



# 治療で冷えは解決するのか！

【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

## 治療で冷えは解消するのか！

前回に引き続き、体の冷えについてお伝えしていこうと思います。

今回は「サーモグラフィーで測ってみた！」です。

なお、今回の実験はスタッフ同士で行ったきわめて母数の少ないものということをご了承くださいますようお願いいたします。

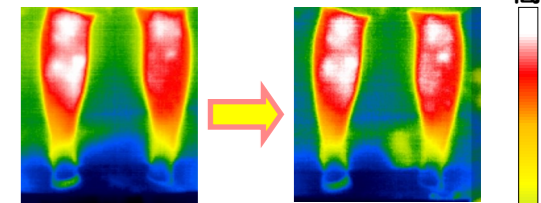
前回もありましたように、施術を受けている最中や、終わった後に患者さんが汗をかいたり、手足があつたまってきたと仰ることは、私たち治療家にとってあるあるです。

心臓が入ってきた分の血液を送り出してくれる反射がありますので、関節のずれや筋肉のこわばりによって、流れにくくなっていた血液が正しい循環に入ると、心臓からの拍出量が増え、血液には体温を運ぶ働きもありますから、ぽかぽかしてくるのではないかとこの事が私たちの考えであります。

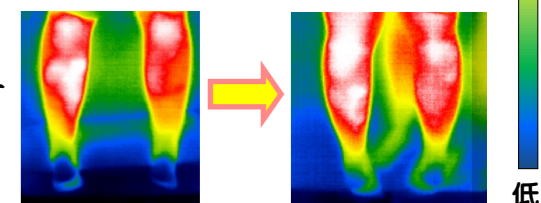
経験上、体温上昇は実感していますが、何をするとどのくらい上がるのか、そしてそれはどのくらい継続するのかを今回計測してみました。

### モデル 30代女性 冷えの実感あり

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| ふくらはぎ～アキレス腱の指圧(3分程度) | 3～4℃の上昇       |
| 温度上昇範囲               | 押した部位より2～3センチ |
| 持続時間 (20分後計測の温度変化)   | 2～3℃減少        |



|                    |                |
|--------------------|----------------|
| 同部位の鍼治療            | 4～5℃の上昇        |
| 温度上昇範囲             | 刺した部位より5～10センチ |
| 持続時間 (20分後計測の温度変化) | 1℃減少           |



## VOICE

60

## 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？

足をけがして他の整骨院に行っていたけど、なかなか治らなくてお母さんにここが良いよって言ってもらってきました。

### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

2日で治った！  
治ったら走れる様になったし、バレーも出来るようになりました。  
電気の治療をやってくれてしびれるのが好きです。  
もっと強い電気もやってみたい！

### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

神の手を持つてる先生がいるから、  
その先生に診てもらえば2日で治るからフィット整骨院に来た方が  
良いよって言ってあげたい！



孝太朗くん 10歳 男子  
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院  
聖蹟桜ヶ丘院 松本先生

主訴:足首の捻挫など  
治療内容:保険治療  
ハイポ"ルテ-シ"電気治療

### 担当の松本先生から一言

孝太朗くん、インタビューありがとうございました。なかなか治らない足首の捻挫の治療がきっかけでしたね。ちょっとしたきっかけで、すぐに良くなってバレーや遊びを満喫出来ているようで良かったです。ケガをしないのが一番ですが、いつ何があってもフィットがあるから安心して全力で遊び、習い事を楽しんでね！ビリビリ電気治療を準備して待ってるよ～。



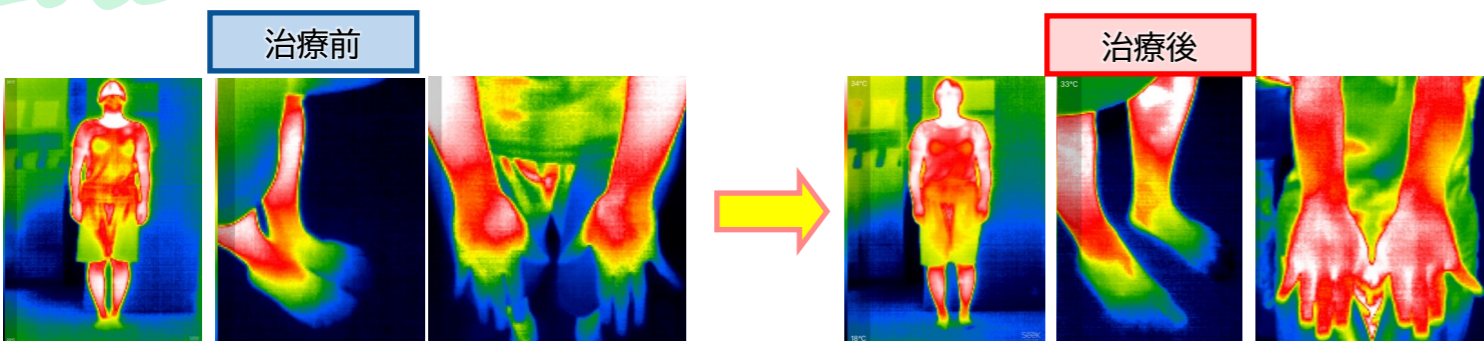
別日に鍼と手技の組み合わせ治療を行いました。

体温上昇に関しては、鍼治療→手技治療でも反対の順番でも5℃以上の上昇でしたが、持続時間に関しては、鍼治療→手技治療の順番で行うと20分後も温度下降はなく、手技治療→鍼治療の順番の際には20分後をピークに下がり始める傾向が見られました。

このことから、手技治療でも鍼治療でも血流改善効果による体温上昇はみとめられるものの、鍼治療は物理的に細胞に傷をつけるため修復しようとする働きが強いことから温度上昇も強く出ることが考えられました。

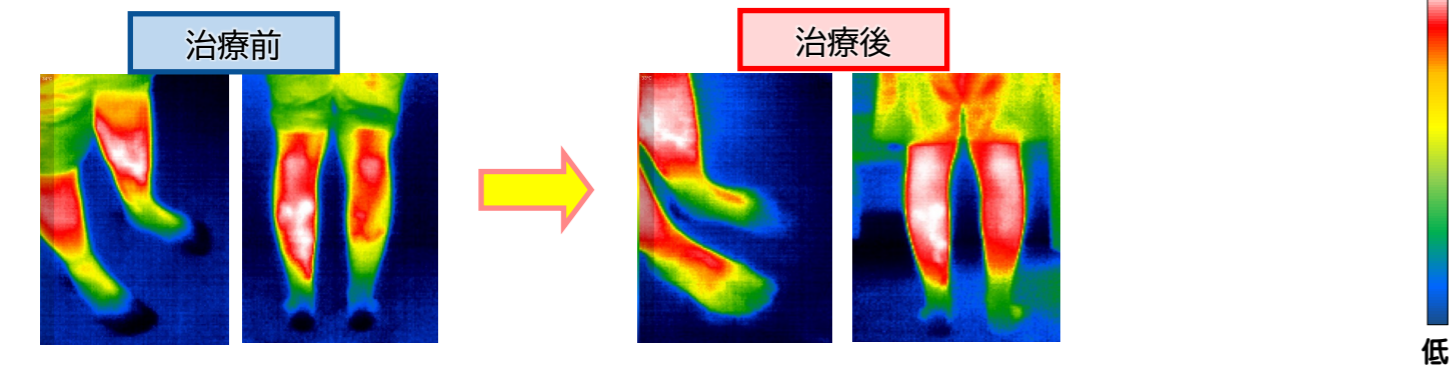
組み合わせによる体温上昇時間の変化については、鍼による深部の刺激から手技による浅部刺激という順番が、より広範囲な血流の改善につながるため、持続時間の違いにつながったのではという仮説を持っています。さらに、手技別のサーモグラフィーがこちらです。

### 骨盤矯正



骨盤矯正は、腹部の温度が上昇しているのが特徴的です。骨盤矯正の目的はインナーマッスルの活性化がありますので、まさにその部分が動いているという事だと思われます。さらに、手指の温度も上昇しています。反対に足部は末端まで温度が変化していません。ふくらはぎのあたりは温度上昇みられるので、このモデルさんは足指から足の関節調整がもう少し必要なようです。

### リフレクソロジー



下腿部に関しては左右差が少なくなっているのが特徴的です。足部は改善しつつも左右差があるのがこのモデルさんの特徴かもしれません。個人的にはリフレだけではなく、骨盤と組み合わせることでもっと血流は改善すると思います。

今回サーモグラフィーで測ってみて感じたことは、やはり抹消の体温は深部との関係が深いのではないかとこの事です。一生懸命足の先をマッサージしても、足先だけ改善という事も起きにくく、反対に骨盤を整えると手先があったまっていた。

体温は、その人の体力のバロメーターでもあります。ウイルスに対する免疫力を上げるためにも、なるべく体を整え、体を動かし、しっかりと体温を上昇させて健康を維持していきましょう。



# 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！

## やったら良いこと、やってはいけないこと

スポーツにおいてやったほうがいいな~と思うことは、動画を取って自分のプレーを見てみることに。今は簡単に携帯で動画が取れるようになっていい時代になりました(笑)

動画を撮ってそれを見る効能は、やはり客観化ですね。

自分の感覚(今の動きはこうなってるはず、イメージ像)と実際の映像を見比べてその差を知ることです。あれ?もっとうなってると思ったんだけどか、あこがれの選手と何がこんなに違うんだろうな~?と考えることができます。



次にやってはいけない事。

色々あるとは思いますが、みんながやりがちでこれは良くないと思うのが、**動作を切って**考えること。もっと言えば動きの一か所を切り取って意識してやろうとすることです。

昔は雑誌の連続写真、今だとユーチューブの一時停止とかになるのかな。

この選手のここがかっこいいからマネしたい!とかありませんか?

あとはこのシーンで自分の肘が下がってるな、だから次は肘を上げて投げようとか。

これ怪我の元ですよ。

少し難しい話になるかもですが、その選手たちはそのシーンでしようとは思ってないのです。必ず意識が先で、現実の動作はあとからついてきます。あくまでも一連の動作の中の一部なのです。

だから選手たちはそのシーンの時にはその先のことを考えています。

という事はそのシーンの事は選手たちの中ではその前に終わっているという事。

もっというと、**動きが始まったら終わるまで止めません。**

だから動きの途中の動作を、そのタイミングで意識することは、連続した動きを止めてしまう事なのです。

輪ゴムを想像してみましょう。グーっとひっぱって、おさえている手を離したら飛んでいきますよね。手から離れた輪ゴムがうまく狙ったところに飛んで行かなかったからといって、途中で輪ゴムの軌道を変えられないのと同じで、動きも溜めた力を開放した後は修正は効かないのです。

じゃあどうすればいいの?となると思いますが、自分でできることとしてはとにかく流してみることで。自分の動作も目標の人の動画や正しいと思う動画もです。

見る目が養われていくと直感的にどうするか自分の体が教えてくれることがあります。

あとは今まで書いてきたエクササイズをやることです。

動きができないのはテクニック不足、スキル不足だけでなく、体そのものの問題である場合も多いので。

いずれにせよ、のんびり地道にやりましょう!

もちろんスタッフに聞いてもらっても良いです。

スタッフが分からなくても動画を送ってもらえれば、

僕も動作分析などしてみますし、

具体的なアドバイスをスタッフからお伝えできると思うので。もし何かあればお気軽にどうぞ~!



# 院長の本棚



朝、コーヒーを飲みながら日記を書く。今年になって始めた新習慣。

実は10年前にも毎日日記を書いていました。長男が生まれた事を言い訳に、やめてしまったのですが、それまで5年ほど継続していたことが頭を離れず、ついに再開しました。

時を同じくして目の前に現れたのが『習慣超大全』(BJ著ダイヤモンド社)。

この本によると人が行動を起こすには3つの要素「モチベーション」「能力」「きっかけ」が必要で、行動したことを「祝福」し感情が動く事で習慣になっていくとの事。

では、松本の日記習慣は、

「モチベーション」・・・ずっとありました。たぶん、、、

「能力」・・・日課に組み込む時間がなかったが、引っ越しして時間に余裕が生まれた！

「きっかけ」・・・朝のコーヒータイムがきっかけ。

「祝福」・・・一行でもOK。白紙のページが埋まると嬉しい。



どうやら、この本に書いてあることを見事実行していたようです。習慣が大きくなり、新たな習慣を形成していくようなので、次はお弁当作りを習慣にしていこうと計画中。

うまくいかなかったときの対処法・考え方も書いてあるので、新しい習慣を取り入れたい！やめたい習慣がある！そんな方にオススメです。



## 日常から飛び出たら運動!?

運動と聞くと「やらなきゃいけない」「しんどくていや」「もう一生分運動した」などなど様々な感情が芽生えてくる事と思います。

そもそも運動って何？ 筋トレ？ ランニング？ ヨガ？

フィットでは「普段行なっている生活上の動作から余計に動いた分」を「運動」としています。

- ・駅でエスカレーター(日常)じゃなく、階段を使う。
- ・横断歩道を歩いて(日常)渡らず、小走りしてみる。
- ・歯磨きしながらつま先立ち。

これ全部運動です！！

運動が体に及ぼすいい効果は、ここでは述べません。運動のハードルをグッと下げて運動習慣始めませんか？祝福忘れないで下さいね～。

そして、運動への欲が高まってきたらフィットまで。ソフト～ハードまで運動用意してお待ちしております！！





ひなあられの由来は「一年を通じて幸せに  
過ごせますように」との事です。



## フィット紙ツイッター

### 〈松本/柔道整復師〉



春を感じる瞬間と言えば、タラの芽(山菜)の天ぷらを食べた時です。地元の青森では「たらぼ」の名称で親しまれ、祖父母が山に採りに行った時に分けてもらっていました。ほろ苦さが春の訪れを感じさせます。

### 〈小林/受付・ママサポ〉



春を感じる瞬間と言えば、陽の光の感じます。感覚的な事かもしれませんが、寒くても温かな日差しだなーと感じたら「春だなー」って毎年思ってます。

### 〈大野/柔道整復師〉



春を感じる瞬間と言えば、鼻がムズムズして目が痒くなった時です。花粉症にはつらい時期が始まり、寒い日の中にも少し春を感じ始めます！

### 〈南原/受付〉



春を感じる瞬間と言えば、スクエアの桜のつぼみがふくらみ始めた時です。今年は院内からいち早くみつける事ができそうです。



※中村先生は育休中です。

春には復帰!

### 〈キム/柔道整復師〉



春を感じる瞬間と言えば、少し遅いですが大きな制服を着た学生を見かけたときです。あの姿は初々しさと懐かしさを感じます。中学生の制服を大きくなると思い作りましたが中学卒業までぶかぶかだったのは苦い思い出です。

### 〈佐藤/鍼灸師〉



春を感じる瞬間と言えば、キャベツがふわふわし始めた時です。学生時代スーパーでバイトしていた時には春だけの作業としてテーブルで葉っぱを巻いていました。

### 〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉



春を感じる瞬間と言えば、ふきのとうを食べた時です。先日自分で釣ったワカサギと共にふきのとうも天ぷらで頂きました。冬から春に季節の変化を感じる幸せな一皿でした。

### 〈安藤/受付〉



春を感じる瞬間と言えば、花粉症の症状が出た時です！特に目と喉が痒くなる症状が出やすいので、この症状が出ると今年も春が来たなと感じます。



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!  
チェックして下さいね!

## 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 2F

ご予約  
お問合せ **042-311-4970**

休診日 毎週日曜日

21日(月) 祝日

### 《募集中》

受付・事務のお仕事をしてくれる方を募集しております。人が好き、子供が好きな方、応募をお待ちしております。

お電話にてご連絡下さい。担当：松本

◎FITコンディショニング整骨院は2月で終了しました。お問合せ等は聖蹟桜ヶ丘院にご連絡下さい。

※フィット通信の配送がご不用な方、また継続をご希望の方はご連絡下さい。⇒ メール fit.seiseki@hotmail.co.jp

(通信の発送は最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。)