



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
04
OCEANS
CREW

体にいい運動とは！

【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

体にいい運動とは！

「運動したらいいんでしょうけどね～」

治療の現場で患者さんが良く言われることベスト3に入るセリフです。

この後が、「歩いたりのはしてるんだけどね～」という何かはしている人と

「何やったらいいのかね～」の全くしていない人に分かれていきます。

治療家としては運動の指導は治療と同じくらい大切なので、しっかりと伝えたいところではあるのですが、治療と違って、患者さん自身に動いてもらわないといけないことなので、うまくいかないケガの原因にもなりかねず、非常に気を使います。

ひと昔前までは腰痛予防には腹筋と背筋のトレーニングというのが常識でしたが、今ではかえって悪化するケースもあるため、症状に合わせた運動指導が必要であり、よくある腹筋運動(シットアップ)ではなく、プランクやランジが処方されるケースもあります。

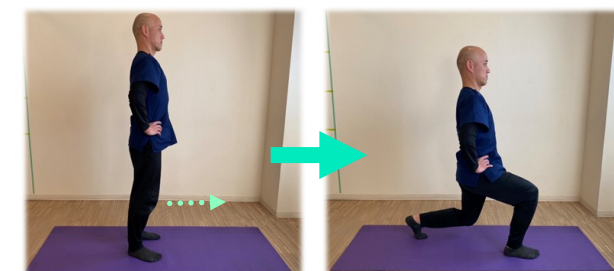
シットアップ



プランク



ランジ



VOICE

73

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？

膝が痛くなって、お母さんが通っていたので来院しました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

初めは緊張したけど、先生と話していくうちにどんどん緊張がとけて話せるようになりました。

治療する前は膝が全然楽に動かせなかったけど、治療をして痛みが無くなって、バスケのプレー中も膝を気にせずに出来ているから良かったです。自分でも家でストレッチをしっかりやっていたので、先生にも治りが早いと言われてもらいました。

バスケの練習をしながら通うのは大変だったけど、メンテナンスは一人では出来ない事があるからフィットの先生に頼って良かったなって思ってます。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

第一に、ケガとか痛みがあったらフィットに行って、治してもらった方が良いよって言いたいです！

練習前と後に自分でもストレッチをして痛みが出ないようにすることも良いと思います。

頼って良かったです

M. Hくん 男性
かかりつけ院:フィット整骨院国領院
渡邊先生

主訴:膝の痛み
施術内容:保険診療+延長治療

担当の渡邊先生から一言



Hくん、インタビューありがとうございました！
大会期間中で練習を続けながらの治療でしたが忙しくても欠かさずに治療に来てくれたので症状の早い改善へと繋がりました。春から中学生になり、バスケをする環境が変わり、より一層身体も技術も成長していくと思います。これからも怪我なく、より良いプレーをしていくための身体のサポートをしていきますね。

皆さんは健康のための運動と言われたら何を思い浮かべるでしょうか。

ランニング、筋トレ、自転車、水泳、ヨガ・・・

どれも正解であり、不正解でもあります。

結論は「体に必要な運動をする。」になるのです。

心肺機能が落ちているのであれば、ランニング、ウォーキングなどの一定時間、

呼吸器系に負荷をかけてあげるのがよいでしょうし、

筋肉が落ちているなら筋トレ、柔軟性が落ちている場合にも筋トレ、ヨガなど。

精神的にリフレッシュしたい場合は軽く汗をかく程度の強度であれば

どんな運動でも効果があると考えられます。



よく、〇〇の運動をしたら〇〇が治ったという人の話を聞くことがあると思いますが、

それは治ったケースなので聞くことができたというだけと思っていただいて結構です。

誰かにいい運動が自分にいいかどうかは分かりません。しかし、現代人は基本的に運動不足です。

使わない機能は衰えるのが人の身体。どんな運動でもしないよりはした方がプラスになるケースも多いという事もよくある話です。

結局どうしたらいいのか！と言われそうですが、治療家としては運動の前に体を整えて！

それさえしてくれたら、後は無理なく、強度よりも頻度でお願いしますね。というのがお伝えしたい事になります。

歪みのある状態で体に負荷をかけるという事は、負荷がかかっているところに倍の負荷をかけることにもなりかねません。

少し走ると膝が痛いとか、片方のすねが張ってくると言うような人は、頑張らないで欲しいのです。

体のゆがみを整えて、今まで使えていなかった筋肉を使えるようにすれば、動きも楽にできます。

反対に歪んだまま運動すると、怪我をしてしまい、自分は運動が向いていないとあきらめてしまう原因になることも。それはあまりにもったいないですよ。

運動に限らず、体の反応はシンプルです。

「適切なストレスは、機能を高める。」

なので、体に問題のない人は少しずつ動くようにしていけば、自分に必要な運動が見つけれられると思います。

一回に頑張りすぎず、やろうと思っていることを半分の量にして、2セット行う。

例えば8000歩ウォーキングしようと思ったら、4000歩を2回にするとか、30分走るなら10分を3回にしてみるという形でやってみると無理なく、怪我無く、筋力と心肺機能という運動機能の向上を狙うことができます。

現在、運動については糖尿病、心臓疾患、アルツハイマーなどの認知症、がん、うつなどの精神疾患等

さまざまな病気に対して発症予防効果が論文で報告されています。

健康で生きていくというためには適切な運動に勝る薬はないのですが、それをゲットするためには

やはりゆがみのない体が基本になる！と治療家としては声を大にして主張させていただきます。

運動のたびに整体行ってられないよ。というご意見もあるでしょう。そんな人はラジオ体操でも構いません。

体の各部位をそれぞれ動かして、調子を見てください。ポイントは左右同じ回数やらないことです。

行きにくい動きを多めにおこなって体のバランスを整えてください。

運動は大切ですが、体に負荷をかけるという事実を忘れずに、

する前、した後の準備とリカバリー、運動している最中の自己観察、痛いところや違和感がないかななどを

意識することでもっと効果を高めることができます。

もっと詳しく知りたい方は担当スタッフまで声をかけてみてください。



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！

呼吸についてその②

今回は胸式呼吸を説明しました。

意識してやってみると肋骨を膨らませるときにバックも膨らむという意識はなかったのではないのでしょうか？
やればやるほど肋骨や背骨がゆるんで息が深く吸えるようになります。続けていきましょう！

今回は腹式呼吸です。

腹式呼吸にもチェックポイントがあるのでそれを意識しながらやると効果抜群です！

では早速やっていきます。

腹式呼吸

息を吸うときは鼻から、吐くときは口からストローをくわえているように細く長く吐き出します。

手はお腹に置いておきましょう。

鼻から息を吸いながらその空気がお腹の中に入ってふくらんでいきます。

おいてある手がお腹に押されていくイメージです。



吸ったら次は吐きます。吐くときは手で触る場所が変わります。

骨盤のでっぱり内側に人差し指と中指をすっとうち入れておきます。(写真参照→)

吐くときは膨らんだお腹が風船がしぼむように中に入った空気が外に出されるイメージです。

どんどんお腹がへこんでいきます。

最後はおへそが背骨にくっついてしまうかのように最後の空気を絞り出します！

絞り出していく途中で入っていた指が中からせり出してくる筋肉でぐぐーっと押し出されてきたら

インナーマッスルが効いている証拠！

鼻から吸う

細く長〜く吐く



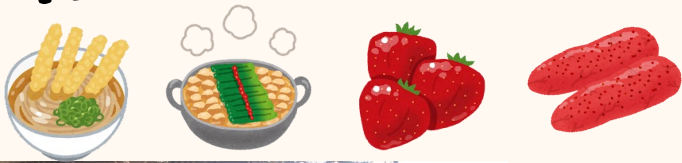
腹式呼吸はなんといってもこのインナーマッスルに刺激がはいるのが良いところ！

体幹の安定、内臓への血流増加、基礎代謝アップと良いことづくし！

指が押し出される感覚が分かりにくい人はスタッフに見てもらいましょう！

福岡に研修

行ってきましたー！



2月はお休み頂きありがとうございました！

福岡研修で院のメンバーの仲はさらに！深まったと・・・！（思います）

院にも掲示してありますが、写真で振り返ってみます！



①太宰府天満宮で牛さんの頭なでなで

③大塚公園を散歩中

⑤もつ鍋食べてからの～豚骨ラーメン！

（一雙というラーメン屋さんです）

⑦福岡うどんも有名！（かしわ飯を添えて…）

⑨もつ鍋、ラーメンからの朝うどん（ごぼ天肉うどん 資さんうどん です）

②太宰府天満宮で梅が枝餅食べ歩き～！三種類を食べました！

④もつ鍋「もつ幸」お腹いっぱい～幸せ～もうなにも食べないと思ったのに、この後…

⑥みんなでおみくじ引きしました！大吉おらず。

⑧うどん熱々で…てんぷらも熱々で…

⑩大塚公園から福岡の街並みを眺めて楽しい！



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 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

2日→佐藤先生 9日→松本先生 16日→大野先生

23日→中村先生 30日→お休み



【休診日】 30日(日)

フィット紙ツイッター

＜松本/柔道整復師＞



今年度中にチャレンジしたいことは「小4の娘を連れての富士登山」です。そろそろ多摩近郊の山々でトレーニングをしなければ!と思っています。

＼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：4/9(日) 12:00~12:30 参加費：無料

人数：1~4人まで 申込方法：LINEでメッセージ下さい

＜キム/柔道整復師＞



今年度中にチャレンジしたいことは「新婚旅行」です。結婚して3年目に突入しましたがまだ行けていません。今年こそは行きたいと思っています。

※キム先生の出勤日は月2回となっております。

＜佐藤/鍼灸師＞



今年度中にチャレンジしたいことは「毎月本を買う」です。

実は去年末から始めていて1年間は続けていきたいと思っています。現在は毎月2冊のペースで進行中です。

＜小林/受付・ママサポ＞



今年度中にチャレンジしたいことは「読書量を増やす」です。色んなジャンルの本を読んでみようと思っていますので、オススメの本がありましたら教えてください。

＜大野/柔道整復師＞



今年度中にチャレンジしたいことは「自立・一人暮らし」です!入社して3年目に入るのでそろそろ一人暮らしにチャレンジしてみたいです(笑)聖蹟周辺の事を教えてください!

＜中村/柔道整復師＞



今年度中にチャレンジしたいことは「行ったことないところへ行く」です。GWにそのチャンスが待っている予定なので、今から計画をじっくり立てたいと思います...!報告お待ちください!

＜安藤/柔道整復師＞



今年度中にチャレンジしたいことは「色々な鍼灸院の施術を受けに行くこと」です。今年度で鍼灸学生2年目となるので色々な鍼治療を体験して、将来鍼灸師として皆さんのお役に立てるように沢山学びます!

＜南原/受付・リフレ＞



今年度中にチャレンジしたいことは「夏フェスに行くこと」と、「ビアガーデンに行くこと」です。チャレンジとは言いにくいですが、若い人に負けなよう、楽しみたいです。

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要な方、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。)