



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
05
OCEANS
CREW



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

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。

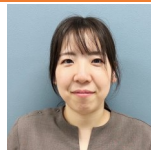


身体が強くなりました

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！

――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、フィットさんで良くなったよ、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。

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はぼぼ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。）

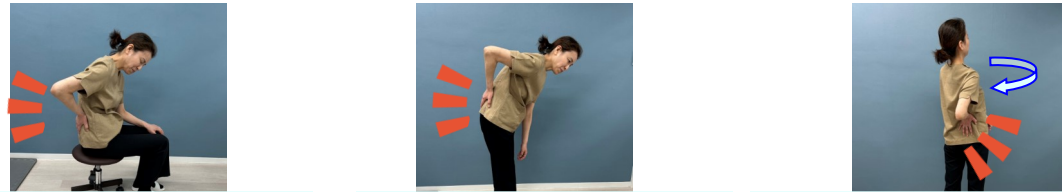
なぜ治りにくいのかと言いますと、背骨の変形が起きているからです。

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。

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、

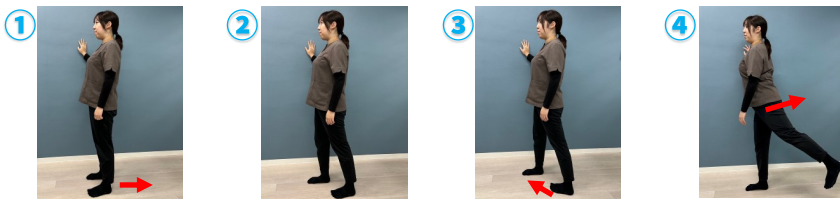


という特徴があります。

同時に、腰がまるくなっているの、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。

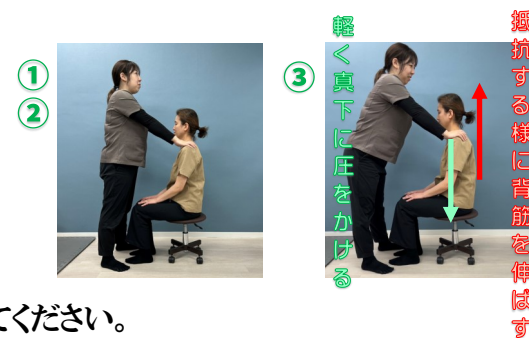
ひとりでできる腰が丸くなる人用のエクササイズ

- 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い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ね(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～っと落ち続けているように見えるんです。
なん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身体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

肩をギュートとしてドサツと落としましょう！注意点はギュートとする方向です。
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
向かっていれば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)

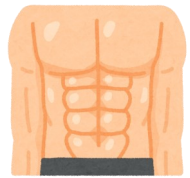
院長の治療法が変わる！？

奈良県の「最後の砦」と言われる治療院をご存じですか？病院や治療院を三軒以上回っても良くならなかった方を次々と治していき、全国から患者さんが殺到している「TOEST なかたに鍼灸整骨院」。なかたに鍼灸整骨院には独自の治療法があり、治せる（寛解もふくむ）疾患はなんと111個！

肩・肘・手・・・ドケルバン病、TFCC損傷（三角線維軟骨複合体損傷）、手根管症候群、手関節炎、腱鞘炎、幻肢痛、突き指、ばね指、ヘバーデン・ブシャール結節、指の捻挫、拇指CM関節症、テニス肘・野球肘、顎関節症、ムチウチ、SLAP損傷（肩関節上方関節唇損傷）、野球肩、胸郭出口症候群、肩こり、肩関節周囲炎（四十肩・五十肩）、インピンジメント症候群、肩関節脱臼、肩関節石灰化炎



体幹部・・・肋間神経痛、肋骨骨折、頸椎ヘルニア、頸椎症、黄色靱帯骨化症、寝違い・筋違い、ぎっくり背中、慢性腰痛、椎間板ヘルニア、すべり症、急性腰痛（ぎっくり腰）、筋筋膜性腰痛、坐骨神経痛、梨状筋症候群、外側大腿皮神経痛、脊柱管狭窄症、分離症、脊椎圧迫骨折、棘上靱帯炎、股関節炎、腸脛靱帯炎、恥骨痛



下半身・・・大転子滑液包炎、グロウインペイン症候群（鼠経部痛症候群）、尾骨痛、肛門痛、コンパートメント症候群、クラッシュシンドローム、変形性膝関節症、鷲足炎、ランナー膝、二分膝蓋骨、ぬけぬけ病、ジャンパーズニー、オスグッド病、タナ障害、モートン病、足底腱膜炎（足底筋膜炎）、アキレス腱炎、三角骨障害、足関節捻挫、外反母趾、内反小趾、シーバー病、腓骨下端部骨折、足趾捻挫、有痛性外形骨炎、腓骨神経麻痺、脛骨神経麻痺、股関節のロッキング解消



その他・・・パフォーマンス向上、筋肉痛、頭痛各種（群発性を含む）、後頭神経痛、起立性調節障害、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、リウマチ、シェーグレン症候群、強皮症、アトピー性皮膚炎、顔面神経麻痺、呼吸改善、後鼻漏、顔色（くすみ）改善、突発性難聴、めまい、メニエール、逆流性食道炎、機能性ディスペプシア、吐き気、胃炎、子供のむずむず脚、骨粗しょう症、パニック障害、花粉症、生理痛、PMS（月経前症候群）、ガンに関する痛み諸症状、シーボ、てんかん、高血圧、更年期障害、腎機能障害、耐え難い疲労感、古傷の痛み、こむら返り、むくみ



これらを確実に治す技術を手に入れるため、松本はセミナーに参加し直接教わってきます！今までの治療方法でも十分に結果の出る症状も多かったのですが、正直この111個には遠く及びません。知ってしまったら学ばずにはいられない。3月末から約半年かけて習得してまいりますので、治療法も大きく変わることになりそうです。 **乞うご期待。**



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

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

7日→松本先生 14日→大野先生

21日→中村先生 28日→佐藤先生

【休診日】 3日(水)~5日(金) GW祝日

18日(木) ビル休館日



フィット紙ツイッター

〈松本/柔道整復師〉



母の日の思い出は、その前にある「こどもの日」に子供に対しては何もないのだから、何もないでしょ!と小学一年生のマツモト少年は思っていました。

〈大野/柔道整復師〉



母の日の思い出は石鹼で出来たお花やプリザーブドフラワーを渡していることです。レパートリーが尽きてきたので今年からは食べ物にしようかと思います!

〈中村/柔道整復師〉



母の日の思い出は仕事帰りにケーキを買って家族で食べる事です。母の好きなケーキよりも自分の好きなケーキを買っていた事はバれています。心意気が大切なのです。

〈安藤/柔道整復師〉



母の日の思い出は三兄弟で母親と外食へ行ったことです。普段は家族が集まる事が少ないので母の日は家族で集まるようにしています。今年は母にサプライズしたいと思います!

＼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: 5/7(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

〈佐藤/鍼灸師〉



母の日の思い出は、自分の子供の頃は特に何もしてませんでした。結婚して子供が生まれてからですね。毎年忘れてしまいましたが時期になると奥さんが「今年はどうするの?」と聞いてくれるので感謝です。

〈小林/受付・ママサポ〉



母の日の思い出は、私が小学一年生の時に兄と2人で、母が仕事に行っている間にお花を買いに行ったことです。2人でプレゼントをするのが初めてだったので、とても喜んでくれました。

〈南原/受付・リフレ〉



母の日の思い出は、就職1年目に黄色い財布をプレゼントしたのを覚えています。翌年からはリクエスト制になり、毎年「あれがほしい〜」と言われてました。



もしかしたら...

新しい人が...く...る...かも!?

続報お待ちください!

Google



レビューありがとうございます!!