



鍼灸治療って何に効くの！？

【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

鍼灸治療って何に効くの！？

寒い、寒いで体が固まっている患者さんが多く、ぎっくり腰や寝違えの多いシーズンがまた始まりました。ここから3月に入ると季節の変わり目による体調不良、4月は早い人が花粉で調子が悪くなり、5月は5月(笑)と患者さんが目まぐるしく症状を変化させていくのですが、その始まりは一年で一番平均気温の低い2月にあるのでは？というのが、臨床20年の観察からくる私見になります。

まず、何より寒いと皆さん動かない。動かないから、温まらないので、外からの加温に頼る。ますます体は自分で暖まろうとしなくなる。という筋肉減少、ますます運動がつかなくなる負のループが回り始めます。これを断ち切るには早めに運動しておけばいいのですが、そうは簡単にいかないのが私たち一般人ですよ。

そんな時にお勧めしたいのが鍼灸治療なのです。

鍼灸というと、なにか特別痛いところがあるときに受けるイメージが強いと思いますが、普段の体調管理にもばっちり効果があるのです。

そもそも鍼灸の効果は

- ◎縮こまった血管の拡張作用(血流の改善) ◎興奮した神経を鎮める(沈痛作用)
- ◎炎症の改善(沈痛作用、循環の改善) ◎麻痺や神経伝達の減弱に関しては興奮させる。
- ◎異常な血圧の調整(高ければ下げ、低ければ上げる)
- ◎脳の機能向上(ホルモン異常の改善、自律神経の正常化)

などなど、数多くある訳ですが、一言でいうと「正常に近づける」働きがものすごく強いわけです。ですから、症状の強い人ほど効果を感じるので、特別な治療という印象があるのかと思います。しかし、未病を治すというのが東洋医学の神髄であり、特別に痛いということが無くても、疲れや冷えによって機能の落ちている内臓の働きや、血行不良など、ご自身では感じにくい症状に対してもしっかりと効果を発揮してくれるのが鍼灸治療のいいところなのです。

VOICE

71

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？

赤ちゃんを連れて産後の骨盤矯正を出来る所を探していた時にフィット整骨院に来院しました。当時は手、肩、腰の痛みや寝違えを繰り返したり、風邪をも良く引いたり大変な時でした。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

最初の症状は通い始めてすぐはかなり良くなりました。治療を受ける前は、痛みの症状以外にも立ち眩みやめまいなどの症状もありましたが、治療を続けてきてそれが無くなってきました。リアラインシューズをやり始めてからは、身体のバランスが良くなって、今までより早く動けるようになったと感じています。これからも体年齢がさらに若くなるように続けていきたいです！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

フィット整骨院に来れば悩みが解決すると思います！(笑)なかなか最初は入りづらいと思いますが、先生みんな優しいので安心して来院してみてください。私も両親にも紹介して家族でお世話になっています。



にしほりさん 30代 女性
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 小林先生

主訴:腰痛、首の痛み
治療内容:骨盤矯正・頭皮治療
リアラインシューズ
担当の小林先生から一言



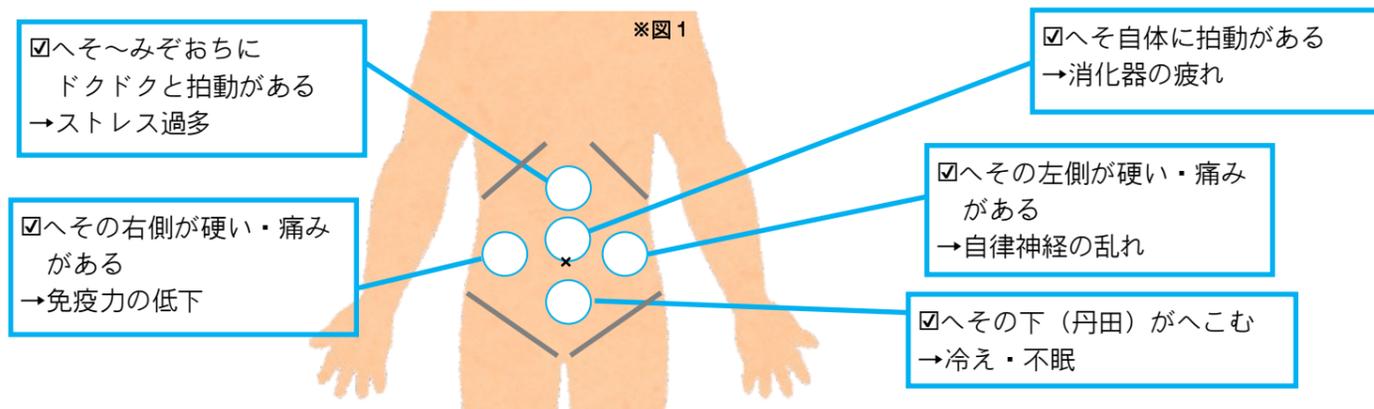
にしほりさん、インタビューありがとうございます！
来院当初、産後という事もあり、免疫が落ちて風邪をひきやすかった頃が懐かしいですね。今では体力も向上して筋トレが出来るまでになり私も嬉しく思います。今後も、お子さんのパワーについていけるよう、一緒に頑張っていきましょう！

そうは言っても、何を基準に鍼を受けたらいいのか、症状が無いと二の足を踏んでしまうと思います。そんな方は下記のチェックをしてみてください。

- ✓ 1、手足の冷えて眠れない、朝起きるのがつらい。
- ✓ 2、生理が重い、乱れがち。
- ✓ 3、食べ過ぎの自覚がある。
- ✓ 4、舌の色が青黒い。
- ✓ 5、みぞおちからへそまでのエリアが冷たい。
- ✓ 6、お腹を押して痛みがある。



チェックする時は仰向けで足を伸ばして行います。(※図1参照)



このチェックが一つでもあれば体が冷えていると判断します。

特に4〜6が当てはまる人は冷え症状予備軍であり、3月〜5月の季節の変わり目、自律神経乱れがちシーズンに調子を悪くする可能性が大であります。

予備軍の方には週に一回、3か月の鍼灸治療を試していただきたいです。春先に調子が悪くなりがち！という人は、いろいろ楽になると思いますよ。

ちなみに最近は子供の冷えも多くなってきました。

さすがに子供は内臓が元気なので、主な症状はしもやけがほとんどですが、これはこれで辛いものです。私たちの院では、マッサージと鍼灸の併用で血行を改善、しもやけにならなくなったケースも何件もあります。(これは11月頃からはじめるのがオススメです)

私たちの体は、気温や気圧、湿度など様々な環境の変化に対応しています。その中で使われない機能は少なくなり、良く使う機能は大きくなっていきます。

筋肉はそのいい例ですが、体の調整機能も同じように変化していくのです。

鍼灸は体に小さな傷を付けることによって、体の治す機能を強く働かせることができます。

これを繰り返すことで体の回復機能が向上し、環境の変化にも強い体を作る事ができるのです。

さらに、痛い所を治すだけでなく、脳の機能を整え、こころもすっきりさせてくれるところが鍼灸の魅力だと感じています。

人の気分は体調に大きく左右されます。

長い人生、自分の気分を良くする方法を沢山持っている方がいいですね。ぜひ鍼灸を取り入れてみてください。



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！

Eevetecという考え方

皆さん初めて聞く言葉だと思います。

イーベテックと呼んでいます。

これは我々がスポーツ動作をはじめ、痛みについて考えるときに参考にしています。

どうしても整骨院で治療をしていると体が悪いからとなりがちですが、原因は様々な要因にあります。痛みの真の原因を紐解いていくのに役立ちます。

<p>E environment 環境</p>	<p>例えばランニングなどでいつも同じコースを走っている。実はその道に若干傾斜があっていつも同じ傾きの中を走っている。テニスでいつもは芝なのにクレートコートでプレーした。サッカーの天然芝と人工芝の違いなど。</p> 
<p>E equipment 道具</p>	<p>使う道具を変えた。柔らかいものから固いもの。軽いものから重いもの。ゴルフのクラブ、テニスのラケット(ガットの硬さも)、ボールの重さ(野球の軟球と硬球)自分の癖にゆがんだ靴をずっと履いている。などなど。</p> 
<p>Ve Velocity 速度</p>	<p>走る速さ(長距離か短距離か)、投げる速さ、速さが速いほど筋発揮も強くなる。=間違った使い方をしていけるとけがをしやすい。</p> 
<p>Te technique テクニック</p>	<p>文字通りテクニック。投げ方、打ち方、走り方を変えた。など。</p> 
<p>C conditioning コンディショニング</p>	<p>体そのもののコンディション。歪み、緊張、弛緩など。</p> 

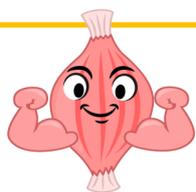
こう見てみると最後に結果として感じるのはコンディショニングということになりますが、

そういうコンディショニングになってしまう原因は様々に考えられますね。

治療に通っている皆さんの中にも実はこういったイーベテックの中にも治療のヒントがあるのかもしれない。もし関係ないと思って先生に伝えていないことがあったらぜひ教えてくださいね！

それによって改善が早まる可能性がたくさんありますよ！

自分で考える参考にもしてください！



「がんばり筋」と

「さぼり筋」



「フィットでもトレーニング教えてもらえるんですか?」「コンディショニングって何やっているの?」「パーソナルトレーニングに興味あるんですけど」などなど。最近、トレーニングについてお問合せを頂く事が増えています。

そこで今回はフィットで行っているトレーニングについての話し。そもそも治療院(整骨院)がなんでトレーニングを取り入れているのか?

その前に治療の事を少し。フィットの治療は歪みや捻じれ等の身体のバランスを診ていきながら、骨格のバランスを整え、負担・ストレスが掛かっている部分の筋肉の緊張を緩めています。いわゆる「**がんばり筋**」に対してのアプローチなわけです。それだけでも調子良く過ごせるようになる方が多いのですが、思うような結果が出ないケースがあります。そこで「**がんばり筋**」が頑張ってしまう原因である「**さぼり筋**」に注目して、**トレーニングをしているのがフィットのトレーニング**です。「**がんばり筋**」を緩めて、「**さぼり筋**」を鍛える。全てのピースがキレイにハマった感じがしませんか?この「**がんばり筋**」と「**さぼり筋**」両方にアプローチするのがフィットのコンディショニングなんです!

皆さまに体験して頂けるように準備を進めていますので、身体をレベルアップさせたい方は期待して待っててくださいね。

うちの子の身長伸びるのかしら?

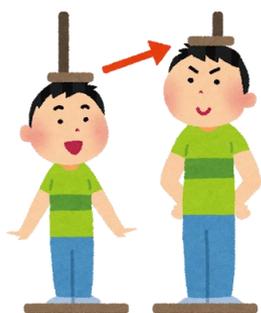
＼身長発育指導士の松本院長による身長セミナー開催!! /

内容: 最終身長の子測 身長を伸ばす為に今から出来る事 など

対象: 14歳までのお子様の両親

日時: 2/5(日) 12:00~12:30 参加費: 無料

人数: 1~4人まで 申込方法: LINEでメッセージ下さい



鍼灸師

佐藤先生による

鍼灸の不思議講座!

特別編



鍼ラボってなに?

1月の通信にも書きましたが去年から**鍼灸師の社内勉強会**を月に1回のペースで行っています。

なぜラボなのかというと、自分達の知識や技術をより深くしていく為には勉強会で「教えてもらう」ばかりではなく**自分達で探求・追及していく姿勢が大事**だろうという事でラボ(研究所)としました。

内容を考え、進行役、講師役を主に勤めながらあっという間に1年近くが過ぎました。

今年はさらに患者さんのお悩みに添った内容で進めていきますので、より一層皆さんに還元出来るようにしていきたいです。

鍼ラボの日や打ち合わせなどで不在の日もあります。ご迷惑をおかけする事もあるかと思いますがどうぞよろしくお願い致します。





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

5日→松本先生 12日→大野先生

19日→佐藤先生 26日→中村先生



おすすめ!



LINE@

予約、変更
お問合せ等



Instagram

ほぼ毎日
更新中!

【休診日】 9日(木) ビル休館日
21日(火)~23日(木) 研修

フィット紙ツイッター

＜松本/柔道整復師＞

バレンタインデーの思い出は転校が決まっていた小5の時にクラスの女子全員からサプライズでチョコをもらった事です。今でも覚えているのでサプライズ成功ですね。

＜キム/柔道整復師＞

バレンタインデーの思い出は幼稚園の頃にもらった小さな恐竜のチョコです。あまりにも嬉しく1ヵ月かけて食べました。

※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＞

バレンタインデーの思い出はマネージャーから貰ったチョコですね！部員1人1人に作ってくれてキツイ冬の練習はそのおかげで乗り越えられました(笑)

＜佐藤/鍼灸師＞

バレンタインデーの思い出はその日の部活帰りに男友達と一緒にわざわざチョコを買ってみんなで食べた事です。もてない組のさみしい思い出ですね(笑)

＜中村/柔道整復師＞

バレンタインデーの思い出はラッピングするのが大変だったのでトッパーにパウンドケーキを入れて学校に持っていったら大笑いされたことです。名案だと思ったのですが、違ったみたいです。

＜小林/受付・ママサポ＞

バレンタインデーの思い出は小学生の時に好きなアイドルにチョコを送ったことです。ニュースでトラック3台分のチョコが届いたと聞き、絶対に食べてもらえないじゃん！って思い残念な気持ちになった思い出です。

＜安藤/柔道整復師＞

バレンタインデーの思い出は毎年、特別な事があったわけではないのですが、去年のバレンタインは母親と祖母にチョコをプレゼントしました。今年は母と祖母に骨盤矯正をプレゼントしたいと思います！

＜南原/受付・リフレ＞

バレンタインデーの思い出は…チョコを手作りした記憶がありません…最近ではチョコ貰えない子供に自分が食べたいチョコを買ってプレゼントし、一緒に食べるのが恒例です。いつまで続けたらよいのか…。

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.seiseiki@hotmail.co.jp](mailto:fit.seiseiki@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。)