



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」

2023
06
OCEANS
CREW



気になるのは腰の位置！ Part2

【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

気になるのは腰の位置！Part2

今回は腰が丸くなるタイプの症状についてお話させていただきました。臨床で診ることの多い腰のトラブルの中で、なかなか治療のむづかしい脊柱管狭窄症を中心に、その予防までをお伝えしました。

今回は予告通り、腰がそるタイプについて、どんな形になるのか、何が起きるのか、どう防いでいけばいいのかまで、しっかりとお伝えしていきますので、今回の通信も前回に引き続き、完全保存版でよろしくお願ひします。

まず、腰がそるとはどのような状態なのでしょう。

解剖学的には、骨盤が前に倒れて、背骨の前に行くカーブがきつくなっている状態を言います。

簡単なセルフチェックとしては、

仰向けに寝たとき、腰の後ろに手のひら一枚分の隙間があるかどうか分かりやすいです。

手のひら一枚よりも隙間がある場合は、腰がそっていると考えられます。

Good!手のひら1枚分



隙間が広い！反り腰かも！？



腰がそっている人の腰痛には以下のような特徴があります。

腰が、座っている時よりも、立っている時や、寝ているときのほうが痛い。

前屈よりも、後屈の方が痛い

上半身をひねる(回旋させる)よりも横に倒す(側屈)方が痛い。

VOICE

75

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？

肩・首・腰の痛みがあって、奥さんにすごく楽になるから行ってみな～と紹介してもらって来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

リラックスできる先生たちの雰囲気、空間ですね。

自分の身体の問題や日々気を付けること、自分がどんな姿勢になれば良いのかを教えていただいて納得して受けられました。

美容鍼も1度やってみたら、顔が引き締まって印象が変わるので男性にもおススメだと感じました。

効果があるので続けてこられましたし、これからもお世話になります！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

肩や腰の治療はもちろん来院したほうが良いと思いますし、顔の鍼については私自身、美容という目的で受けたわけではなく、仕事をする中で精悍な顔の方が良いなと思って受けてみました。スーツ姿の印象が変わるので30代～40代の男性に薦めたいですね！

男性こそ美容鍼がおすすめです！

Eさん 30代 男性
かかりつけ院：あしの整骨院
関谷先生

主訴：肩・腰・眼精疲労
施術内容：骨盤矯正・ヘッドマッサージ
美容鍼
担当の関谷先生から一言



はるばる離れた駅からのご来院いつもありがとうございます！

初めて来られた2年前に比べてお身体の柔軟性がアップして、姿勢が良くなりましたね！

最近は美容鍼も受けていただいて、フェイスラインの引き締まりがグッと良くなりました。

Eさんがお身体も見た目も更に健康でいられるよう、これからもサポートさせていただきます！

腰がそる人に多い腰痛の種類としては

- 1、分離症 2、すべり症 3、坐骨神経痛 4、仙腸関節炎



1の分離症は、腰がそっていく中で腰の骨の突起が折れてしまい、分離している状態。

そのせいで腰椎の安定性がなくなり神経を刺激したり、折れた突起の周りで炎症が起きたりすることで痛みが出ます。

2のすべり症は腰の骨が前に滑っていくことで、周りの神経を圧迫し、痛みが出るものです。

3の坐骨神経痛は、厳密にはいろいろな状態が出る痛みの総称(風邪みたいなものです)なので、ヘルニアなどでも出ることはあるのですが、そる人の場合は、お尻の筋肉が使われすぎて下を走っている坐骨神経を圧迫することで神経痛が出る人が多いです。

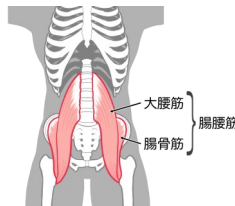
4は腰が反りすぎることによって、骨盤の中心の骨と、両サイドの骨との間に過剰な負荷がかかる事で、腰というよりはお尻の真ん中あたりに痛みが出ます。特に歩いている時に体重をかけた側に痛むのが特徴です。

腰がそっていく原因とは？

何種類か原因はあるのですが、腰の前側の筋肉が弱くなっている事、中でも一番多いものは腸腰筋という人体で最も強い、股関節を曲げる筋肉が弱くなっているケースです。

これは、デスクワークが多い人に顕著です。

寝る時に横を向いて股関節を曲げて寝る人は、更に股関節が伸びないので、腸腰筋が短く、弱くなる傾向があります。



腸腰筋が短くなっているかチェックしてみよう！

- ①仰向けになって、片方の膝を両手で抱え込み、膝に近づけていきます。この時、反対の足は延ばしておいてください。
- ②膝をかかえこむにつれて、反対の足が床から浮いてきてしまう人は、伸ばしている側の腸腰筋がみじかくなっていることが考えられます。

OK



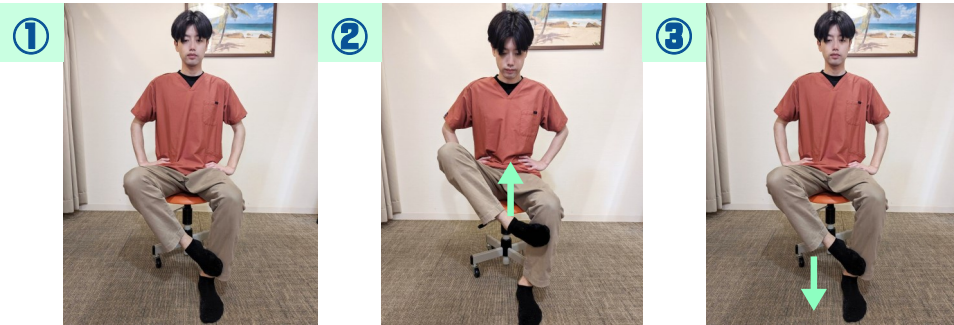
↑足が浮いてしまってます!!

腸腰筋を復活させる！トレーニング方法

今回は座って出来る、負荷の弱いものをお伝えしますね。

- ①椅子に座って、片方の足の裏を反対の足のうちくるぶしの上につけます。
- ②付けた足を膝の下まで、脛の内側を滑らすように持ち上げます。
- ③足の裏を離さないようにスタート位置まで戻します。
- ④以上の動作を20回から30回程度繰り返してください。

足の付け根のあたりがだるくなってくればうまくいっています。(左右行います)上記のセルフチェックをしてみてください。足が浮いてこなければ、完璧です！



この辺がだるくなってくればOK!

このトレーニングは、座りすぎたなーと感じたときなど、腰痛予防としても非常に有効です。

座りすぎて腰が痛い！という人がいたらぜひ教えてあげてください。

もし、効果がない。という人がいた場合は腰がピンチの可能性大なので、ぜひ当院を紹介してくださいね(笑)



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！

腕のことを魚に教えてもらおう！？

前は肩甲骨について書きました。今回も続きを書いていこうと思います。

今回は魚から考える腕についてです(笑)

発生学でざっくり考えると僕らの大元の祖先は魚です。

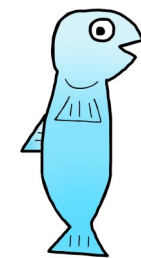
強引な話ですが、魚を立たせて頭をえらの部分から

90°折り曲げると人と同じ感じになります(^_^;

すると魚のむねびれが僕らの腕に相当する部分になります。

これを人に重ね合わせて考えると、一般に僕らが考えている腕よりも随分上から腕なんですね。

やはり本来は腕というのは肩甲骨と鎖骨も含めたユニットのことをいうのですね。



サカナダヨ~

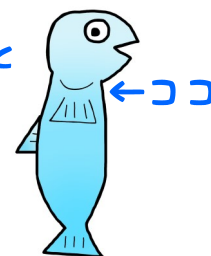
今回はイメージの話です。腕の概念を変えましょう。

腕が生えている場所は魚でいう、えらの部分から。

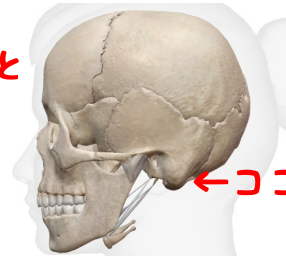
これを人間で考えると頭蓋骨の耳の後ろにある乳様突起という場所にあたります。

ここから腕だというイメージを持ちましょう！

魚で考えると



人間で考えると

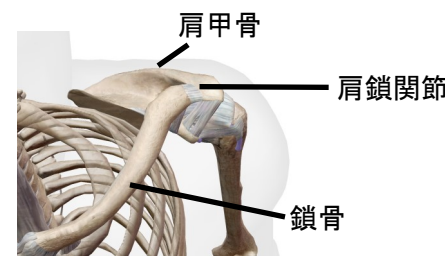


続いてもう一つイメージをプラスしましょう。

ポイントは肩甲骨と鎖骨のくっついている場所です。

(鎖骨を中心から外になぞっていくと肩甲骨とぶつかります。

肩鎖関節という関節です)



場所が分かったら、さっきの乳様突起と肩鎖関節の2点の距離が離れていくようなイメージを持ちます。

ざっくりでかまいません。頭の付け根から肩甲骨と鎖骨を含めた腕がたらーっと垂れるようなイメージです。

無理やり離そうと力んでもしまっても疲労するだけなので、筋肉が緩んで結果的に2点が離れていくようなイメージを持ってみてくださいね！



乳様突起と肩鎖関節の距離が離れていくイメージ！



かまず腕がたら〜っと垂れるくらい

GW

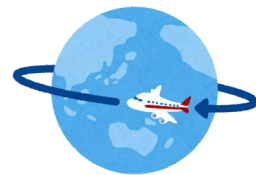
先月にはなりますが、行動制限のない

GWは久しぶりでしたね！

皆さんはお出かけされましたか？

お家でゆっくりできましたか？

せいせきスタッフ、こんなGWを過ごしていました！



〈松本先生〉

飼育委員としての長男の
仕事に付き合ういつも通
りの休日でした～。



〈佐藤先生〉

紙ツイッターにも載せた
お店行って来ました。
中3長男もBARデビュー！



〈大野先生〉

草野球の試合に行ってき
ました！結果は、、、
相手が揃わず不戦勝(笑)



〈安藤先生〉

池袋にあるサウナに行っ
てきました！無事に整う
事ができ、良いGWを過
ごせました。



〈中村先生〉

岡山・広島へ行ってきました！
息子初飛行機！
泣かずに乗れてえらい！



〈小林さん〉

朝早く高尾山へ行きました！人は多かったですが
新緑がとてもキレイでしたよ。



〈南原さん〉

くらやみ祭りです。普段
は車しか通らない道を馬
が走ります。フラッシュ
禁止なので暗いです。



〈福永先生〉

競艇に行ってきました！
たくさん考えて賭けるの
はとても楽しかったです。

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

ご予約
お問合せ ☎042-311-4970

おすすめ!



LINE@

予約、変更
お問合せ等

Instagram

ほぼ毎日
更新中!

【完全予約制日曜診療 始まります!】

スタッフの出勤日

4日→松本先生 11日→大野先生

18日→中村先生 25日→佐藤先生

【休診日】 7日(水) 社内勉強会のため

フィット紙ツイッター

＜松本/柔道整復師＞



おすすめのスポットは「桜ヶ丘公園からの遊歩道」です。車道に出ることなく多摩の端から端まで行けちゃいます。そして何より混んでいない!!

＼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：最終身長の予測 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：6/4(日) 12:00~12:30 参加費：無料

人数：1~4組まで 申込方法：LINEでメッセージ下さい

＜大野/柔道整復師＞



おすすめのスポットは多摩境にある「森の彩」です! 2~3年前にリニューアルオープンして施設がキレイなのと、熱風がでるオートロウリュウがあるサウナが特におすすめです!

＜佐藤/鍼灸師＞



おすすめのスポットは調布の「ジャクソンホール」です。

ビール大好き人間としてはクラフトビールが飲めるのは大変うれしいです。

＜中村/柔道整復師＞



おすすめのスポットは「コストコ」です! 多摩境にあります。行くといつも買い過ぎてしまって、あれ? 金額が...? となりますが、良いのです。スムージーが美味しいので帰りに買って下さいね!

＜小林/受付・ママサポ＞



おすすめのスポットは「大宮八幡宮」です。京王井の頭線永福町から徒歩8分位。森に囲まれている神社で気持ちがよく、湧水も有名です。この時期は夏の大祓いで茅の輪くぐりもやってますよ。

＜安藤/柔道整復師＞



おすすめのスポットは「ヘミングウェイ横浜」です。船上のレストランで横浜の景色を眺めながらBBQやお酒を飲むことが出来ます。特に夜景がきれいなのでおすすめです。

＜南原/受付・リフレ＞



おすすめのスポットは「清里テラス」です。冬場はスキー場で夏場はカフェとしてリラクセスできます!! 冬場にお世話になるスキー場ですが、夏場は避暑地でおすすめです。

＜福永/柔道整復師＞



おすすめのスポットは「ほったらかし温泉」です。
夜景がとてもきれいで癒されます!
早朝に行くと卵かけごはんとお味噌汁が外で食べられます。朝日を見ながら食べるとすごくおいしいです。

Google



レビューありがとうございます!!

※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 (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。)