

冷えを解消するには

【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

59

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？

産後、ずっと腰が痛くて毎日夫にマッサージをしてもらう日々が続いて、いよいよ「バキッ」となった時に、これはもうプロの方に診て頂きたいなと思いました。自宅の近くで、産後骨盤矯正ののぼりがあるフィット 整骨院に来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

通っているうちに腰はとても良くなり、次に指や手首・背中と色々なところが痛くなったんですがその都度合った治療をしてくれました。担当の庭月野先生はお子さんがいらっしゃるの、育児の話をしたり、時にはアドバイスを頂いたりと体だけでなく心まで癒されにきています！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

妊娠出産して、産後になると自分の体も心も今まで経験したことのない様な変化があると思います。自分でもどうなっているのかわからないことが多いので、そこはプロの方に診て頂いて治していくのが良いかなと思います。お金がかかることなので悩んだりしたのですが、毎日私が元気で過ごせることが子供や家族のためになると思うので、色々な人の力をかりて自分が健康でいられることが良いかなと思います。

家族の健康は自分の健康から

さん 30代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
国領院 庭月野先生

主訴：産後の腰痛・肩こり・腱鞘炎
治療内容：産後骨盤矯正

担当の庭月野先生から一言



！さんありがとうございました。赤ちゃんの体が急激に成長したことで出てきた、産後の腱鞘炎もだいぶ良くなってきましたね。これから職場復帰に向けてさんの笑顔が輝いていられるようこれからも応援させていただきます！

冷えを解消するには

施術中や施術後に「熱くなってきた、汗が出てきた。」とおっしゃる方、結構多いです。先日手も手の冷えがすごいという訴えの患者さんがいらっしゃいましたが、下半身の施術をしている時に「手があつたまってきた！」と驚いていらっしゃいました。このような施術に伴う体温上昇は、こっている筋肉やずれている関節のせいで圧迫されている血管が解放されることで血流が回復することから起きると考えています。血液は栄養と酸素を運ぶだけではなく、体温調節にも一役買っているのです。血流が回復すると、冷えていた体はあつたまってくるのですね。



体温は、

一般的に熱を測るときの「皮膚温」、実際に体の内側でコントロールされている「深部体温」に分かれます。深部体温は脳によりコントロールされており、外が寒ければ熱を造ろうとしますし、暑い時には血管を広げたり、汗をかかせて熱を下げようとします。

朝から夜に向けては深部体温が徐々に上がり、夜から朝にかけては下がっていきます。

この下がるときに眠気が発生するのは以前の通信でも書かせていただきましたが、電気毛布などを使って布団の中を温めすぎると眠りの質が下がるのは深部体温が下がりにくくなるからです。

小さな子供が眠たくなると手があつたかくなってくるのも、深部体温を下げるために、放熱機能でもある手足に血流を集めて深部体温を下げようとしているのです。手、特に手の甲、足、耳、首は放熱の働きが強いところで、寒い時に温めるといい場所でもあります。



そんな手足の冷えが気になるという事は、深部体温がうまく調節できていない可能性があります。更年期などのホルモンバランスから来ることもあります。ほとんどの方は筋肉の使わなさすぎによる熱産生力の低下、上記した血流の減少が原因と考えられます。

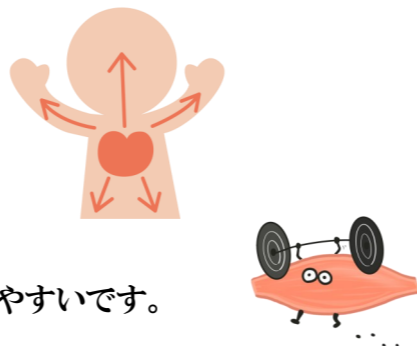
深部体温は脳にセットポイントと呼ばれる設定があり、詳しいことは解っていませんが、セットポイントが体の状況により上下するらしいのです。

ここが低温でセットされると冷えやすい体になるのではと考えられています。

私見ですが、活動量が少ない人は代謝を抑えるように適応するため、セットポイントが下がるのではと考えています。

体の原則はいつでも適応です。筋肉は使えば大きくなるし、血流は心臓に入った分だけ出ていきます。

骨は重力方向に圧がかかれば強くなるし、代謝はこまめに動いている方が上がりやすいです。



さて、そんな体温について面白い実験がありました。

暖かい飲み物で体温を上げるというものです。

大雑把にお伝えしますが、

65度のスープを飲んでもらい計測したところ鼓膜の温度、手足の温度が上昇し、15分程度維持されたというものです。

これは暖かいものを飲むことで、内臓の温度(深部体温)が上昇し、

それに伴い末端の温度が上昇したという事です。これは冷え対策の一つのヒントだと思います。

ちなみに熱中症の予防として、

小さな氷と水を混ぜた4℃前後の液体を飲むと、深部体温を下げる事ができるそうです。

スポーツする方は覚えておいてくださいね。



さらに、たんぱく質が体温を上げるという事も言われています。

なんでも食べる時には熱が生まれるのですが、

炭水化物(米類、麺類など)だけを摂った場合は摂取エネルギーの6%、

脂質だけを摂った場合は4%、

たんぱく質を摂った場合には約30%が消費され、体温を上げてくれるのです。

特にタンパク質は、寝ている間に不足することがあるため、朝食で補うことが望ましいとされています。

朝、暖かい豆腐入りお味噌汁に卵焼き、納豆なんかは体を温める食事の代表と言えるのではないのでしょうか。

体温は自律神経と密接に関係しており、実際に体の不調を訴える方のほとんどに冷えがあります。

症状の回復速度は総合的な体力次第というところがありますので、

冷えも放置せずにできることから対処を始めてみてはいかがでしょうか。



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！

開脚をしてみよう！

今回はできる人はできる。できない人はやっぱりできない。そんな開脚について考えてみます！

ちなみに中山は35歳ぐらいまでは開脚できない人でしたが、41歳の今は開脚できるようになりました！

それまでは開脚できるかできないかは才能だと思っていましたが、そんなことないのだと今は思います。

で、やっぱりできないよりできた方がいいです。股関節の可動域があるのはパフォーマンスアップや怪我防止になりますしね！

すぐにできるような魔法はありませんが、

ここに書いたことを実践していくと、

少しずつできるようになるので、じっくり取り組んでみてください！



こんなに開くようになるよ！

では、方法について。

と言いたいところですが、実は一番大事なことは知識なのです。

どんな知識かというと、人の体は直線で動かないという事！！

みなさん開脚をするときに、足を一生懸命開きますよね。

この時の動きをよく思い返してみると、一直線に開こうとしていませんか？

実は開脚の足の動きは二つの運動の組み合わせでできているのです。

一つは、股関節の屈曲(曲げ)ともう一つは股関節の外旋(回し)。

これに骨盤の前傾が組み合わせると、きれいに開脚ができるようになります。



なので、開脚の練習は仰向けでやります。

①仰向けに寝て、膝をお腹に引き寄せます。

②そこから外に回しながら開いていきます。

③外に回せるところまで回したら、

膝を伸ばしていきます。

これが開脚の時の股関節の動きです。

片方ずつやっていきましょう。

骨盤の前傾は以前書いた、前屈の練習でイメージはばっちりですね！

いざ開脚するときは足が地面に固定されて動かないので戸惑うと思いますが、動くのは骨盤ですから、意識は仰向けの時と一緒。股関節が動いているイメージです。この動きの反転がとにかくコツです！

やり慣れないと難しいですが、慣れてイメージできるようになると開脚がガラッと変わってできるようになります！がんばってやっていきましょう！

重要なお知らせ

この度、聖蹟桜ヶ丘駅東口「Fitコンディショニング整骨院」での診療を本年2月末日で終了させていただきます。

今後は、スクエアビル内、フィット鍼灸整骨院聖蹟桜ヶ丘院。もしくはコンディショニングジムにて、治療と運動を組み合わせたコースが受けられます！

引き続きご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

Fit コンディショニング整骨院 スタッフ一同



※伊東先生は3月より聖蹟桜ヶ丘院へ異動、金先生は今までと同じく月2回、ジムにて施術と運動を行います。

《募集中》

フィット鍼灸整骨院聖蹟桜ヶ丘院では、受付・事務のお仕事してくれる方を募集しています！！

人が好き、子供が好きな方、応募をお待ちしております！ 電話(042-311-4970)にてご連絡下さい。担当・松本

スタッフ解体新書をお届けしてます！第三弾は大野先生です！

Q、自分の人生に影響を与えた人物は？

A、中学校の顧問の先生。学生時代にお世話になった整骨院の先生

Q、人生に影響をうけた本は何ですか？

A、マネーボール(実写映画にもなったものです)

Q、好きな時間の過ごし方は？

A、友達としゃべりながら歩く夜の道と最近はおぼんとするのも好きです

Q、好きな治療は(自分が受け手の場合)？

A、関節矯正、足のリフレ

Q、治療家にならなかつたら何になった？

A、理科の先生をやりつつ部活の顧問をやってみたかったですね

Q、フィットのいいところ

A、1つの症状に対しても治療の種類が豊富な所です！

Q、今後やってみたいこと

A、運動、トレーニング指導や患者さんが驚く治療！

Q、聖蹟桜ヶ丘の好きなところ

A、色々な飲食店がある所！
(聖蹟に来て1年目なのでこれからもっと探していきたいと思ってます。)





2月は立春ですが、
まだまだ寒い日が多いですね



フィット紙ツイッター



<松本/柔道整復師>

鍋と言えば、もつ鍋です。博多で食べた「もつ幸」さんのもつ鍋がマツモトのナンバー1もつ鍋です。いつか研修旅行と称して皆と食べに行きたいです！



<キム/柔道整復師>

鍋と言えば白菜です。去年は田舎から大きい白菜を2つも貰い、毎日白菜鍋でした。白菜キムチも添えて！



<小林/受付・ママサポ>

鍋と言えば、常夜鍋です。豚肉と豆腐とほうれん草の3つのみで、ほうれん草はたっぷりいれ、ポン酢か柚子胡椒で頂きます。シンプルですが美味しいです。



<佐藤/鍼灸師>

鍋と言えば、我が家は水炊きです。ポン酢派とごまだれ派とキムチ系のたれが好きで人がいてバラバラなので好きなたれを使えるようにシンプルな水炊きに落ち着いています。



<大野/柔道整復師>

鍋と言えば、友達とやる寄せ鍋です。もつやきりたんぽ、ウインナー各自好きなものを鍋に入れてみんなで美味しく食べています。



<伊東/柔道整復師・鍼灸師>

鍋と言えば、土鍋で作った激辛麻婆豆腐です。辛さと熱さで寒くても汗をかくほど身体が温まります。つついいつも辛さを増しますが、次の日トイレで後悔してしまいます。。。



<南原/受付>

鍋と言えば、しゃぶしゃぶです。つつい野菜を入れ過ぎて気づけば水炊きになってます。地元のポン酢で食べるのが好きです。



<安藤/受付>

鍋と言えば、キムチ鍋です。ピリ辛がたまらなく美味しくて、毎年鍋の日はキムチ鍋ばかり食べてしまいます。体も温まるので寒い日にお勧めです！



※中村先生は育休中です。

春には復帰！？



LINE@

予約、変更
お問合せ等



フィット聖蹟

Youtube

チャンネル登録お願
いしますm(_ _)m



Instagram

最新情報更新中！

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

休診日 毎週日曜日

11日(金)、23日(水) 祝日

17日(木) スクエアビル休館日

FITコンデショニング整骨院

多摩市関戸2-23-9 中央ストア1F
ご予約
お問合せ ☎042-401-8100

休診日 毎週月・火曜日

11日(金)、23日(水) 祝日