



枕をめぐる冒険

【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 FITコンディショニング

VOICE

51

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？

2年前に頭痛がするくらい首の痛みがあって、趣味のボウリングも日常生活を送るのも難しくなっていた時に会社の先輩の紹介で来院しました。

—実際に治療を受けてみていかがでしたか？

症状自体はすぐに良くなり、ボウリングにも復帰して先日、人生初のパーフェクトゲームを達成することが出来ました！！
通院した理由の痛い所を治すだけでなく、その後のスポーツをするためにどこの可動域を広げた方が良いなど色々なアドバイスをもらえたところが良かったです！

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私もそうでしたが、マッサージって不健康な人が受けるというイメージがあったりして、若い方や健康に自信のある方には整骨院に行くこと自体がハードルが高いということもあるかと思いますが、でも、健康な方、特にスポーツをしている方は日々のメンテナンス・パフォーマンスアップにもなるので来院してみると良いと思います。
特にボウリングをやっている方！！少しでも体にズレがあるとコントロールが乱れるスポーツなのでお薦めです！（笑）



J.Oさん 30代 男性
かかりつけ院: はち整骨院 本多先生
主訴: 首の痛み
治療内容: 骨盤矯正・背骨調整
担当の本多先生から一言



パーフェクトゲーム達成おめでとうございます！！初めて来院した時は、顔色も悪く本当に不健康そうな印象でした(笑)治療を重ねる毎にどんどん顔色も良くなっていき、今では初診時には考えられないくらい健康的になりましたね！これからも健康の維持と、ボウリングのパフォーマンスアップのお手伝いをさせて下さい！

「科学の枕。」なかなかそそる名前じゃないですか？

セミオーダーからテンピュールまで様々な枕を試してきたので、目新しいキャッチの枕を発見すると、ついポチってしまいます。

お値段2万オーバー。今までにない見た目で科学の香りがします。

しかし……

私には合いませんでした。

二日目にして寝違えを発症。

意地になって使っていたところ、肩の古傷が痛み出し、腰も怪しく……慌てて枕を重ねて高さを確保しました。

一週間で自分の枕になるという触れ込みだったのですが……



さて、枕については患者さんからもよく質問されることなので、まとめておきたいと思います。

適正な枕の高さとは、壁に背中、腰を付けて立った時に、頭がどのくらい壁から離れているか。

この差を埋める高さが基本になります。



腰が反ったり、頭が前に傾いている人は、高い枕が必要になりますよね。

反対に姿勢のいい人は、ほとんど枕の高さがいらなくなるようになります。

厄介なのは柔らかいマットレスを使っているケースです。柔らかいマットレスを使っていると、どうしても腰を中心に体が沈むために、この通りにはいかなくなります。沈んだ結果、枕がいらなくなることもありますし、角度が付いているので高い枕が必要となる事も考えられるのです。

体のことを考えると、寝返りのしやすい硬いマットレスを使っていた方がベターです。

そして、**横向きで寝る方は肩の長さを埋めるだけの高さが必要になります。**
この高さがないと肩が押し付けられて眠る事になるため、
前述したような肩の痛みや、手のしびれの原因になる事があります。



余談ではありますが、以前は上向きで眠るのが健康業界のトレンドでしたが、最近では右下の横向きがよいと言われています。

その理由は

- ①舌が緩んで気道をふさぐことを予防したり、いびきを軽くする。
 - ②心臓が上になるので、負担を軽くする
 - ③胃や腸の出口が右側にあるので、消化を助ける。
 - ④腰を丸めることができるため、腰痛予防につながる。
- などがあげられています。



ちなみに仰向け寝のメリットは

- ①かおのむくみを防ぐ
- ②呼吸がしやすい、寝返りがしやすい

というものがあるようです。ポイントは**大の字**になって眠る事だとか。

治療者の視点では、体が整っている人は仰向け、十分にほぐすことができなかつたり、食事のあとすぐに休むような時は横向きがおすすめにありますね。

脱線が続きますが、食事のあとは二時間以上空けてから眠りに入る事がベストといわれているのは皆さんご存知だと思いますが、お酒の場合も同じになります。寝ているより動いていた方がアルコールの分解も早くなります。二日酔いを避けるためにも飲んですぐ眠るのではなく、二時間空けてから横になる様にしてみてください。

いずれにせよ自分の体に合った寝方で構わないと考えられますが、寝方に合わせた枕は必要になります。

上記の視点から、**横向きの高い枕と、仰向けの低い枕を常備しておいて、その日の体調で使い分けるのがおすす**めです。

最近では、スマホの使い過ぎで頭が傾いている人が多くなってきているため、そのような人には高い枕で、が定石なのですが、自分で矯正したいとお考えでしたら、寝る前の少しの時間でもいいので枕がない状態で休んでみるのもおすすめです。

出来れば沈まないところで仰向けになり、深呼吸しながらゆっくり首を伸ばしてみたり、ぼんざいをしてみたり。緩んできたところで低めの枕で休むと首の矯正ができるかもしれません。

うまく眠れないと、自律神経の切り替えが悪くなり、体調不良の原因になるばかりではなく、仕事をする際の能力低下にもつながります。

マツモトも久しぶりに寝違えをやりましたが、ぎっくり腰の気配までしてきた時には、体のつながりを感じるとともに、ちょっと焦りました。

ヒジカタ先生の鍼治療を筆頭にスタッフ治療を三日続けて事なきを得ましたが、放置していたらだいぶ危なかったと思います。

「よく眠れる」は健康のバロメーター。

よく眠れるためには枕も大事なポイントですが、お金をかけたくない人は、タオルを丸めた枕がおすすめです。

紙面も尽きてきましたので、タオル枕については各院のスタッフまでお尋ねください(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！

ストレッチで体を柔らかくする??

身体を柔らかくするためにストレッチをしよう！と運動前にストレッチをするように言われます。皆さんの部活やチームでもそうでしょうか？伸ばしたい場所を自分やパートナーとぎゅっぎゅっとやっていますか？それで本当に柔らかくなるのでしょうか？

筋肉は伸ばしすぎると怪我をしないようにするために縮む作用を持っています。なので、あまりに伸ばそうとし過ぎると逆に縮もうとしてしまうのです。つまり体は柔らかくなるどころか固くなってしまいかもしれません！



ストレッチにはいくつかの方法がありますが、今回はその中の一つ、相反神経抑制を使ったストレッチについて書いてみます。筋肉は曲げる筋肉と伸ばす筋肉のペアになっています。曲げる筋肉を使うときは伸ばす筋肉は緩みます。伸ばそうとしている筋肉と反対の筋肉に縮めー！と命令すると筋肉はどんどんゆるんでいくのです。

分かりやすいところでは、ももの裏(ハムストリング)を伸ばすときは、反対のももの前(大腿四頭筋)をぎゅっと縮ませると、結果的にももの裏の力が抜けて伸びるのです。

今回は二種類の相反神経ストレッチを紹介します。コツはペアになる筋肉を知って伸ばしたい筋肉を伸ばすのではなく反対の縮める方の筋肉を意識的に縮めることです。ではやってみましょう！

1, ももの裏(ハムストリング)のストレッチ(仰向けで寝て)

- 1) タオルを使って伸びてるなーというところまでももの裏を伸ばす
- 2) ももの前に力を入れる。ギュッと縮める。30秒頑張る！
- 3) さっきよりも、ももの裏は伸びるようになってるので、もう一回タオルを引き寄せももの裏(ハムストリング)をさらに伸ばす。これを三回繰り返す。どんどん伸びていきます！



2, 立位体前屈(ガラケー)

- 1) 以前やった骨盤から上半身を倒していく
- 2) いけるところまでいったら上半身の背中を中心に全身をだらーんと緩ませる。
- 3) 最後に腹筋に力を入れてもうひと丸まり！これで反対側の背中がより柔らかくなる。これも三回繰り返す。



目標は昔の折りたたみ携帯のようにパタンと上半身が閉じること！わからなかったらお父さんお母さんに聞か、ガラケーを検索してね(笑)次回も効果のあるストレッチの方法を伝えていきますね！お楽しみに！



福士異動のお知らせ

この度6月末をもってぶばい院を離れ、谷保院に異動することになりました。

ぶばい院に配属させていただいて8年、振り返るとぶばい院にご来院くださったすべての皆さんに、また、様々な部分で支えてくれたスタッフ達に恵まれ、たくさんのことを学ばせていただいた人生の中でもとても濃い8年だったと感じています。

オープン当初は個性豊かな4人でスタートしたぶばい院。「珍獣の動物園」のような雰囲気(笑)で4人で必死に作り上げてきた思い出は、自分にとって大きな財産でもあり、現在のぶばい院で支えてくれた先生方の大きなサポートの中だったからこそ自分のなりたい治療家を目指すことが出来たと強く感じておりますし、上司として戦友として私を引っ張り続けてくれた伊藤院長においては、私の良い部分も悪い部分も個性として受け入れていただき、今まで治療家としていたことが出来たのは伊藤先生がいてくれたからこそです。

そしてたくさんの学びと元気をくださったぶばい院の患者様方。担当ではない方々も気軽に声をかけて頂いたり、時にはお互いに本音を語りあったりと、たくさんのパワーを戴き、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

昨年9月から悪性黒色腫という癌が判明し、自分の人生のことや命について自分なりに向き合った時間は自身にとってはとても大きく、これからの自分の人生のビジョンを明確にしてくれた出来事でもありました。

この経験を活かし、患者様に寄り添える治療家を。そして、少しでも人を幸せにできる人を目指し、日々大切に笑顔忘れずに前に進んでいきます！

6月まではぶばい院に在籍し1人でも多くの患者様に感謝のお気持ちをお伝えしたいと思っておりますので、久しくご来院されていない方もお顔を見せにご来院くださると嬉しいです☆

残り1ヵ月、笑顔で楽しくお仕事してまいりますので、よろしくお願いいたします！

福士 藍香

フィット鍼灸整骨院 ぶばい院
東京都府中市片町2-18-2

ご予約
お問合せ ☎042-364-8822



～今月の休診日～

毎週日曜日

★気まぐれなつぷやき★

6月のようにジメジメした気候が続くと身体が不調に陥りがち。

こんな時はいつもの治療に、足のリフレや眼精疲労コースをプラスしてあげると相乗効果で梅雨を乗り切れますよ♪

ご希望の方はお声がけください。



フィット紙ツイッター



〈伊藤〉

最近伊藤家に食洗器を取り付けてみました。
とても便利で食器洗いが楽になっているこの頃ですが、意外と大きくまな板を置くスペースがだいぶ小さくなってしまいました。(；▽；)



〈福士〉

8年間たくさんの患者さんに囲まれてたくさん勉強させていただきました。皆さんの笑顔のパワーにして新しいスタートを迎えようと思えます。あと1ヵ月、よろしく願いいたします。



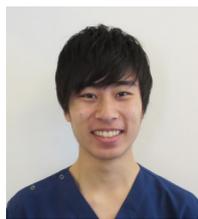
〈小林〉

コロナで旅行に行けない日々が続き、旅好きの小林は人生で旅に出ない期間の記録更新中です(；▽；)こんな時はひたすら旅行本を読んだり、買ったけど読んでない本を一气読みですね。休日は読書三昧します♪



〈森川〉

2021年も半分が過ぎようとしていますね。
今年は特に変わらない毎日を過ごしているので、あっという間に1年が終わりそうな気がします…
残りの半年、2021年も楽しい1年だったと振り返れるように何かにチャレンジしてみたいと思います(〇)



〈保泉〉

6月で39歳になります(^O^)/40歳に向けて、健康と美容を更に意識していこうと思います。運動を継続して、最近していなかった美容鍼を自分で打とうと思えます!!



〈及川〉

6月は例年雨が多くなりますね。子供と外で遊びたいところですが、雨もあって更に外出しづらい状況ですね。もらったばかりのプラレールで全力で遊びたいと思います。



〈高橋〉

就活に難航中の高橋です。
早くも梅雨の時期ですね(；▽；)
ジメジメ暑いのはあんまり好きではないので、おすすめの過ごし方があれば、ぜひ教えてください(；▽；)



※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※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。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ [メール fit.bubai@gmail.com](mailto:fit.bubai@gmail.com)

皆さんこんにちは！そしてお久しぶりのフクシです！悪性黒色腫が判明し半年間療養の為お休みをいただいておりますがこの度3月に1つの治療過程が終了し、少しずつ治療のお仕事に復帰しております。

今回は私が罹患した「悪性黒色腫(メラノーマ)」という癌のことや、皮膚のお話をフクシの療養期間の小話と共にお話したいと思います。

癌と分かるまでの経緯

私がふくらはぎにシミを見つけたのは数年も前。

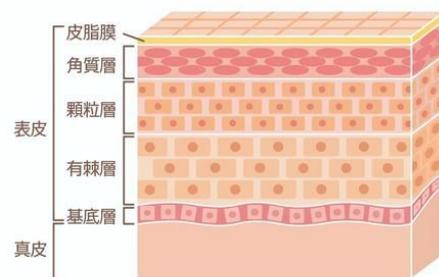
当初は薄いベージュ色の縦1.5cmほどの大きさで、見つけた当初は「老化だ」と思っていたくらいでした。

研修中に保泉先生がシミの経過に違和感を持ち受診を薦めてくれていたのですが、痛くもかゆくもなかったのですと先延ばしにしていました。

数年経ってそのシミが黒く3cm以上の大きさになっていたことや、そけい部にもいくつか小さいシミが出てきたということから受診することにしたのが去年の9月。近くの皮膚科で受診し、すぐに大きな病院の受診を薦められ、「癌の疑いが高いので手術をしましょう」と言われた時は「え？なんで？」といった状態でした。

☆じつは皮膚って臓器なのです☆

皆さんが臓器と聞いて想像するのはどんなものでしょう？心臓や胃腸といったものを思い浮かべる方が多いのでは。実は皮膚は人体最大の臓器と言われており、成人では約畳一畳分の面積を有し、いくつもの層を成して奥の層ではたくさんの神経や血管・リンパ管が入り組んで全身を覆っていることから癌が疑われた場合は癌細胞が散らばり、転移する可能性が高いため、他の臓器の時のような生体検査を行わず全て切除する事が多いと言われていきます。



生まれて初めての入院ではカルチャーショックの連続でした。1番のショックはオペかと思いきや「食事」。間食はせず病院食のみで過ごしてみると言い切ったものの、餃子が小鉢に3つ入って運ばれたときは一食あたりの標準餃子個数5個の福土家の私はどこかで落としてきたんじゃないかと勘違いし残りの2個がくるまでちょっと待ってみたり、食事の量の少なさに毎度フードファイターの5分以内で完食するという日々(笑)。

友人に食事の不満を愚痴れば「ベツを調理室に運んでもらいソジャマでなく割烹着を着ろ」と言われたり(爆笑)。

そして10日ほど入院し超質素な食生活にも耐えましたが、まったく痩せることなく退院しました(笑)。

無事シミ切除の手術を終え、癌かどうかわかるのはオペから3週間後。初めてオペの部分を洗った時はドキドキでしたが、結果いろんなことがとても勉強になりました。

しかしそれとは別に、心のどこかで「まさか自分が癌とは言われまいだろう」と浅はかに思っていた自分がいたので、10月末に先生から「悪性黒色腫、癌でした」と言われたとき、表面的には冷静に見えていたかもしれませんが、心中では「なんで癌なのか？なんで自分が？」という気持ちでいっぱいだった事だけは覚えています。

改めて家族含めて結果とこれからの話があり、転移が早い癌の為、転移の可能性を少しでも減らす目的で早急に手術が必要とのことで告知から2週間後に再度同じ部分を広く、そして深く切除するオペを受けたのが11月中頃でした。



悪性黒色腫とはどんな癌？

単に黒色腫または「メラノーマ」と呼ばれることもあり、皮膚の色と関係する表皮やほくろの細胞が悪性化したものです。癌細胞が増殖して深い層に入り込むと、入り組んでいるリンパ管や血管から癌細胞が流れて転移し手遅れになると有効な治療法を見いだせなくなることから、全ての臓器に生じるがんの中でもタチの悪い癌と言われ極めて早期の発見が鍵を握ります。

人種差があり白人の発生率が最も高く、日本人では足の裏や頭皮、日が当たりやすい手の甲や顔に出現することが多いと言われていますが、10万人あたり1～2人の罹患率で希少癌とされていることから、クリニックで経過観察で時間を経過してしまうケースも無くはありません。

フクシはふくらはぎにあったシミの周囲を直径約6cmほど切除し、転移の有無を確認する為そけいリンパも切除、幸い転移は無く今年の2月から1ヵ月のお休みを戴き、皮膚移植の手術でふくらはぎへの皮膚移植目的でお腹の皮膚を移植して、4月から受付業務のお仕事を中心に復帰させていただいております。

カルチャーショック
その後

入院2回目での食生活も今度こそ痩せるはずと再びフクシは間食しないよ宣言を発令しフードファイターを卒業する為伊藤大先生から教えて頂いた「咀嚼一口30回」を遂行。咀嚼の効果で満腹中枢は刺激され、時間をかけて食事が出来るようになりお腹も満たされるようになりました。ここまでして痩せたはずでしたが…結果はぶばいの先生たちにお聞きください(笑)。

11月末から職場に復帰し転移の有無の結果を不安に苛まれながら待っていた矢先、フクシはオペした股関節が腫れあがり出血を起こし緊急入院することに。そこで転移はないとの奇跡的な結果を聞いたのでした。

ここで初めて今回の癌のステージが決まり、初期のステージと診断がくだります。ドラマなどで癌のステージを告げられる場面などから、ステージは生検後にすぐ決まると思っていたが、最初の診察から3カ月経ってやっと決まったわけです。早く診てもらった事がどれだけ重要かを実感したのでした。

編集
後記

10月から7ヵ月療養させていただき、現在はオペ痕の経過が善くなってきた為、今度は再発させない為の身体作りの治療が新たに始まります。療養中から皆様にはお声をかけて頂いたり、笑顔をくださったりとたくさん元気を戴き本当に感謝しております。

皆さんに今回お伝えしたかったことは、当たり前のことですが誰にでも病気の可能性は持ち合わせているということ。ちょっとした身体の違和感をそのままにはせず、とりあえず相談してみるというスタンスでいることがこれからの時代は大事なのではないかと思います。

私は痛くも痒くもない状態でたまたま病院に行ったことが、今こうして早々に復帰に向けて動くことが出来ていると共に、今回病気をしたことの意味を前向きに捉えることが出来ています。でももっと前に、忙しいしなあ...病気だつて言われるの怖いな...皆に迷惑かけちゃうしなあ...という気持ちで受診するのを躊躇っていなかったらという気持ちもあるのは確かです。

皆さんも一人で悩まず、ちょっと口から発してみることの大切さを忘れないでくださいね☆