



猫背に注意！

【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

猫背にはいろいろな種類があるのをご存知ですか？

最近、自律神経の乱れが様々なトラブルの原因になるという事で研究が進んでいますが、実は猫背も原因になるという事で、朝方猫背、夜型猫背、混合型猫背という分類や、旧型猫背、21世紀型猫背という分類もあつたりします。専門的な分類はさておき、自分は猫背ではないと思っている人も、一度下記のチェックをしてみてください。

猫背セルフチェック



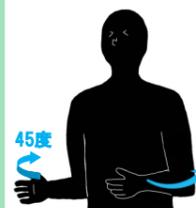
☑大きく伸びをすると背中、背骨、肩関節がバキバキする



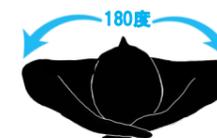
☑背中で手を組んで、手にひらを後方に向けられない



☑前へならえの形から、手のひらを上に向けたり、下に向けたりしたとき、上に向けづらい



☑前へならえの形から肘を90度に曲げ、肘を体に密着させて、両腕を外に広げた時に45度以上広がらない



☑頭の後ろで手を組んで肘を開いた時、180度以上広がらない

以上5つのチェックのうち、2つ以上に当てはまる人は猫背になっている可能性があります。

VOICE

63

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？

主人が元々会社近くにある国領院に通っていました。私が腰痛で悩んでいる時にフィットに行ったらと紹介されましたが、国領は遠かったので家に近いこどもの国院を選び来院したのが最初です。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

初めて伺った日はまず立ち方の姿勢や歪みを指摘されて、椅子に座る姿勢、靴の持ち方など普段の生活から気をつける事があると教えてもらいました。それからあつという間に4年が経ちました。現在はキム院長に施術頂き、とても話しやすいお人柄もあり毎回コミュニケーションを取りながら月1回通っています。その時に感じている身体の痛みや、週末にやっているマラソンで疲れが溜まっている箇所などをほぐしてもらって、身体も心も癒してもらっています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私も何度かギックリ腰をやりますが突然やってくる腰痛でお悩みの方は、定期的に整体に通い身体を整えている事で腰痛の予防になると思います。ぜひ継続する事をオススメします。



継続することをおススメします！

U・Hさん 40代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
こどもの国院 金院長

主訴：腰痛・メンテナンス
治療内容：骨盤矯正

担当の金先生から一言



Uさん、インタビューありがとうございました！担当させて頂いてもう2年経ちましたね。腰痛から韓流アイドルの話まで毎回楽しく治療、会話させてもらい感謝しています。いつかはフルマラソンチャレンジ応援しています！

猫背になると、肩が前に引かれることにより、胸が狭くなっていきます。そうすると肩が痛みやすくなるのはもちろんですが、呼吸が浅くなり、自律神経が乱れやすくなるのは前述したとおりですが、デスクワーカーに多い頭痛であるとか、顎関節症の原因になる事もありますし、女性であれば老け顔、バスト、お尻が垂れやすくなったり、ポッコリお腹にもつながっていきます。

やっかいな猫背をケアするには！

猫背は肩の関節周り、胸まわりの筋肉、頸椎、胸椎という背骨のケア、肩甲骨周りの筋肉ケアという5つのケアが必要になりますが、今回は深呼吸と肩回しからご紹介していこうと思います。

猫背ケア深呼吸

- ① 足を肩幅に広げて立ち、背筋を伸ばす。
- ② 鼻からゆっくりと息を吸い、3秒間息を止め、口から吐く。
- ③ 以上を3回繰り返す。



ポイント！ 息を吸い込む時、止めている時に体が内側から伸ばされているのを感じる。深呼吸をすることで、固まっていた肩、胸、首周りの筋肉がほぐされ、次の肩回しがしやすくなります。

猫背ケア肩回し

- ① 椅子に座り、肘をまげ、肩を水平に近づける。
- ② 肘を前回りに5回まわす。
- ③ 肘を後ろ回りに5回まわす。



ポイント！ 肘を大きく回す意識で行う。痛みが出る時は出ない範囲で行う。

この二つのセルフケアは、朝起きてすぐ行くと特に効果的ですし、一日の中で何回していただいてもかまいません。猫背の怖いところは自分が猫背である事に気がつきにくいうちに症状が進むことです。パソコン作業や携帯を見る時間が多い方は、ぜひセルフチェックを行ってみてください。また、最近では子供の猫背もふえていますので、気になったらぜひ親子でも行ってみてください。



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！

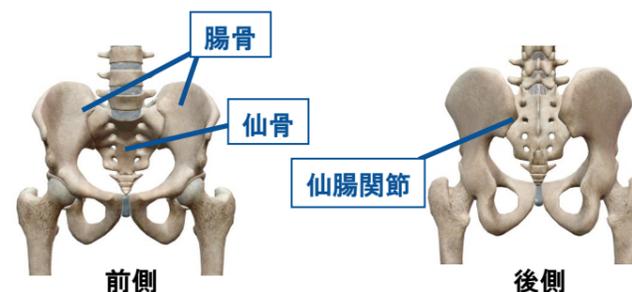
骨盤を感じよう！

先月の続きで今回は骨盤の動きについて書いてみます。

皆さんも骨盤自体はご存じだと思います。

そして骨盤矯正を受けている人もたくさんいるはずなので、骨盤は動く(矯正が効く)と思ってはいるでしょう。ただ運動などの動作をするときに骨盤が動くのを感じている人は少ないのではないのでしょうか。

骨盤は三つの骨で構成されています。二つの腸骨という骨が真ん中の仙骨を挟み込む形になっているのが骨盤です。この腸骨と仙骨の間の関節を仙腸関節といい、ここが動く場所です。



以前肩甲骨の回でやりましたが、腕は肩甲骨からなので。同様に脚は腸骨からなので。

腕も脚も皆さんが思っているよりも一つ上の骨からなので。

そんなに大きく動く場所ではありませんが、ここが機能するかしないかはパフォーマンスに大きな差が生まれます。ランニングをはじめ、体を回転させるような動きの時にこの動きを出せるようにしていきましょう！

まずは骨盤が動くのを感じよう！



- ① 両手で骨盤を包むようにあてます。
- ② 人差し指と中指が骨盤のところがたつ部分にあたるように(写真参照)静かに小さく足踏みをします。

※大きな早い動きをしてしまうとわかりません。

手の当たった場所が動くのを感じると思います。

繰り返してやりながら、ここから脚なんだな～。この関節が動いているんだな～。と頭と体に刻み込みましょう。皆さんが通っている院にも骨盤の模型があるはず。時間があれば、見たり触ったりさせてもらいましょう。いろいろな形で自分の体を細かくリアルに見ていくことが動きを変えていくコツです。

楽しみながらやっていきましょう！

今回はここまで。次回はもう少し細かく骨盤を見て、動きにつなげていきたいと思ってます！

新加入スタッフ紹介

こんにちは。今年も4月に新入社員が入社しました！

そして5月に配属先が決定し、フィットぶばい院にも新人スタッフが加入しました
＼(^o^)/

新卒での加入は森川先生以来、久しぶりなので、毎日ジェネレーションギャップを楽しんでいます(笑)



名前 田所 鈴乃音 (たどころ れのん)

資格 鍼灸師

誕生日 平成12年12月18日

星座 いて座

血液型 O型

好きなこと コスメを集める事、ディズニー

特技 高校時代ダンス部だったのでたまに踊ります！

好きな食べ物 アイス(パルムが特に好きです)、たまご

初めまして、田所 鈴乃音です。

もう既にお会いしている方もいるかもしれませんが新しくぶばい院の一員として
お世話になります！

ぶばい院の明るい雰囲気のもと、私も明るく皆さんの健康のサポートや辛い症状の
改善は勿論、私は美容に興味があるのでより美しく、綺麗になる楽しさや喜びを
提供出来るような先生になりたいと思っています。

院で会った時に皆さんとお話出来ることを楽しみにしています！

伊藤先生メッセージ

ようこそ、フィット鍼灸整骨院ぶばい院へ。ここは自分の人生、周りの人の人生を
より良くしていくお手伝いをしている所です。

これから色々な壁が待っていると思いますが、一緒に乗り越えていけるように
頑張りましょう！

～6月の休診日～

22日(水)

※勉強会の為、お休みをいただきます

毎週日曜日

気まぐれなつぶやき

4月からInstagramをはじめました！！

院内の様子や様々な情報を更新していますので是非チェックして下さい♪



フィット紙ツイッター



〈伊藤〉



6月は毎年服装に迷います。今年はいつでもどこでも天気に左右されない最新のグッズを揃えたいと思います！

何かおススメのグッズがありましたら是非伊藤までご連絡をください(〇〇)

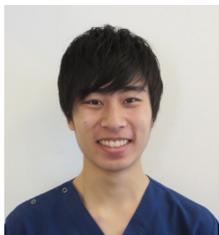
〈小林〉



梅雨の時期はお洗濯物の悩みが増えますね。入社当時は、洗濯機の回し方を知らず驚かれた私ですが、昨年我が家にも乾燥機が仲間入り！！

フィットで使っている乾燥機と同じ機種を購入し意気揚々とお洗濯！そして、見事に洋服が縮みました(;°∩°)今年は気を付けます。

〈森川〉



僕は体育館でフットサルをすることがほとんどですが、梅雨の時期は体育館がサウナ状態になります。普通のサウナと違い室内の湿気と男たちの熱気であまりいいものではありません…

今年はポジティブな気持ちで、走り回って汗をいっぱい流して、身体の中に溜まった湿気を出せるんだと自分に言い聞かせようと思います(笑)

〈保泉〉



6月で40歳になります。今月は好きな食べ物をたくさん食べたいです！。最近ハマっているのは沖縄料理なので、小林先生に作り方を教えてもらって色々な沖縄料理に挑戦したいと思います(〇〇)

〈及川〉



6月は雨が多い季節になりますね。雨のときの外出は水族館と決めています。今年は元水族館スタッフの仲平さんがいるのでおススメを聞いて息子を連れ出したいと思っています！

〈保泉〉



4月の終わり頃パーマをかけたのですがだんだん落ちてきてしまいました(；_；)ですが雨が降るとパーマが復活してくれるので勝手にいい感じにスタイリングしてくれます(笑)なので6月がより好きになりました！！

〈熊坂〉



お昼寝中、松坂桃李にナンパされる夢を見ました。「何で松坂桃李が私なんかを？」と思った次の瞬間には「そうか、私が戸田恵梨香だからか」と納得していました。目が覚めて、なぜあそこまでナチュラルに自分を戸田恵梨香だと思えたのか疑問でなりません。白昼夢の恐ろしいところです。

〈仲平〉



今年は、梅雨入りが早いそうですね！小学校の頃から前髪のくせ毛に悩んでいるので、梅雨はくせ毛との戦いの時期です！！

ヘアアイロン命で今年の梅雨も乗り切ります(〇〇)/

