

マッサージはやっぱり体に良いんです

【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

69

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？

左腕を複雑骨折した時に、手が不自由で困っていたところ、院から福士先生が出てきてくれてお手伝いをして頂いたのが初めての出会いだったのですが、その際に骨折での不自由な話を聞いてくださり、後日来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

病院の先生には腕が上がらなくなると言われていましたが、施術をしていただいてしっかり上がるようになりました！先生と一緒に正しい腕の上げ方を勉強したこともありましたね。なんでも相談できる先生がいたので、続けてこられたと思います。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

我慢しないということ、自己流でやると間違えているということもありますので、一度先生に診てもらおうということが良いかなと思います。あとは、先生に施術してもらっただけでなく、自分でも体のケアをしていくことが大事だと思います。今は、施術のほかに運動の指導もしていただいて、これから先の健康に投資するという意識をもって体の事を考えてあげられることが必要だと感じています。

先の健康のために

Tさん 60代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国立院 福士先生

主訴：骨折後の痛み
治療内容：保険診療 + 延長治療

担当の福士先生から一言



ひよんな出会いからのご縁で、今では治療だけでなく運動までされるようになりましたね！通われてから数年経ちますが、お身体の変化と共に色々なことに挑戦されていらっしゃる姿を拝見するたびに、とても元気をもらっています。これからまた更に挑戦していくとのことですので、引き続きお身体のサポートを精一杯させていただきますね！そして美味しい物情報の交換も引き続き続けていきましょう(笑)

マッサージはやっぱり体に良いんです

私たちは職業柄、マッサージを受けると調子が良くなることや、筋肉が柔らかくなることを経験しています。

その理由としては「血液の循環を良くして、疲労物質を押し流している」

というように学校で習うのですが、

どうやらもう少し深い理由が今回明らかになったようです。



ハーヴァード大学で「マッサージは筋肉にどんな影響を与えているか」という実験が行われました。

簡単に説明すると、マウスの足を負傷させ、その後2週間にわたり様々な刺激を加えた筋肉を超音波で計測するというものです。

結果は

「マッサージ治療を受けた筋肉は、受けていない筋肉よりも早く強く回復した。2週間の期間で見ると、受けていない筋肉の2倍のスピードで回復し、筋繊維の癒痕化(傷跡が残るような細胞の変性)も少なかった。」というものでした。

これは何が起きているかという、

マッサージを受けたことにより、細胞内から炎症を促進する物質が押し出され、回復が早まったのだという事です。

さらに、実験を進めると、より怪我を早く治すためのプロセスが分かってきました。

炎症はケガなど細胞が傷ついたときに起きます。その部分が赤くはれたり、痛みを持ったりすることです。これは体がその部分を治そうとする自然な反応であり、炎症が起きることで体は治癒へ進んでいきます。しかし、炎症が起きすぎると今度は治癒自体が遅くなってしまうという悪循環が発生します。

この炎症を除去するのに一番いいタイミングは3日目だということが分かったのです。3日目に炎症の原因を除去したマウスの筋肉は何もしなかったマウスよりも筋肉の太さが増して、筋力の回復も見られたという事でした。



(余談ですが、なぜ実験にはマウスが使われるのか?の回答は、マウスは人と同じ哺乳類で遺伝子の形も人によく似ているから。という事でした。)

今回の実験結果はあくまでマウスによるものでしたが、この結果を受けて人間での実験が開始されるようです。上記の通り人間とマウスは細胞的に似ている所が多いようなので、同じような結果が出ることを期待しています。ただ、この結果は私たちのような職業人からすると「やっぱりね。」という一言です。経験上、回復を早めるためにマッサージをしてきたからです。

今回の回復を早める効果以外にも、マッサージにはリラックス効果(自律神経のバランスを整えやすくします)、筋肉の緊張を和らげたり、反対に興奮させて運動機能を高めることができます。(スポーツマッサージ) また、ベビーマッサージのようにしてる側もされる側も癒されるコミュニケーション方法の一つという側面もあります。



マッサージが皮膚や筋肉といった身体の柔らかいところに対して刺激する治療法だとすると、整体というのは腱や靭帯という硬いところ、骨と筋肉のつなぎ目や骨と骨のつなぎ目に刺激を入れる治療法と言えるかもしれません。

マッサージは循環を良くする治療、整体は人の身体の動きをよくする治療という説明が分かりやすいかもですね。鍼はマッサージと整体のいいところ取りで、どちらにも刺激が入れられますし、神経を直接刺激することもできます。さらに言えば、とても小さな傷をつけることにより、小さな炎症を起こして体の治る力を刺激したり、細胞の入れ替わりを促すことが鍼灸治療の魅力です。

どんな治療方法にも得意不得意があり、患者さんにも好きな刺激とそうでない刺激があります。マウスの気持ちは明らかになっていませんが、よい環境で受けられたらもっと面白い結果が出ていたかもしれません。

私たちはできるだけ無理のない刺激で最大の効果が引き出せるように患者さんの反応を見ながら症状に合わせた刺激を選択できるように勉強し、なるべくリラックスして施術を受けていただけるような環境と関係作りを心掛けています。



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!

「座る」ということ

今回は座るということに関して書いてみます。こどもも大人も現代社会は体を動かしている時間よりも座っている時間の方が長い人が多いと思います。座り方に関しては、意識しているけどなかなか難しいという話を治療院でも聞きます。皆さん口をそろえて「姿勢をよくするように気を付けているんだけど、気がついたら元に戻っちゃってるんだよね」とおっしゃいます。ではどうやっているの?と聞くとこうやって!と腰を反らします(^_^; →→→→→ これは短い時間はできるでしょうけど、長時間は無理です。筋緊張を使った姿勢意識はすぐに疲れてしまうので長続きしません。



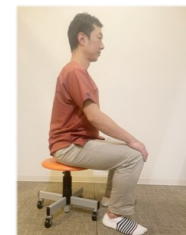
ということで、座り方のコツを!

意識するポイントは骨盤の一部であるその名も“坐骨”です! 大事なことは上半身の重みがこの坐骨の頂点の前後のどちらにかかるかです。坐骨の頂点より重みが後ろにいつてしまうと骨盤は後傾に、重みが前にいくと骨盤は前傾します。

後傾すれば当然上半身は丸まってしまい猫背の方へ。



前傾すると楽な姿勢の方へと向かいます。

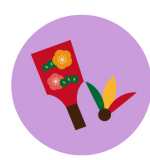



そこまでは分かるし、やっているつもりなんだけど疲れちゃうという人は、、、骨盤だけ前傾させようとしている人が多いです。あくまでも上半身の重み、なので腰だけ反らせると上半身が骨盤より後ろに残ってしまいかえってつらい姿勢になります。

なので上半身全体を前に移動させるイメージを持ちましょう! 大体の人は「これじゃあ猫背になっちゃってない?」と感じるかも。いつも良い姿勢のイメージを強く持ちすぎている人はとくにこういう感覚に陥りやすいです。結構やりすぎな人が多いです(^_^;)ですが、こちらから見てみるとそんなことない場合がほとんど。こころは分らなければ写真撮ってもらったり、人に見てもらったり、先生に見てもらったりしましょう。いつもの話ですが、違和感も繰り返しの中で消えていきます。まずは続けてみましょう! これでいいんだ。これの方が楽だ! となったらばんざいです(^▽^)/



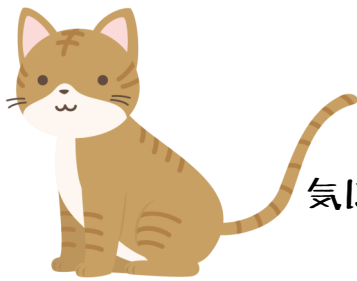
年末年始のお知らせ



	12/30 (金)	12/31 (土) ~1/5 (木)	1/6 (金)
来年は 卯年	9:30~ 12:30	お休み	通常診療

大募集

猫背矯正体験 モニター募集



猫背矯正体験のモニターを募集しております！

やったことある方も大歓迎！

※条件は口コミ投稿

気になる方・詳しくはスタッフまで！よろしくお願いします！

鍼灸師

佐藤先生による

鍼灸の不思議講座！

第五弾！



免疫力を上げましょう！

寒くなり、乾燥もしてきて感染症（インフルエンザなど）の多い季節になってきました。

免疫力の向上には自律神経の働きが不可欠です。いつも通りの自律神経のお話で大変恐縮ですがやはりはずせません！

無意識化で働いてくれている自律神経ですが、**唯一意識してコントロール出来るのが「呼吸」**です。

呼吸が早く浅い時は交感神経優位、深くゆっくりの時は副交感神経優位となります。

気忙しさや急激な温度変化などで身体は交感神経優位になりがちです。

1度ゆっくり深呼吸してあげてください。

余談ですが、ため息では幸せは逃げません！！

逆に身体にとってはとても良い事です。積極的にため息ついて下さい(笑)



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

11日→大野先生 18日→佐藤先生

25日→中村先生



LINE@
予約、変更
お問合せ等



Instagram
ほぼ毎日
更新中！

【休診日】 4日（日）勉強会のため
31日（土）年末のお休み

フィット紙ツイッター

＜松本/柔道整復師＞

今年やり残したことは「奥さんの積み立てNISAを始める」です。手続きを完了したと思って安心していたら、不備があり、しかももう今年分は間に合わないとか、、、来年に向けて動きます。

＜キム/柔道整復師＞

今年やり残したことは「実家から自転車を回収する」です。2年間実家に放置していません。年末年始に行けるかな？

※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＞

今年やり残したことは「泊りの旅行」です。今年はスノーボードや遠出は日帰りでバタバタだったので来年は温泉などでゆっくりしたいですね！

＜佐藤/鍼灸師＞

今年やり残したことは「子供に身長を抜かれる」です。やり残したとかやって欲しかった事ですね。

来年には抜かれているといいな～。

＜中村/柔道整復師＞

今年やり残したことは「海外旅行復活！」です。そろそろ南国あたりに飛び出してゆっくりぬくぬくと過ごしたいですね…円安終わらなそうなので、国内旅行でおすすめの場所教えて下さい～！

＜小林/受付・ママサポ＞

今年やり残したことは「富士山登山の頂上まで行く」です。今年残り300メートルで断念。次回リベンジしたいと思っています。それまで登山トレーニングです！

＜安藤/柔道整復師＞

今年やり残したことは「山形県の銀山温泉に行く事」です。今年こそは行くつもりでしたが、なかなか予定を立てられずに今年が終わりそうです。来年こそは必ず行きます！

＜南原/受付・リフレ＞

今年やり残したことは「下駄箱の掃除」です。履かなくなった靴を処分しようと思いつつ1年たちそうです。今年中にはやりたいです！

Google



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～

※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](mailto: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。)