがオススメ！最近はおしゃれでかわいいグッズがたくさんありますので、ファッションとしてとりいれつつ冷え対策をするのもいいかも！(^)/

あしのツイッター



なかやま/エリアマネージャー

11月は登山の終わりです。日没が早く去年真っ暗になって怖い思いしたので、今年はヘッドライト装備でいきます！

もちろん万が一のためですよ笑



かとう/柔道整復師

だんだん季節が秋から冬に変わり、巷には温かい食べ物が増えてきましたね！特にコンビニの肉まんは、つい立ち寄ると食べなくなっちゃいますね～(笑) 鍋もおいしい時期ですし、食べ過ぎに注意しなくては(^_^)



せきや/鍼灸師

寒くなってくると鍋をよく食べます。野菜はとれるし、あったまるし、つくるのも楽！最近はおいしいお鍋の素がたくさんあるので、いろいろ試してみようと思います♪



くどう/柔道整復師

最近ハマったドラマで、小平市にある上水小橋という場所を知りました。綺麗な水が流れ、自然も豊かな場所で見ているだけでも癒やされました。東京もまだまだ知らないところがありますね！今度行ってみよ～



やまのい/受付

今年も後2ヶ月ですね！早いですね(≥▽≤) 日帰りで行ける紅葉が綺麗な場所！どこかおすすめがあれば教えてください。ドライブに行きたいなと思ってます。



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

あしのの存在をもっと知ってほしくて

電子看板を導入しました！が、



設置!!



しかし、



みなさまのお声

- イケてない
- なんかキラキラしてて
- 居酒屋っぽい
- あしのの落ち着いた
- 雰囲気と合わない



作戦会議です。

なかなかの不評でしたね～(^_^;)昔ながらの整骨院みたいで普通とも言われました。



マジカー！入れた本人としてはショック。。でも確かに(^_^;) まあ今までどういう所なのかを表現したことがほとんどなかったからな～。どんなところかを、例えばブログ書いて知ってもらうのもいいかもね。



ブログはこれまで、やるやる言って結構経ちましたけど 笑
ほんとにやるんですか～？



う～ん、、今はやる気だけどね～ 笑



こんな感じで、みなさんにあしのを知ってもらう取り組みを色々模索中です！看板は、こういう内容いいかも！なんてアイデアがありましたら教えてください！みんなで一緒にいい形にしていきたいです！

