



# オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2022  
10  
OCEANS  
CREW

## 膝の靭帯がとけて無くなる!?

【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

## VOICE

67

### 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？

自宅でしゃがんでテレビを観ていたら、何の前触れもなく左側の骨盤がガクツと外れ、痛みが続きました。

心配になり、インターネットで整骨院を検索する中で、フィットに辿り着き、メールで問い合わせをし、すぐに折り返しの連絡をいただいたのが通院の始まりです。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

身体の状態を伝え、鏡の前で身体のバランスをチェックし、説明を受けた後、骨盤矯正をしていただきました。2回目の施術を72時間以内に受けるとより痛みを軽減する効果が高まると伺ったため、2日後に通院しました。

すると、見事に痛みが取れました！

これまでは年に1回、気温が下がると冷えによるぎっくり腰を患ってきましたが、事前の予防が大切と伺ったため、ほぼ毎週通院。1週間の中で崩れた身体のバランスを調整し、リフレッシュもさせていただいています。お陰様で昨冬はぎっくり腰にならず、快適に過ごすことができました。

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分で身体を揉んだり、摩ったりするのと異なり、やはり専門家の手で施術していただくのは気持ち良く、心も整えられ、足取り軽やかな自分を実感しています。「継続はフィットなり」です。補足ですが、大野先生から専門的な話を伺うたびに、『柔道整復師』という仕事に魅力を感じています！



Sさん 50代  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
聖蹟桜ヶ丘院 大野先生

主訴：腰痛  
治療内容：骨盤矯正 + 延長施術

#### 担当の大野先生から一言



Sさん、インタビューありがとうございました！  
症状が改善した後もメンテナンスを続けていただき冬のぎっくり腰にならなかった事は良かったです。これからもSさんのお身体をサポートしながら、柔道整復師や身体を整える魅力を伝えていきますね！

### 膝の靭帯がとけて無くなる!?

皆さんは靭帯がとけてなくなるって聞いたことありますか？

私は20年以上治療家やっていますが、初めて聞いて、思いました。「溶けるわけないでしょ。」と。

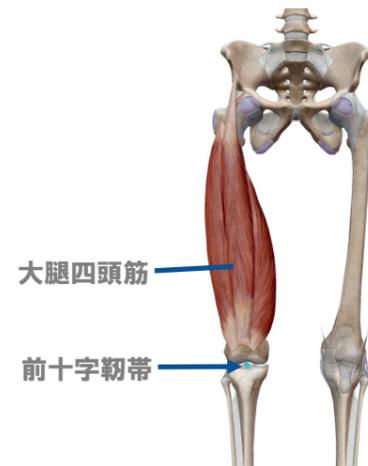
ある勉強会での事でした。講師に質問するコーナーで、ある治療家の人がこんな質問をしていました。「60代半ばの女性で、膝が痛くて整形外科を受診したところ、膝の靭帯がとけて無くなっているの手術を勧められたそうです。靭帯がとけるって本当にあるのですか？」

前にも書きましたが、「とけるわけないでしょ！」というのが期待した答えだったのですが、意外にも講師の回答は「とけますよ。」だったのです。

正確には、膝の前側にある靭帯(前十字靭帯)が、太ももの前側にある筋肉(大腿四頭筋)の使い過ぎで絶えずストレスがかかっている状態になると、少しずつ切れていくのだそうです。

もちろんこの状態で膝に痛みがあるはずなのですが、そこまでひどくはないようです。

そして、特に治療もせずにいると、なおる前に切れるという事を繰り返し、すり減りすり減りしていき、最後には完全に切れてしまうのですが、ちよつとずつなくなっていくので、まるで溶けたように見えるそうです。



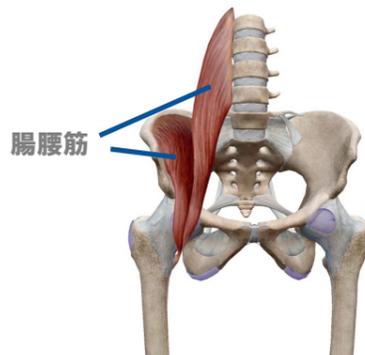
前十字靭帯は、脛が太ももより前に行かないようにする働きと、ひざ下のひねりすぎを防ぐ役割があります。そのため、この靭帯が断裂すると「膝崩れ」と呼ばれる膝が抜けてしまうような症状が出ます。この膝崩れが起きると、膝の中の半月板と呼ばれるクッションや、骨自体に負荷がかかる様になり、歩行困難や、膝だけではなく、股関節の変形につながっていくのです。前十字靭帯が自然治癒する事はほとんどなく、安静にしても治りません。靭帯が切れた場合は基本的に再建手術を受けることになります。



原因になっている大腿四頭筋ですが、四頭というだけあって、4つの筋肉をまとめた名前がついており、働きも4つあるのですが、すべてに共通しているのが膝関節を伸ばすという動作になります。椅子に座って、太ももの前に力を入れてみてください。膝が伸ばされると思います。もっと力を入れると、実際は動かないのですが、膝が反対側に曲がっていくような力を感じるのではないのでしょうか。この時、前十字靭帯は頑張っているのです。

四頭筋が使われすぎると人の身体では、前十字靭帯が頑張りすぎることです。少しづつすり減っていくのですが、なぜそんなことが起きるのでしょうか。

例えば、前に重心がある人を想像してみてください。つま先重心と呼ばれるタイプの方がこれに当てはまります。仕事の種類でいうと、立ったまま手を前で作業する人がもっとも多いかと思いますが、その他にもおなかの中にある腸腰筋と呼ばれる筋肉が弱くなると、太ももを曲げる力が弱くなります。



四頭筋の中には太ももを曲げる(股関節を曲げる)働きがあるものもありますので、腸腰筋がさぼると、四頭筋が頑張り始めます。膝をのばすだけでなく、股関節を曲げるのにも働くと、当然ながら四頭筋は使われすぎて前十字靭帯を引っ張ってしまうのです。腸腰筋が弱くなると、歩行時に足が前に出にくい、つまずきやすくなることもあります。

こんなトラブルを引き起こす腸腰筋が弱くなる理由のナンバーワンは「座りすぎ」ですが、そのほかに足の内側の筋肉が弱くなっても、足の裏の筋肉が弱くなっても、四頭筋の頑張りすぎは起きるのです。最初の女性は全身の筋肉が加齢により落ちていったことで、四頭筋の緊張から、前十字靭帯の損傷へとつながっていったのではと考えられます。



現在、50歳以上の日本人では半分がレントゲンで見ると変形性膝関節症を持っていると言われています。その中で痛みがある人は6人に1人。年を重ねるとその割合は増えていきます。

要支援、要介護とならないためにも、足回りに不安を感じたら、早めに私たちに相談してください。一生自分の足で歩くために自分の足腰に投資していきましょう！



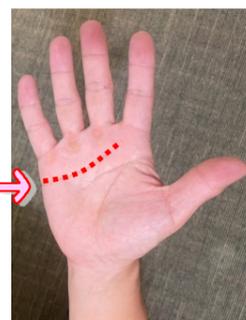
# なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

## いわれてなるほど！手のお話

さて、前回に続いてなるほどシリーズ！今回は手です！これも無意識にやっちゃっていることですが、握るという行為。

皆さん手を握る時、指がどこから曲がっているか意識したことありますか？言われても？という感じでしょうから一度手をグーに握ってみましょう！さてどこから曲がったのでしょうか？わかった人はわかったらうし、何を言っているの？という人もいるでしょう(笑)

では、じっくりと手のひらを見てみましょう。手の小指側に占いでいう感情線という場所があります。そこに反対の手の人差し指を置いて曲げてみましょう。指はここから曲がっているんだなあという実感が得られると思います。



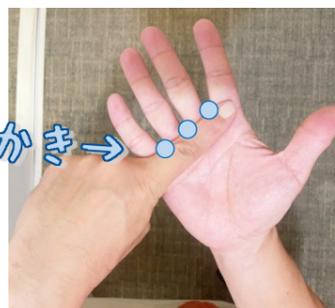
感情線→



ここから曲がってる！！



次に反対の手の指を水かきの部分に置いてみて曲げてみましょう。指が邪魔で曲がらないと思います。我々の視覚では、そこに境界線があるのでそこから曲がっているように見えてしまっていますが、実は違ったのですね。



水かき→



曲がらない！！



パートナーがいたら握手をしてみましょう。水かきから指を曲げる握手と感情線から曲げる握手です。それぞれの握手の固さ、柔らかさを味わいましょう。そして感情線から指を曲げる感覚を様々なシーンで応用しましょう。それだけで体がほぐれていくはずですよ。そしてそれがパフォーマンスを上げることに繋がります。一生懸命だけでなく、力を抜いてやっていきましょう！

# 正しく座れていますか？

デスクワークをしている時、食卓でご飯を食べている時、趣味事をして座っている時、お子さんの宿題を見ている時…などなど 椅子に座る時間ってけっこうありますね！

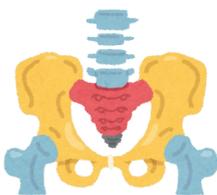
その時にみなさんは正しく座れていますか？ぜひご家族の皆さんでチェックしてみてください！

正しく座れていないと、腰痛、肩こり、首痛、猫背の原因になってしまいますよ～。

Poor



お腹に力が入らない座り方なので、腰、首、肩にとっても負担がかかっています。背中が丸く猫背になっています。



骨盤が後ろに傾き、↑イラストのピンク色の仙骨せんこつという部分で座っています。

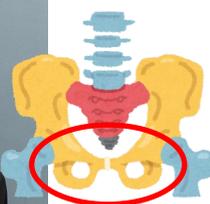


骨盤が立ち上がりお尻の下の出っ張っている部分、ざこつ坐骨でしっかりと座れるのが、いい座り方！

Excellent!



○の部分が坐骨！座った時に手を椅子とお尻の間に入れてごっこつしている部分です



鍼灸師

佐藤先生による

## 鍼灸の不思議講座！

第三弾！



～不眠症～

不眠症にもいくつかの分類があります。一過性、持続性、症候性(様々な疾患に伴う睡眠障害のこと)などです。

不眠症の種類や分類は様々ですが、基本的に「自律神経が乱れている」という点においては同じだといえると思います。

自律神経の調整に鍼灸は効果的だという事は以前にもお伝えしましたが、より自律神経のバランスを良くしていく為には“身体のバランスが良い”という事もとても大事になります。

簡単に言うと「まっすぐ立って、呼吸がしやすい状態になる」この状態に入ると治療はさらに効果的になります。

治療を受けた日はぐっすり眠れる経験をした方も多いのでは？

骨盤矯正でも、鍼でも身体のバランスを整えられますので、1度ご相談下さい!!





# 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

【完全予約制日曜診療 始まります！】

ご予約  
お問合せ ☎042-311-4970

スタッフの出勤日

2日・23日→松本先生 9日→中村先生

16日→大野先生 30日→佐藤先生



LINE@  
予約、変更  
お問合せ等



Instagram  
ほぼ毎日  
更新中！

【休診日】 10日(月) 祝日

☆その他、各スタッフのお休みはお問合せください

## フィット紙ツイッター

### ＜松本/柔道整復師＞



おすすめの運動は「懸垂<sup>けんすい</sup>」です。学生時代を超えるべく、日々コツコツとやっています。やり方次第で全身使うので、とっても効率的な自重トレです。

### ＜キム/柔道整復師＞



おすすめの運動は「ブリッジ」です！  
普段使わない背面の筋肉を刺激できます。  
女性はスタイルアップが期待できますよ。

※キム先生の出勤日は月2回となっております。

### ＜大野/柔道整復師＞



おすすめの運動は「スクワット」です。スクワットにも種類があるので全身にもオススメです！中村先生に感想を聞いてみてください(笑)

### ＜佐藤/鍼灸師＞



おすすめの運動は「ストレッチ」です。ストレッチは運動という感じがしない方も多いかもかもしれませんが筋トレでもあります。筋力がないと柔軟性が生まれませんので皆さんもぜひ。

### ＜中村/柔道整復師＞



おすすめの運動は「15秒腹筋筋トレ」です！某動画アプリで、でてきたのを毎日やって1ヶ月…！爆食しても太らないのはこれのおかげかも…???大野先生にやってもらう筋トレもおススメ！！

### ＜小林/受付・ママサポ＞



おすすめの運動は「山登り」です。全身を使って登り下りをするのと、呼吸が深くなるのでいい運動になります。また何と言っても自然の中を歩くので気持ちがいいです。

### ＜安藤/柔道整復師＞



おすすめの運動は「ヨガ」です。就寝前にヨガをするとリラックスして眠れるのと、寝起きの疲労感が全く違うのでとてもおすすめです。YouTubeでも簡単なヨガが紹介されているので是非やってみてください！

### ＜南原/受付・リフレ＞



おすすめの運動は「ダンス」です。  
実は未経験ですが、今月から始めます！  
きっとおすすめできる運動になります！



フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院



レビューありがとうございます！！

スタッフからの返信もありますよ～