



気になるのは腰の位置！

【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

気になるのは腰の位置！

脊柱管狭窄症。ご存知でしょうか？腰椎ヘルニアはどうでしょうか。坐骨神経痛は有名ですね。分離すべり症はマニアックかもしれませんが、これらはすべて腰回りのトラブルで起きる症状の名前です。

そんな沢山ある腰回りのトラブルの中でも、なかなか治りにくく、手術適応になる事も多いのが脊柱管狭窄症です。この病気は50歳代から増え始め、60～70代になると10人に1人の割合で発生すると言われています。

脊柱管狭窄症のもっとも有名な症状は間欠性跛行(かんけつせいはいこう)です。厚生労働省のHPには「歩行時にふくらはぎなどの筋肉が痛み、歩きつづけることができない状態。神経性と血管性の二種類の疾患が考えられる。一定の距離を歩くと、ふくらはぎなどにうずくような痛みやしびれ・疲労感があって歩行が次第に困難になり、しばらく休息すると治まるものの、また歩き続けると再び痛みだすという症状です。」と説明があります。私たちの臨床でも患者さんの訴えでこれがあるとほぼほぼ脊柱管狭窄症で間違いないと判断しています。(ちなみに間欠性跛行の出る他の病気としては腰椎ヘルニア(若い人に多い)、末梢動脈障害、糖尿病性神経障害があります。)

なぜ治りにくいのかと言いますと、背骨の変形が起きているからです。この変形は加齢に伴う姿勢の変化から起きることが多く、最初の内は軽い腰痛としか症状が出ないのです。しかし、進行していくにつれ、自転車には乗れるけど、歩けない、とか、足に力が入らないという風になっていき、最終的には排尿障害、排便障害という神経症状が出るようになってしまいます。

VOICE

74

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？

肩と首の凝りから毎日のように頭痛が起き、整形外科や頭痛専門外来へ行ったものの、薬も効かず本当に悩んでいました。たまたまフィットさんのお隣の美容院の担当さんに、フィットさんと良かったよ、という話を聞き紹介していただきました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

1回目の治療でまず肩と首の痛みが消えたことに驚きました。中村さんとの会話の中で、私が感じている首や肩の痛みは全身から来ている事を知りました。長年放置してしまったこの痛みの原因を取り除き、正しく強い身体を手に入れるにはそれなりの時間は必要ですが、どんどん良くなる実感があり身体が少しずつ強くなっているように感じています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痛みが強いとつい薬などに頼りがちですが、自分の身体の状態を整体のプロに診ていただくと意外な根本的原因がある事がわかります。地味な事のように感じますが、まずは自分の今の身体の状態を知り、正しい身体の使い方を覚える事がとても大切だと思います。



身体が強くなりました

小川さん 女性
かかりつけ院：
フィット整骨院聖蹟桜ヶ丘院
中村先生

主訴：首・肩の痛み
施術内容：骨盤矯正 + 延長治療

担当の中村先生から一言



小川さんインタビューありがとうございます！
始めて来ていただいたときは、大物さんがいらっちゃった！と思いましたが
今ではすっかり姿勢もまっすぐになりましたね！
今後も一緒にお身体の悩み解決していきましょう！

怖い話が続きましたが、最近の研究では狭窄症になりやすい人のタイプが分かってきました。それは腰の位置で決まるのです。



この中で腰が丸くなる人はヘルニア、脊柱管狭窄症のリスクが大きいタイプです。セルフチェックとしては腰が丸くなる人は、骨盤の後ろの筋肉がさぼっているのです。



という特徴があります。

同時に、腰がまるくなっていることで、猫背にもなりやすく、顎が前に出る姿勢になりがちなのも特徴の一つです。脊柱管狭窄症を防ぐには背骨の負担を減らすのが一番効果的で、そのためには腰の位置を丸まるでもなく、そるでもない正しい位置に保つことが必用になります。上のセルフチェックで当てはまる人は、骨盤の後ろの筋肉を使うために次のようなエクササイズを試してみてください。

ひとりでできる腰が丸くなる人用のエクササイズ

- ①壁に片手をついて立ちます。
 - ②ついていない方の足を半歩後ろに下げます。
 - ③下げた足のつま先を内側に向けます。
 - ④内側に向けた足のかかとの方向に股関節から足全体を持ち上げます。
- できるところまで上げると、腰の後ろ側に力が入る感じが出ます。そこで10秒止めます。以上の動きを3セット、左右ともにやってみてください。



パートナーがいる人のエクササイズ

- ①エクササイズを行う方が椅子、もしくは正座します。
 - ②パートナーは正面にたち、両肩に手を置きます。
 - ③パートナーはそのまま骨盤の方向(なるべく真下)に軽く圧をかけます。
- 行う方はそれに抵抗するように背筋を伸ばします。このエクササイズを10秒×3セット行ってください。



いずれのエクササイズも痛みが出る場合は中止して、担当の先生に相談してください。

今回は腰が丸くなる人に多い脊柱管狭窄症についてお伝えしました。そのタイプの腰に関しては次回お伝えしますので、ぜひセルフチェックを試してみてください。普段は何でもない人でも、ちょっと腰が重いなという日にチェックすると、また違う結果になる事もあるので、今回の通信は保存しておいてくださいね！

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！

WBCを見て

いや～、WBCすごかったですね！！
逆転あり、最後の大谷選手の締めあり！ドラマチックでした。
もちろん各選手のプレーがすごかったわけですが、ナカヤマの見方でなんととってもやっぱりすごいな！と思ったのが大谷選手。インタビューを受けている姿を見て、彼の肩甲骨に目が釘付けでした！
また変なこと言い出したよと思うかもしれませんが(笑)
大谷選手の肩回りを眺めていると、肩甲骨から先の腕がかたまりでズル～と落ち続けているように見えるんです。
なんとというか体にぶら下がってる感じというか、、ウエイトをガンガンやって筋骨隆々の体で、肩甲骨を引き上げているのとは全然違うし。
とにかくゆる～、ブラ～、ズル～という言葉が浮かんでくるんです。
肩甲骨が体につながっている部分は鎖骨の先端だけなんだよな～とつくづく思わせてくれます。
サッカーのクリスチアーノロナウド選手も同じですね。
やはり首からが腕なのだと思わせてくれます。
ぜひ画像検索して見てみてください！
僕らも本来は肩甲骨ってこういうものなのだと思身意識を持ちたいですね！



今回は簡単なエクササイズを一つ

肩をギュッととしてドサッと落としましょう！注意点はギュッととする方向です。多くの方が良い姿勢にとらわれすぎて、肩甲骨をいい姿勢の方向(後ろ気味)に上げてしまいます。が、本来の肩甲骨の位置を考えると、肩の先が耳の方へ向かってくる方が自然です。

OK!



肩の先が耳の方向に向かっているOK!
ドサーッと落とす!

NG!



後ろ気味に上がってしまっています!

たくさん縮ませて、思いっきりドサーッと落としましょう。イメージは大谷選手やロナウド選手です！顔は変わりませんが体は変わりますよ(笑)



ご紹介

GWで帰省している方に
オススメ!

キャンペーン開催

皆様の周りに、身体の不調でお困りの方はいらっしゃいませんか?
お心当たりがあれば、ぜひ当院をご紹介ください!!

ご紹介者さま

→メインメニュー¥1,100円割引チケット & 10分延長をプレゼント

期間

5月1日
~5月末日

初めての患者さま、久しぶりの患者さま

→初診料・再診料が「無料」



5月病をやっつけろ! 5月病ってなんだろう



身体のだるさや頭痛、肩こり、不眠、イライラ、食欲不振などさまざまな症状が表れる状態で、特に5月にみられることが多いために「五月病」と呼ばれています。原因は、新年度を迎えての環境変化による精神的なストレス、身体的なストレス。GWの大型連休による生活リズムの乱れなど色々な原因が考えられます。

佐久間先生の東洋医学コーナー 五月病

五月病とは?

五月病は東洋医学で「肝」の機能(精神安定)に何らかの問題が起きることで体を流れる「気」が回っていない状態!
これらは肝鬱気滞や肝腎陰虚などと呼ばれており大切なことは「肝」と「気」のバランス!!



・腎穴(じんけつ)
精神を安定させる

やる気が出ない、鬱っぽいなどの改善

・神門(しんもん)
睡眠の質を向上

寝つきが悪い、眠りが浅いなどの改善



おススメのツボ



フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WA0こどもの国3F

☎045-962-7703



店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン!



「フィット子ども」で検索!

GW出勤表

	3日(水)	4日(木)	5日(金)
キム	休診	×	10時～15時
長野		13時～18時	×
松下		○	×
佐久間		×	13時～18時

※5月3日(水)は休診とさせていただきます。

※祝日の営業時間は「10時00分～18時00分」です

お車でお越しの方は、こどもの国周辺の渋滞が予想されます

時間に余裕をもってお越し下さい!

フィット紙ツイッター



<キム>

連休の過ごし方の理想はゴロゴロしたいです!!が、現実には甘くはありません。五月の連休は年に一回庭の雑草取りをしています。納得いくまで雑草を取るのに丸一日かかります。



<長野>

連休の過ごし方は、本を読んだり、調べものしたり、録画してる大量のアニメを消化して、気がついたら終わってますね…
どなたか有意義な連休の過ごし方を教えて下さいm(_)_m



<松下>

連休の過ごし方は、妻と二人で『寺家ふるさとの森』で森林浴、近くの健康ランドの露天風呂、自宅でゆっくり読書です♪GWは近場と自宅で過ごすのが◎だと20代で痛いほど学びました～(*^▽^*)



<佐久間>

連休の過ごし方は、全力で遊びつきます!特にバレーボールやお泊り、BBQ、釣りなど好きなことを満足するまでやっています(笑)
今年のGWはお泊りにBBQとバレーボールしてきます!!



<日向>

～育休中～

