



手指の硬さにご用心！

【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

手指の硬さにご用心！

整体治療をしていると、指の硬い人に良くお会いします。ご本人は自覚がないので、言われてもきょとんとされている方がほとんどですが、治療家としては指が硬いというのはうまくないわけです。

手というのは解剖的に見るとこんなふうになっています。（右の図を参照）たくさんの骨が関節を作って動きやすくできているのですが、構造上、本来の動きとは別に「関節の遊び」と言われる横滑りがあるのです。

※手の解剖図



人差し指を伸ばして、第一関節をつまんでみてください。それを左右にスライドするように力をいれてみます。



つまむ！



左右にスライドする！

この時、少しですが関節がずれるように動くのが正常で、動きが少ない、動かないものが指の硬さがある。という状態になります。

指が硬い（遊びがない）と、本来の曲げる伸ばすも、行いにくくなっていきます。すると、普通より力を入れないと指の曲げ伸ばしができないので、前腕に緊張ができやすくなっていきます。そうすると肘が曲げ伸ばししにくくなっていき、そうすると肩が・・・というように、緊張からくる動かしにくさの連鎖が続いていきます

VOICE

54

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？

4年前くらい、歩けないくらいの足の痛みと手の痛みがあり、周りからあしの整骨院がめっちゃいい！と聞いたので来院してみました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

痛みがないって良いな～！と改めて思いました！歩けないくらい足が痛い、絵を描けないくらい手が痛いという時期を考えると、生きるのが楽だ～！と感じるほどです。QOL爆上がりです！（笑）

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

デスクワーカーや絵を描く人には特に来院することをおすすめします。先生から体の説明をしてもらって、座っている姿勢って重労働だと感じました。でも姿勢は維持しないとイケない、そうすると体が辛くなって集中力も落ちてくるという悪循環になってきてしまいます。かたまった体を良くするためには、知識や技術が必要だと思うので、自分で判断しきれないことはプロに任せるのが1番だと思います！

QOL爆上がり！

S・Tさん 20代
職業：ゲームグラフィッカー
かかりつけ院：あしの整骨院

主訴：足の痛み・腕の痛み
治療内容：骨盤矯正

担当の加藤先生から一言



最初に来ていただいた時は、本当に酷い体の状態で、正直どこから手をつけたものかと思いました。途中もいろいろあり心身ともに大変な時期もありましたが、いま笑ってお過ごしいただけていることが、僕としてもとても嬉しいです！今後も笑顔で経過報告してもらえるようサポートしていきますので、よろしくお願いいたします！

問題なのは、これがゆっくりと進んでいくという事なのです。

ゆっくり進むと人の身体は適応しようとするので、感じにくくなっていきます。その過程では、腕のだるさや、肩こりとして感じることもあるかもしれませんが、原因である手指の硬さには気が付いていないので肩をもんでも、腕をもんでも、その場しのぎにしかありません。特に最近多いのがスマホの使い過ぎによる手のゆがみです。これはひどくなると小指の変形を起こすケースもあります。

全身どの部分でもそうですが、**コリは最終的に歪みとなってしまいます。**

筋肉のトラブルから骨格のトラブルに変わっていくのです。手の場合は、手首のゆがみとなる事が多いのですが、それは以下のようなテストをするとわかります。

テスト1



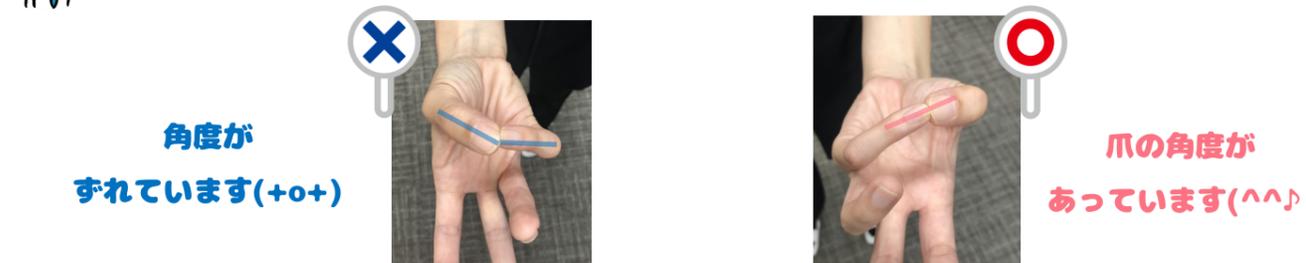
- ①両手のひらを上に向けて、手を軽く前に出します。
- ②この時に、手のひらがくぼんで自然なカーブができていれば正常



テスト2



- ①親指と小指の爪を合わせます。
- ②この時に爪の角度があってれば正常、うまく合わない、角度がずれていると歪みあり。

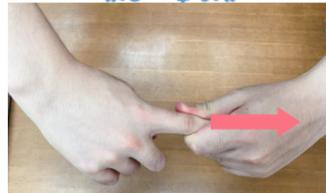


やってみて、ずれがある、遊びが少ないという人は、手の使い過ぎがあるかもしれません。手首のストレッチや、指の牽引を行ってください。手はよく使う場所なので、ストレッチも1時間に一回など、休憩がてら行うのが効果的です。

《手首のストレッチ》



《指の牽引》



手を良く使う人はボケないと言われますが、手の刺激は脳に良い影響を与えてくれるようです。脳の血流量が増加するなどの実験結果が報告されています。上手に手を使って脳の健康を保つとともに、使い過ぎで体がゆがまないように、しっかりとケアをしていきましょう。



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！

ストレッチで体を柔らかくする！④



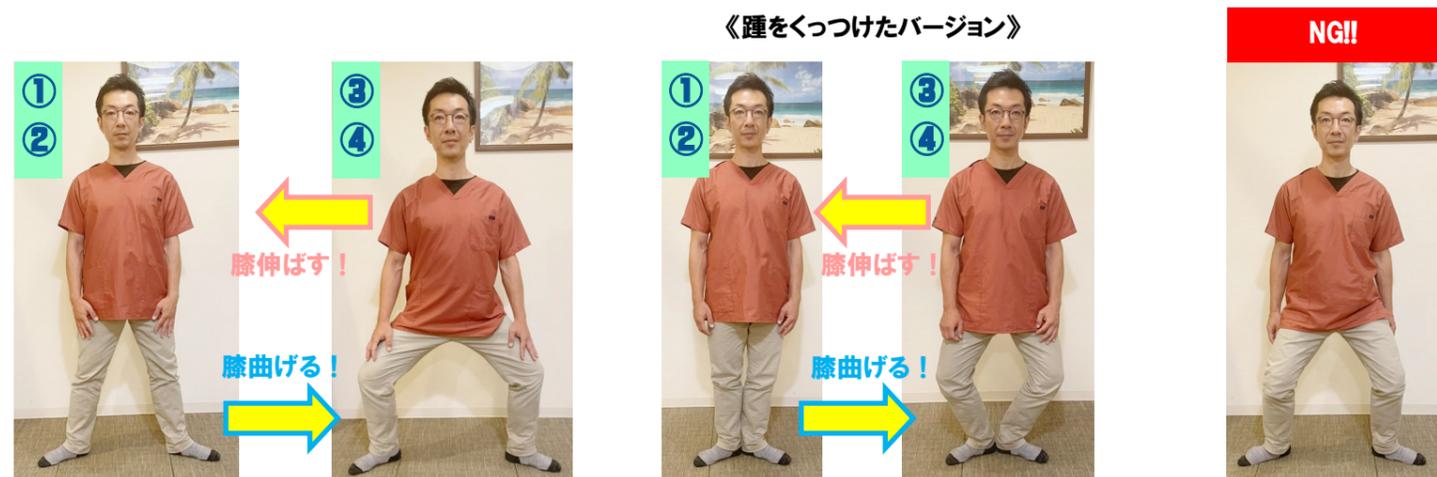
体の捻じれを取るシリーズの最終回になります。今回は足です。

足も基本的には腕と同様に、外に捻ることによってまっすぐになります。外に捻ると聞くと多くの人がそれじゃガニ股になっちゃう。と思いがちですが、クラシックバレエのダンサーはみんな外に開いているけど全然ガニ股じゃないですよね！むしろものすごいジャンプができたりパフォーマンスも高いし、姿勢も美しいです。そこにたくさんの体を正しく使うためのヒントがあります！パフォーマンスを上げたい人、足をきれいに見せたい人、両方の欲張りの人にも絶対やってほしいエクササイズですね！今回は普通のバージョンとハードバージョンを用意しました！ハードができるようになったら相当な足になっているはずですよ！楽しんで無理せずやっていきましょう！

捻じれ取りストレッチ

- ① 肩幅よりも広く足を開いて立ち、つま先を外に向けます。(45°以上が良いですが、無理をし過ぎないように)
- ② 膝を軽く曲げていきます。この時の膝の向きが重要で、必ず足の人差し指の方向に膝を曲げて行ってください。超重要ポイントです。**決して膝がつま先よりも内側に入らないように！**
- ③・④ 戻すときも同様に膝の向きに注意！曲げたときと同じ軌道で最後まで伸ばしていきます。膝を楽に伸ばそうとすると膝は内に入っていきますので、そうならないように気を付けること！

バリエーションとして踵と踵をくっつけたバージョンも行ってください。股関節の位置の違いでまた刺激が入ります。



膝が伸びきらない、途中から左右の足が離れていってしまうなどあると思います。無理のない範囲で徐々にやっていきましょう！捻じれを取って怪我のない高パフォーマンスの体を手に入れましょう！！

お月見は豊作を祝う行事です。
収穫の秋、美味しい物がいっぱいですね

フィット紙ツイッター



〈松本/柔道整復師〉

秋といえば、読書です。ようやく家の本棚がDIYで完成したので、気兼ねなく本屋さんに行っています。それでも溢れた本たちはフィットに置いてます。

〈キム/柔道整復師〉

秋といえば、キノコです。いつかはキノコ狩りに行ってみたいです。青梅市にきのこ園があるので落ちついたら行ってみます！

〈小林/受付・ママサポ〉

秋といえば、健康診断です。毎年秋に身体のチェックをするのが恒例行事になってます。季節の中で一番負担なく過ごせているから？かな（笑）

〈佐藤/鍼灸師〉

秋といえば、運動会です。毎年地域の運動会が活躍の場だったのですが、コロナ禍で去年に続き今年も中止です。来年こそは復活しますように！！

〈大野/柔道整復師〉

秋といえば、文化祭です。クラスでお化け屋敷やったり餃子を売ったりしました！お化け役で部活の顧問の先生を脅かす事が出来なかった事が心残りです(笑)

〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉

秋といえば、サンマです。塩焼きはもちろん新鮮なサンマはお刺身でも美味しいです。お魚の命に感謝し、塩焼きを食べた時は綺麗に頭と背骨だけ残します！

〈南原/受付〉

秋といえば、食欲の秋ですね。秋にかぎらず食べることが大好きです。旬なものを美味しく頂けるよう健康管理により一層気をつけていきます！！



NEW

フレッシュなスタッフが入ってくる・・・かも！？
乞うご期待！！



※中村先生は産休中です。



LINE@

予約、変更
お問合せ等



フィット聖蹟

Youtube

チャンネル登録お願
いしますm(_ _)m



Instagram

最新情報更新中！

フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア4F

ご予約
お問合せ ☎042-311-4970

休診日 毎週日曜日、祝日（20日、23日）

6日（月） 研修の為

※フィット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 fit.seiseiki@hotmail.co.jp

FITコンデショニング整骨院

多摩市関戸2-23-9 中央ストア1F

ご予約
お問合せ ☎042-401-8100

休診日 毎週火曜日、祝日（20日、23日）

6日（月） 研修の為

22日（水）、24日（金）、25日（土） 秋季休暇

★金先生の出勤日は月2回となっております。詳しくはスタッフまで



そろそろ
運動しよ
うかな？



Q, 運動なら自分でやって
いるけど、ダメなの？

A, フィットの運動(コンディショニング)は治
療家目線で行うトレーニングなので、**身体
が快調に向かっていく為に必要な運動の
処方**をしていきます。せっかく運動してい
ても、自分に必要な運動(種目・やり方)に
なっていないと効果が半減。下手をすれ
ばどこかを痛めてしまう事も、..

★その他、聞きたい事、知りたい事、体験してみたい!など、
LINEメッセージや受付、担当まで!

最近、運動の必要性を感じている方が増えてき
たのか、フィットのジムやコンディショニングにつ
いての問い合わせが増えてきました。そこで、今
回からフィットのジム(コンディショニング)は何を
やっている所なの?という疑問にお答えしてい
こうと思います。

Q, フィットのジムは何をして
いるの？

A, **治療と運動を組み合わせることで体のレベ
ルを上げるところです!**治療で、硬い筋肉
や関節を緩めて、運動(コンディショニング)
で、弱い部分を鍛えて姿勢と動きを変えて
いきます!!

Q, 具体的にはどんなこと
をやっているの？

A, 初めは**体幹や関節の安定性を高めるトレー
ニング**をしていきます。次に**バランス能力や全身
の連動が良くなるようなトレーニング**。最後に
筋トレ、**筋肉をつけるトレーニング**をしていきま
す。



フィット鍼灸整骨院聖蹟桜ヶ丘院は**12周年!**

fitコンディショニング整骨院は**4周年!**

アニバーサリー記念といたしまして、

①日頃使える**マルシェバック**の販売

②来院時にノベルティのプレゼント

お楽しみに~~♪♪



店

舗

移

転

の

お知らせ

10月末に

スクエアビル**4階**
から**2階**へ移転しま
す!!

新メニューも登場
予定です!

