



鍼灸治療って何に効くの！？

【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

鍼灸治療って何に効くの！？

寒い、寒いと体が固まっている患者さんが多く、ぎっくり腰や寝違えの多いシーズンがまた始まりました。ここから3月に入ると季節の変わり目による体調不良、4月は早い人が花粉で調子が悪くなり、5月は5月(笑)と患者さんが目まぐるしく症状を変化させていくのですが、その始まりは一年で一番平均気温の低い2月にあるのでは？というのが、臨床20年の観察からくる私見になります。

まず、何より寒いと皆さん動かない。動かないから、温まらないので、外からの加温に頼る。ますます体は自分で暖まろうとしなくなる。という筋肉減少、ますます運動がつかなくなる負のループが回り始めます。これを断ち切るには早めに運動しておけばいいのですが、そうは簡単にいかないのが私たち一般人ですよ。

そんな時にお勧めしたいのが鍼灸治療なのです。

鍼灸というと、なにか特別痛いところがあるときに受けるイメージが強いと思いますが、普段の体調管理にもばっちり効果があるのです。

そもそも鍼灸の効果は

- ◎縮こまった血管の拡張作用(血流の改善) ◎興奮した神経を鎮める(沈痛作用)
- ◎炎症の改善(沈痛作用、循環の改善) ◎麻痺や神経伝達の減弱に関しては興奮させる。
- ◎異常な血圧の調整(高ければ下げ、低ければ上げる)
- ◎脳の機能向上(ホルモン異常の改善、自律神経の正常化)

などなど、数多くある訳ですが、一言でいうと「正常に近づける」働きがものすごく強いわけです。ですから、症状の強い人ほど効果を感じるので、特別な治療という印象があるのかと思います。しかし、未病を治すというのが東洋医学の神髄であり、特別に痛いということが無くても、疲れや冷えによって機能の落ちている内臓の働きや、血行不良など、ご自身では感じにくい症状に対してもしっかり効果を発揮してくれるのが鍼灸治療のいいところなのです。

VOICE

71

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。



体年齢若返り！

にしほりさん 30代 女性
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 小林先生

主訴:腰痛、首の痛み
治療内容:骨盤矯正・頭皮治療
リアラインシューズ
担当の小林先生から一言

――どのように当院を来院しましたか？

赤ちゃんを連れて産後の骨盤矯正を出来る所を探していた時にフィット整骨院に来院しました。当時は手、肩、腰の痛みや寝違えを繰り返したり、風邪をも良く引いたり大変な時でした。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

最初の症状は通い始めてすぐはかなり良くなりました。治療を受ける前は、痛みの症状以外にも立ち眩みやめまいなどの症状もありましたが、治療を続けてきてそれが無くなってきました。リアラインシューズをやり始めてからは、身体のバランスが良くなって、今までより早く動けるようになったと感じています。これからも体年齢がさらに若くなるように続けていきたいと思っています！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

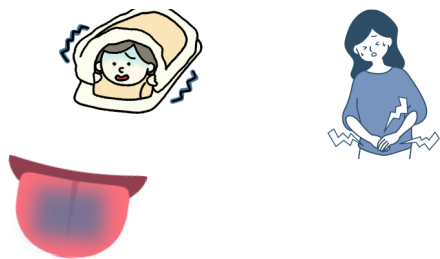
フィット整骨院に来れば悩みが解決すると思います！(笑)なかなか最初は入りづらいと思いますが、先生みんな優しいので安心して来院してみてください。私も両親にも紹介して家族でお世話になっています。

にしほりさん、インタビューありがとうございます！
来院当初、産後という事もあり、免疫が落ちて風邪をひきやすかった頃が懐かしいですね。今では体力も向上して筋トレが出来るまでになり私も嬉しく思います。
今後も、お子さんのパワーについていけるよう、一緒に頑張っていきましょう！

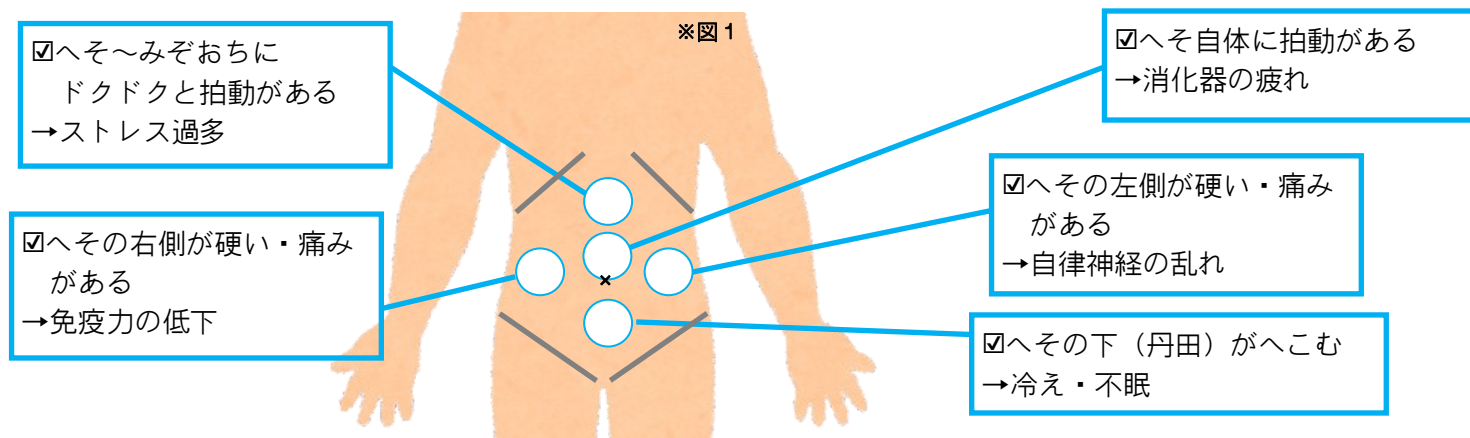


そうは言っても、何を基準に鍼を受けたらいいのか、症状が無いと二の足を踏んでしまうと思います。そんな方は下記のチェックをしてみてください。

- ✓ 1、手足の冷えて眠れない、朝起きるのがつらい。
- ✓ 2、生理が重い、乱れがち。
- ✓ 3、食べ過ぎの自覚がある。
- ✓ 4、舌の色が青黒い。
- ✓ 5、みぞおちからへそまでのエリアが冷たい。
- ✓ 6、お腹を押して痛みがある。



チェックする時は仰向けで足を伸ばして行います。(※図1参照)



このチェックが一つでもあれば体が冷えていると判断します。

特に4~6が当てはまる人は冷え症状予備軍であり、3月~5月の季節の変わり目、自律神経乱れがちシーズンに調子を悪くする可能性が大であります。

予備軍の方には週に一回、3か月の鍼灸治療を試していただきたいです。春先に調子が悪くなりがち！という人は、いろいろ楽になるとおもいますよ。

ちなみに最近は子供の冷えも多くなってきました。

さすがに子供は内臓が元気なので、主な症状はしもやけがほとんどですが、これはこれで辛いものです。私たちの院では、マッサージと鍼灸の併用で血行を改善、しもやけにならなくなったケースも何件もあります。(これは11月頃からはじめるのがオススメです)

私たちの体は、気温や気圧、湿度など様々な環境の変化に対応しています。その中で使われない機能は少なくなり、良く使う機能は大きくなっていきます。

筋肉はそのいい例ですが、体の調整機能も同じように変化していくのです。

鍼灸は体に小さな傷を付けることによって、体の治す機能を強く働かせることができます。

これを繰り返すことで体の回復機能が向上し、環境の変化にも強い体を作る事ができるのです。

さらに、痛い所を治すだけでなく、脳の機能を整え、こころもすっきりさせてくれるところが鍼灸の魅力だと感じています。

人の気分は体調に大きく左右されます。

長い人生、自分の気分を良くする方法を沢山持っている方がいいですね。ぜひ鍼灸を取り入れてみてください。



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！





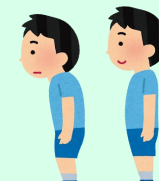
Eevetecという考え方

皆さん初めて聞く言葉だと思います。

イーベテックと呼んでいます。

これは我々がスポーツ動作をはじめ、痛みについて考えるときに参考にしています。

どうしても整骨院で治療をしていると体が悪いからとなりがちですが、原因は様々な要因にあります。痛みの真の原因を紐解いていくのに役立ちます。

<p>E environment 環境</p>	<p>例えばランニングなどでいつも同じコースを走っている。実はその道に若干傾斜があっていつも同じ傾きの中を走っている。テニスでいつもは芝なのにクレートコートでプレーした。サッカーの天然芝と人工芝の違いなど。</p> 
<p>E equipment 道具</p>	<p>使う道具を変えた。柔らかいものから固いもの。軽いものから重いもの。ゴルフのクラブ、テニスのラケット(ガットの硬さも)、ボールの重さ(野球の軟球と硬球)自分の癖にゆがんだ靴をずっと履いている。などなど。</p> 
<p>Ve Velocity 速度</p>	<p>走る速さ(長距離か短距離か)、投げる速さ、速さが速いほど筋発揮も強くなる。=間違った使い方をしていけるとけがをしやすい。</p> 
<p>Te technique テクニック</p>	<p>文字通りテクニック。投げ方、打ち方、走り方を変えた。など。</p> 
<p>C conditioning コンディショニング</p>	<p>体そのもののコンディション。歪み、緊張、弛緩など。</p> 

こう見てみると最後に結果として感じるのはコンディショニングということになりますが、そういうコンディショニングになってしまう原因は様々に考えられますね。

治療に通っている皆さんの中にも実はこういったイーベテックの中にも治療のヒントがあるのかもしれない。もし関係ないと思って先生に伝えていないことがあったらぜひ教えてくださいね！

それによって改善が早まる可能性がたくさんありますよ！自分で考える参考にもしてください！

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！



エキテン!



2月のお休み

毎週日曜日

11日(土) 建国記念の日

23日(木) 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

5~6年ぶりに風邪をひきました(-_-)
これで自分が〇〇でなかったことが証明
されました(笑) 失った時間を取り戻す
かのようにボードやりたいですが、今回
のことで自分は大丈夫!という過信を
思い知らされたので、安全運転で楽し
みます!



かとう/柔道整復師

年明けから少しずつ断捨離を進めていま
す。周りを見てみると、もったいないと
思って大事に取ってあったものが多いこ
とに気が付きました。新しい運気を呼び
込むためにも、ちょこちょこやっていき
ます(▽)/



せきや/鍼灸師

年末年始は実家に帰省して、家族と
初詣、箱根駅伝を見ながらおせちをたべ
るというTHEお正月を堪能してきました。
地元って癒されますね。またちよ
く帰省して、両親への顔見せがてら
自分も充電しにいこうと思いました(。)



くどう/柔道整復師

今年の年末年始は、3年ぶりに帰省しまし
た!家族や友達に3年ぶりに会い、初めの
2~3分程は感動の再会(▽)だったので
すが…。その後は、日常に元通り(笑)この
関係性は、すごいなと思いました!そんな
関係性が地元にはあることに気づき、改め
て帰れる場所があることの大切さを知りま
した。ありがとう青森!!



やまのい/受付

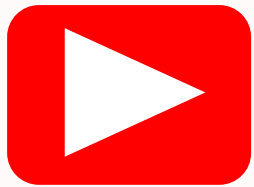
受験シーズンになりました(。□<。)
あしのスタッフから娘に湯島天神のお守
りを頂きパワーをいただきました!!
体調に気をつけ今までの努力を全て発揮
出来ますように見守りたいです。



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



あしのチャンネル

あしの 年末年始 思い出



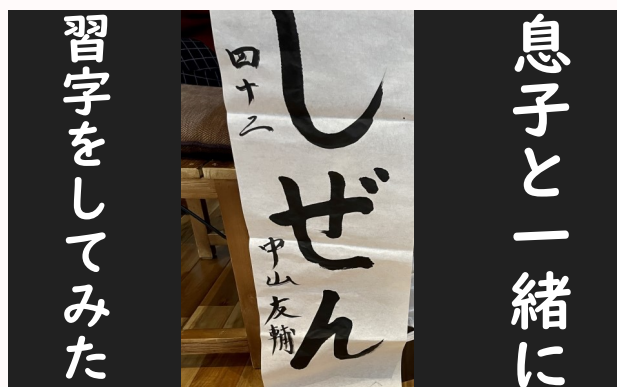
寒いのに窓全開にして、父親に撮ってもらった

Masashi Sekiya



【華園】から揚げが絶品の中華料理屋/テレビにも取り上げられた

Masashi Sekiya



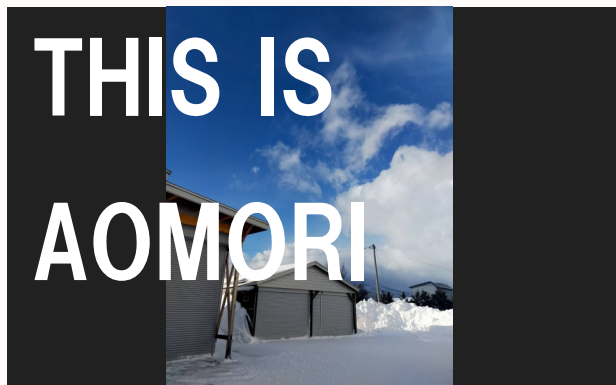
家族で体調不良が続き二つの旅行をキャンセル... やったことと言えば、けいごの宿題の習字です！

Yusuke Nakayama



毎年恒例のすき焼きパーティー後にお義兄さんのゲームで遊ぶ二人

Akira Kato



青森の空/3年ぶりの帰省/空気がおいしい(^^)

Sayaka Kudo



娘の受験の応援に集中/頂いた湯島天神のお守り

Yuriko Yamanoi