



# 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



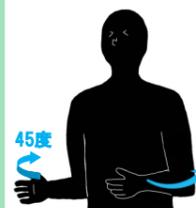
☑大きく伸びをすると背中、背骨、肩関節がバキバキする



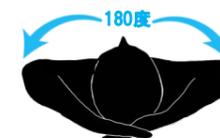
☑背中で手を組んで、手にひらを後方に向けられない



☑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店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！

# ストップ! 猫背注意報! Ver.03

皆さん、猫背チェックはしましたか? まだの方は前号を 

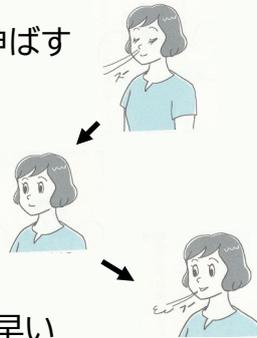
今月号では、セルフケアをご紹介します。

## その一) 深呼吸

- ① 足を肩幅に開いて立ち、背すじを伸ばす
- ② 鼻から大きくゆっくりと息を吸う
- ③ 3秒間、息を止める
- ④ 口からゆっくり息を吐く
- ⑤ ②~④を3回繰り返す

**NG** 背中が丸まっている 呼吸が浅く早い

**POINT** 呼吸によって、肩から背中までマッサージされているのをイメージする



動画でも詳しく紹介しています。QRコードを読み込んでみて下さい!

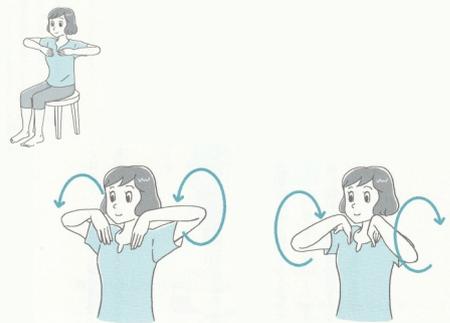


## その二) 肩回し

- ① ベッドの端やイスに座り、肘を出来る限り曲げる
- ② 円を描くように肘を前に5回大きく回す
- ③ 円を描くように肘を後ろに5回大きく回す

**NG** 肘を伸ばして回す 肩だけを回す

**POINT** 肩を回すのではなく、肘で円を描く意識で行う  
痛みのない範囲で、出来るだけ肘を大きく回す



## その三) 胸骨マッサージ

- ① 背すじをしっかりと伸ばし、胸を少し前に出す意識で立つ
- ② 両手の人差し指から小指までの8本の指を胸骨に当てる
- ③ こするように上下に動かす。10往復行う。

**NG** 背すじが伸びていない 肩が前に出る 指に力を入れ過ぎて首肩、背中が緊張している

**POINT** 首や肩にコリがある場合は、胸骨の上半分を中心にマッサージする。背中にコリや違和感がある場合は、胸骨の下半分を中心にマッサージする。



◎当院では、**猫背矯正**を実施中! 詳しくはお問合せ下さい。

鍼灸師 佐藤先生 News

## 鍼勉強会の講師になる!

毎月鍼勉強会は行われていますが今回は講師役として参加してきました!  
今までの経験と自分の技術を伝えるという事はなかなか難しい事でしたが、自分の為にもなる有意義な時間でした。今後も引き続き講師役として参加していきます。  
不在の時もありますがよろしくお願いします。





# 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

ご予約  
お問合せ ☎042-311-4970

【休診日】

毎週日曜日  
22日(水) 社内研修の為



LINE@  
予約、変更  
お問合せ等



Instagram  
最新情報更  
新中!

## フィット紙ツイッター

### 〈松本/柔道整復師〉

梅雨時期と言えば、レインブーツにレインウェア。高性能で手入れがしやすい物に心惹かれます。お気に入りの折り畳み傘が最近壊れてしまったので、次の相方を探しております。



### 〈キム/柔道整復師〉

梅雨時期と言えば、カエルです！家の庭に勝手に住み着いています。いつも夜に踏みそうになるのでヒヤヒヤしてます。



※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〉

梅雨時期と言えば、部活の練習です。体育館、体育館下、廊下、階段などなど、、、空いているところを見つけてトレーニングをずっとしてました！



### 〈佐藤/鍼灸師〉

梅雨時期と言えば、高校時代1年生の時のボール管理が大変だったという事です。雨で濡れてドロドロになっているボールを毎日昼休みにキレイにしていました。



### 〈中村/柔道整復師〉

梅雨時期と言えば、湿気対策！髪の毛が爆発しない様に、いつもよりしっかりとドライヤーをかけてみて下さい！次の日の朝のストレスも軽減されるかも～



### 〈小林/受付・ママサポ〉

梅雨時期と言えば、梅です。母が梅干しを漬けたり、梅酒を毎年作ってくれています。母の梅酒を楽しみにしていますが、ここ数年飲めてなく熟成した梅酒を飲むのが楽しみです。



### 〈安藤/柔道整復師〉

梅雨時期と言えば、カタツムリです。毎年、梅雨の時期になると我が家の玄関ではカタツムリが大量発生します。玄関でカタツムリを見ると梅雨の時期が来たなと感じます。



### 〈南原/受付・リフレ〉

梅雨時期と言えば、紫陽花ですね。色んな色の紫陽花があるので、見るだけで元気になります！紫陽花まつりに行ってみたいなと思ってます。



フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院



レビュー募集中！！

QRコードからもOK!



※フィット通信の配送がご不都合な方、また継続をご希望の方はご連絡下さい。⇒ [メール fit.seiseki@hotmail.co.jp](mailto:fit.seiseki@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。)