

# 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・ぶぱい院 はち整骨院 あしの整骨院

## 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で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きて、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るんだと感じました。

施術を続けて、足はねじれが無くなったり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ことで、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。

## 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  
ぶぱい院 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ます私も嬉しいです。  
これからもキレイで元気よくいられるようにお手伝いさせて頂きますので、よろしくお願いします。

### 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と、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。

痛くて動きたくないのです。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。

首がつら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。。。



※イメージ

最終的にはよくなつたのですが、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え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。



自己診断するに、内臓の疲れが背中のはりにつながり、固まった背中で横になる事で、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いただきたいと思いますが、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、機能性胃腸症、過敏性腸症候群、機能性食道嚥下障害、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、本人は非常につらい思いをする症状だそうです。

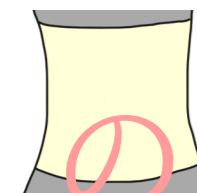


私たちはうつ病の専門ではないので、このサイトに書かれている事の評価はできませんが、うつの治療をしながら体の症状の改善の為に私たちの治療院に通われる患者さんはたくさんいらっしゃいます。その方たちの首が硬いのは経験上大いに認めるところです。そして柔らかくならべると、うつ症状も少なくなってくるという事も。

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ていたのでしょうか。

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、「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ると言います。

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、骨盤から脚だと思うこと、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ましょう！

イメージをし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。
- 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、右がこう動くと左はこう動くと決まっています。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右が上の場合は、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ると思います。



この連動が様々な動きに活きていくので、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！

\*前後は予約が埋まりやすいので早めのご予約受け付けております！

日程の変更の場合もございますので、ご了承ください！

夏休み



松本先生

7月25日(月)～28日(木)



大野先生

只今悩み中



佐藤先生

8月12日(金)～19日(木)



小林さん

7月11日(月)、12日(火)



中村先生

8月12日(金)、13日(土)



安藤先生

未定です！



南原さん

8月5日(金)～11日(木)

鍼灸師  
佐藤先生による

## 鍼灸の不思議講座！



第一弾！

今、「めまい」の相談増えてます！！

「めまい」が起きた時に耳鼻科を受診される方は多いと思いますが、原因は耳である事が多いです。

東洋医学の世界では耳は腎が司っていると考えます。腎とは腎臓そのものだけではなく腎臓が担っている働きなど広い範囲を示す概念だと思って下さい。

なので治療をする際はこの腎の経絡を整える事をしていきます。

まためまいそのものの原因となったり、悪化させる自律神経の調整も行います。自律神経の調整に鍼灸はすごくいいんですよ！

どちらも整えていく事で身体の状態が良くなります。

お悩みの方はご相談下さいね。





## 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・お問い合わせ **042-311-4970**

おすすめ!



LINE@

予約、変更  
お問合せ等



Instagram

最新情報更新中！

### 【休診日】

毎週日曜日

18日(月)祝日 海の日

※各スタッフのお休みは表面へ



## フィット紙ツイッター

### <松本/柔道整復師>

この夏にやりたいことは、実家（青森）に帰省ついでに初めてのスポットに出掛ける事です。今の候補は「青池」ですが、同じ青森県内とは言え片道4時間掛かるんです、、、

### <大野/柔道整復師>

この夏にやりたいことはキャンプです！去年キャンプに行った時にバーベキューをしたのですが、火をつけるのに苦戦したのでそのリベンジです！

### <中村/柔道整復師>

この夏にやりたいことは息子の初プールです！ビニールプールを買う所からなので、おススメプールあつたらぜひ教えてください！買います！！！

### <安藤/柔道整復師>

この夏にやりたいことは小倉競馬場で競馬観戦です！いよいよ夏競馬が開催されるので今年の夏は福岡まで足を運んで旅行と競馬観戦を楽しみたいです！



### <キム/柔道整復師>

この夏にやりたいことは海や川辺でバーベキューです！大人数で騒ぎたいし遠出したいです。

※キム先生の出勤日は月2回となっております。



### <佐藤/鍼灸師>

この夏にやりたいことは宮崎に帰省した際にお義父さんと二人で飲みに出る事です。今まで子供たちに付きっきりだったのでゆっくり話しをしてみたいと思ってます。



### <小林/受付・ママサポ>

この夏にやりたいことは海で遊び、登山も行き、ピアガーデンにも行きたい！やりたいことがたくさんあります。どこまでできるかは未定ですが（笑）



### <南原/受付・リフレ>

この夏にやりたいことは実家の熊本に車とフェリーを使って寄り道しながらのんび~り帰りたいなと思っています。いつもは飛行機なのでどんな旅になるか楽しみです。

# Google

レビュー募集中！！

フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院



QRコードからもOK!



※フィット通信の配達がご不用な方、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。)

