



# 気になるのは腰の位置！ Part2

【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！Part2

前回は腰が丸くなるタイプの症状についてお話させていただきました。臨床で診ることの多い腰のトラブルの中で、なかなか治療のむつかしい脊柱管狭窄症を中心に、その予防までをお伝えしました。今回は予告通り、腰がそるタイプについて、どんな形になるのか、何が起きるのか、どう防いでいけばいいのかまで、しっかりとお伝えしていきますので、今回の通信も前回に引き続き、完全保存版でよろしくお願ひします。

まず、腰がそるとはどのような状態なのでしょう。解剖学的には、骨盤が前に倒れて、背骨の前に行くカーブがきつくなっている状態を言います。

簡単なセルフチェックとしては、仰向けに寝たとき、腰の後ろに手のひら一枚分の隙間があるかどうか分かりやすいです。手のひら一枚よりも隙間がある場合は、腰がそっていると考えられます。



腰がそっている人の腰痛には以下のような特徴があります。  
 腰が、座っている時よりも、立っている時や、寝ているときのほうが痛い。  
 前屈よりも、後屈の方が痛い  
 上半身をひねる(回旋させる)よりも横に倒す(側屈)方が痛い。

## VOICE

75

### 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。



男性こそ美容鍼がおすすめです!

Eさん 30代 男性  
 かかりつけ院:あしの整骨院  
 関谷先生

主訴:肩・腰・眼精疲労  
 施術内容:骨盤矯正・ヘッドマッサージ  
 美容鍼  
 担当の関谷先生から一言

#### —どのように当院を来院しましたか？

肩・首・腰の痛みがあって、奥さんにすごく楽になるから行ってみな〜と紹介してもらって来院しました。

#### —実際に治療を受けてみていかがでしたか？

リラックスできる先生たちの雰囲気、空間ですね。  
 自分の身体の問題や日々気を付けること、自分がどんな姿勢になればいいのかを教えていただいて納得して受けられました。  
 美容鍼も1度やってみたら、顔が引き締まって印象が変わるので男性にもおススメだと感じました。  
 効果があるので続けてこられましたし、これからもお世話になります！

#### —同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

肩や腰の治療はもちろん来院したほうが良いと思いますし、顔の鍼については私自身、美容という目的で受けたわけではなく、仕事をする中で精悍な顔の方が良いなと思って受けてみました。スーツ姿の印象が変わるので30代~40代の男性に薦めたいですね！

はるばる離れた駅からのご来院いつもありがとうございます！  
 初めて来られた2年前に比べてお身体の柔軟性がアップして、姿勢が良くなりましたね！  
 最近は美容鍼も受けていただいて、フェイスラインの引き締まりがグッと良くなりました。  
 Eさんがお身体も見た目も更に健康でいられるよう、これからもサポートさせていただきます！



腰がそる人に多い腰痛の種類としては

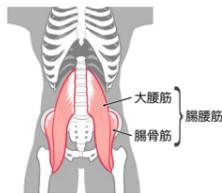
- 1. 分離症
- 2. すべり症
- 3. 坐骨神経痛
- 4. 仙腸関節炎



1の分離症は、腰がそっていく中で腰の骨の突起が折れてしまい、分離している状態。そのせいで腰椎の安定性がなくなり神経を刺激したり、折れた突起の周りで炎症が起きたりすることで痛みが出ます。  
 2のすべり症は腰の骨が前に滑っていくことで、周りの神経を圧迫し、痛みが出るものです。  
 3の坐骨神経痛は、厳密にはいろいろな状態が出る痛みの総称(風邪みたいなものです)なので、ヘルニアなどでも出ることはあるのですが、そる人の場合は、お尻の筋肉が使われすぎて下を走っている坐骨神経を圧迫することで神経痛が出る人が多いです。  
 4は腰が反りすぎることによって、骨盤の中心の骨と、両サイドの骨との間に過剰な負荷がかかる事で、腰というよりはお尻の真ん中あたりに痛みが出ます。特に歩いている時に体重をかけた側に痛むのが特徴です。

腰がそっていく原因とは？

何種類か原因はあるのですが、腰の前側の筋肉が弱くなっている事、中でも一番多いものは腸腰筋という人体で最も強い、股関節を曲げる筋肉が弱くなっているケースです。これは、デスクワークが多い人に顕著です。



寝る時に横を向いて股関節を曲げて寝る人は、更に股関節が伸びないので、腸腰筋が短く、弱くなる傾向があります。

腸腰筋が短くなっているかチェックしてみよう！

- ①仰向けになって、片方の膝を両手で抱え込み、膝に近づけていきます。この時、反対の足は伸ばしておいてください。
- ②膝をかかえこむにつれて、反対の足が床から浮いてきてしまう人は、伸ばしている側の腸腰筋がみじかくなっていることが考えられます。



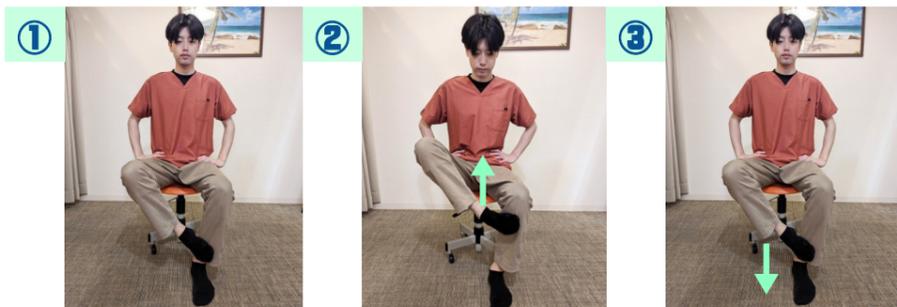
↑足が浮いてしまってます!!

腸腰筋を復活させる！トレーニング方法

今回は座って出来る、負荷の弱いものをお伝えしますね。

- ①椅子に座って、片方の足の裏を反対の足のうちくるぶしの上につけます。
- ②付けた足を膝の下まで、脛の内側を滑らすように持ち上げます。
- ③足の裏を離さないようにスタート位置まで戻します。
- ④以上の動作を20回から30回程度繰り返してください。

足の付け根のあたりがだるくなってくればうまくいっています。(左右行います) 上記のセルフチェックをしてみてください。足が浮いてこなければ、完璧です！



この辺がだるくなってくればOK!

このトレーニングは、座りすぎたなーと感じたときなど、腰痛予防としても非常に有効です。座りすぎて腰が痛い！という人がいたらぜひ教えてあげてください。もし、効果がない。という人がいた場合は腰がピンチの可能性大なので、ぜひ当院を紹介してくださいね(笑)

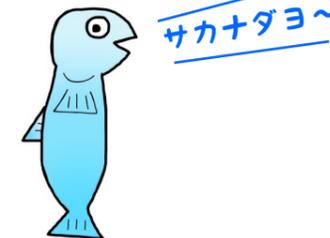


# なかやま先生の ジュニアアスリートのための体の使い方！

## 腕のことを魚に教えてもらおう！？

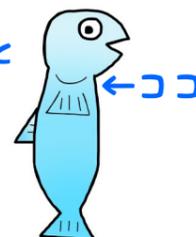
前は肩甲骨について書きました。今回も続きを書いていこうと思います。

今回は魚から考える腕についてです(笑) 発生学でじっくり考えると僕らの大元の祖先は魚です。強引な話ですが、魚を立たせて頭をえらの部分から90°折り曲げると人と同じ感じになります(^.^;すると魚のむねびれが僕らの腕に相当する部分になります。これを人に重ね合わせて考えると、一般に僕らが考えている腕よりも随分上から腕なんですね。やはり本来は腕というのは肩甲骨と鎖骨も含めたユニットのことをいうのですね。

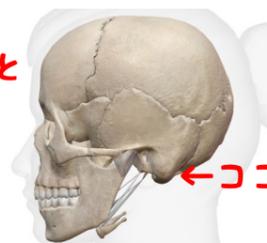


今回はイメージの話です。腕の概念を変えましょう。腕が生えている場所は魚でいう、えらの部分から。これを人間で考えると頭蓋骨の耳の後ろにある乳様突起という場所にあたります。ここから腕だというイメージを持ちましょう！

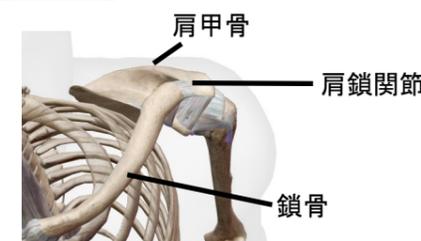
魚で考えると



人間で考えると



続いてもう一つイメージをプラスしましょう。ポイントは肩甲骨と鎖骨のくっついている場所です。(鎖骨を中心から外になぞっていくと肩甲骨とぶつかります。肩鎖関節という関節です)



場所が分かったら、さっきの乳様突起と肩鎖関節の2点の距離が離れていくようなイメージを持ちます。じっくりでかまいません。頭の付け根から肩甲骨と鎖骨を含めた腕がたらーっと垂れるようなイメージです。無理やり離そうと力んでも疲労するだけなので、筋肉が緩んで結果的に2点が離れていくようなイメージを持ってくださいね！



乳様突起と肩鎖関節の距離が離れていくイメージ!



かまらず腕がたら〜と垂れるくらい



フィット国領院のアカウントが進化しています！



今までは院内の情報が多かったですが、  
身体のことをよく知れるアカウントに！  
ぜひチェックしてください^^



*Follow me!*



@FIT.KOKURYO

再生医療シートマスクをつけて行う美容鍼

# 幹細胞美容鍼

16700円 **R5.6月末まで** 11200円



- しわ 激減
- 顎が 鋭角に
- 目尻が あがる
- 1度でも 若返り

受付、お電話、LINEで

かんさいぼうびょうしん

「幹細胞美容鍼を受けたい」とお伝えください。

梅雨のむくみに一押し！

## つぼちしき

梅雨は、湿気の影響もありむくみやすい時期。  
そんな時期に押すといいいツボをご紹介します！

せいめい  
清明

ゆうせん  
湧泉



目頭と鼻の骨との間にあるくぼみ。

足の指を曲げた時にできる

顔のむくみに効果的。

足の裏のくぼみ。

眼精疲労で起こる視力低下にも。

除湿のツボと言われる。

立ち仕事後の足の疲労にも。

## macozawap

カロリーを超えてしまった  
福澤院長のちょこっとためになる話



むくみやすい場所の代表はふくらはぎ

ふくらはぎは第二の心臓と呼ばれ、血液  
やリンパを送り出すポンプの役割をもっ  
ているよ

ふくらはぎを動かすことで全身の循環が  
よくなって代謝UP疲労回復につながる  
よ！

ふくらはぎのトレーニングはカーフレイ  
ズ、インスタにあげてあるよ

やってみてね



Fit fit.kokuryo

フォローする

このQRコードを読み取るとインスタをご覧いただけます





休診日のお知らせ

6月7日(水)が休診となります。

プリペイドカードの  
有効期限をご確認ください

最終ご利用日はこちら



有効期限は最終ご利用日から

6か月です

カード裏面の注意事項もご覧ください

OCEANS CREW フィット紙ツイッター 



〈福澤/柔道整復師〉

国領とつつじヶ丘にあるフィット  
フィールド24が6/20からちょこ  
ざっぷに変わるようです。

目指すは、京王線沿線全店舗制覇！



〈勝野/柔道整復師〉

先月のGWにディズニールランド、伊豆、  
熱海へ行き連休を堪能しましたが、GW  
料金で出費が…  
今月は大人しく過ごします。



〈渡邊/柔道整復師〉

調布に来てから自転車での移動がメイン  
になったので、雨が降る季節は少し困り  
ます。  
しっかり雨対策をして出かけるようにし  
ます。



〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

タイから久々に知人が帰国。  
四年ぶりの帰国にコロナ期間の長さを感じ  
ました。

海外に行きたい熱が高まります！



〈大久保/鍼灸師〉

最近よく調布の図書館に行きま  
す。本の種類が豊富で漫画も沢山  
おいてありとてもおすすめです。  
この夏は昭和平成の名作を沢山読  
みたいです。