



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
09
OCEANS
CREW



ばね指のほんとのところ。

【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

78

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？

5年前にめまい・首肩こり・足の痛みがあって来院しました。
めまいは、仰向けや起き上がりも大変な状況でした。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

当時はめまいで仰向けが出来なかったので美容院も行けなかったのが、
今では問題なくいけるようになりました！
夜、睡眠をしっかりとれる様になったのも治療を定期的に続けたことによる
良い変化だと感じています！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

自分だけだと、何が原因か、どうしたら解決するかわかるのは難しいとおもいます。私もめまいについては、当時耳鼻科系の問題かと思って病院にかかったりもしていましたが、薬でもあまり良くならず…。
1人で考えているよりも、とりあえず来院してみると良いかなと思います！
フィット整骨院ぶばい院の先生はみんな面白いので話してるだけでも癒されますよ！（笑）

仰向けもできなかった
めまいがなくなりました！

Aさん 20代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 森川先生

主訴：めまい・肩首コリ
施術内容：骨盤矯正

担当の森川先生から一言



Aさんインタビューありがとうございます！
最初は仰向けにもなれず大変でしたね。今ではめまいも出ず生活できるようでとても嬉しいです！
かなり多忙なAさんをこれからも全力でサポートさせていただきますのでよろしくお願いいたします！

ばね指のほんとのところ。

ばね指ってご存知でしょうか。

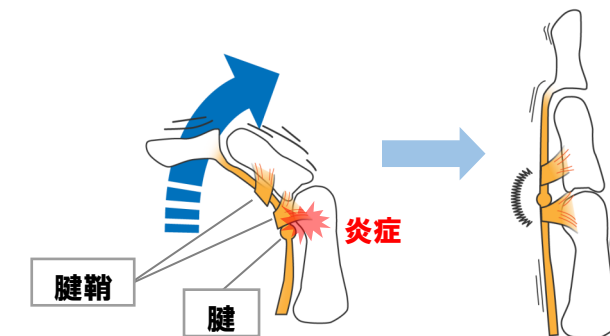
いわゆる腱鞘炎の一種で、指を曲げることはできるのですが、引っかかる感じがして痛い。
進行すると自力では指を伸ばすことができなくなるのが特徴です。

一番多いのは親指ですが、二番目の好発部位である人差し指に続き、どの指でも見られます。

更年期、妊娠出産期の女性に多く、手を良く使う仕事、スポーツをする人にも見られます。

糖尿病や、リウマチの患者さんにもよく見られることから、栄養との関係にも注目されていますが、基本的には腱鞘と呼ばれる腱を押さえるための組織と腱の炎症が原因で発生する症状です。

稀ですが、悪化すると隣の指も伸びなくなってきます。



この仕事を始めたときに、ばね指が治らなくて苦労しました。

その場は良くてもすぐ戻る。前は治療したら良くなったのに、今回は結果が出ない、もっとひどいと痛くなる。

又は病院行って注射したけど良くならない。オペしたら違う指がばね指になった等々。もう大変でした。

そもそも、指だけでなく全身に言えることですが、腱や靭帯は血流の少ないところなので、基本的に回復が遅いのです。手を使わないわけにはいかないから安静もむづかしいですし、症状が強いのは朝の事が多く、動いているとよくなったりもするので割と我慢する人が多いのです。

当時の病院ではコルセット固定をすることがありましたが(今もあるようですが)3か月も固定したら関節が固まってしまってリハビリが大変です。

今では強めのステロイド注射がメインの治療で、治らない場合は手術、いずれにしてもリハビリをしっかりやる必要があるというのが病院の基本治療です。



ばね指の治療については病院の先生だとマッサージしても治らない、悪化すると言いますし、治療の先生は手の筋肉をほぐすと良くなると言います。

鍼の先生は首の神経から来ていると言いますし、前述した通り、栄養の問題だという専門家もいらっしゃいます。

試しにネットで調べてみると、本当にたくさんの治療法があるのがばね指なのです。

なぜ、こんなに治療法があるのでしょうか。

例えば英会話やダイエットもいろんな方法がありますよね。

なぜかという、絶対の方法はないからです。

みんながみんな、自分がうまくいった方法をお仕事として(善意で)宣伝しています。

だから、自分にうまく合えば成功するし、合わなければ成果が出ないか、そもそも続けられません。

これは病気治しや、治療も似ていますね。

よって、治った人だけがこれで治ったと言いつけているというのが一つの型です。

そこから考えられるのは、ばね指は症状名(結果)で、発生原因が複数あるのでは?という事です。

基本的に体がダメージを受けたときの反応は常に「炎症が起きる」です。

胃に起きれば胃炎ですし、腱に起きれば腱鞘炎です。

炎症自体は体が自分を治そうという働きでもあるので炎症が起きるのはOKです。

問題は炎症が続くことで、胃炎も続くと潰瘍ができたりと組織の変化を伴ってしまいます。

ばね指も同じです。はじめは指の腱鞘炎だったものが、進行していくにつれて腱が腱鞘とくっついたり、

肥大しすぎてうまく動かなくなっていくます。

これは結果であり、原因である炎症がなぜ起きるかという、ホルモンバランスの崩れ、使い過ぎ、他の部分をかばいすぎ、などいろいろな要因で起きることが考えられます。

ですから、ばね指をきちんと治そうと思ったら、筋バランス、関節の可動性、神経に圧迫が無いか、ホルモンバランス(自律神経のバランス)という4つの視点で検査を行わないと治療がうまくいかないのです。だから、ばね指は注射してもよくならない、オペしても再発、という事があり得るのです。

この事が分かるまで時間がかかりました。

どうしても一つの現象には一つの原因しかないと思ってしまいがちですが、熱が出る、ということ一つとっても様々な原因が考えられます。ばね指も同じです。

身体のストレスが指に出ているだけで、人によっては肘に出たり、肩に出たりすることもあるでしょう。

できるだけ沢山の要素を考慮して全身的に治療していく。

これができるようになった今、ようやくばね指も楽に治せるようになりました。

ばね指はオペしなくても治る症状です。お困りの方がいらっしゃったら、ぜひご相談ください。



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！

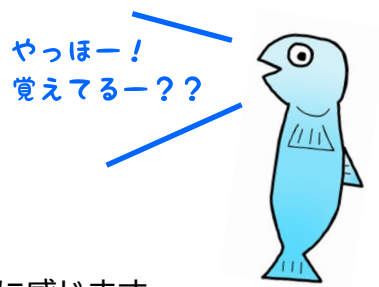
腕のことを魚に教えてもらおう！③

前回は話がそれましたが、その前までさかなクンに登場してもらい、腕の事について話していました。その流れから今回は手について書いてみようと思います。また魚か！(笑)

さて、早速ですが質問です。

「普段日常生活を送っていて手を開いて使う事ってありますか？」

と聞かれてパツと答えられる人は少ないのではないのでしょうか。



ほとんどの手を使う動きは握る、掴むなど指を曲げることに偏っているように感じます。

その指を曲げる力は、そのまま前腕や力こぶを通して胸元まで連動します。

体の前側ばかりが緊張し、丸まろうとする体をがんばって支えるために首肩、背中、腰の痛みが出ます。

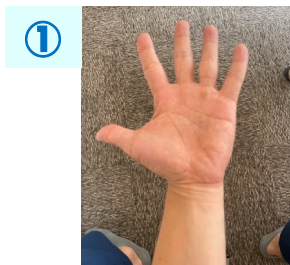
また筋力ばかりに頼った動きになってしまい、パフォーマンスが上がらない、けがをしやすい体になってしまいます。手や指を緩めることは、体をゆるめるための出発点！

ではやっていきましょう！

①、手を大きくパー。

②、指を小指から一本ずつ曲げていきます。注意点は指を曲げるときの場所(写真参照)

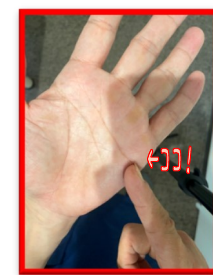
③、最後は親指と小指をくっつけて～！



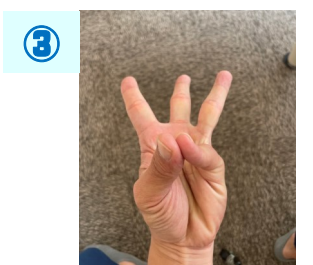
大きくパー！



小指から親指まで
一本ずつ
上げていくよ！



注意点
指を曲げる時は
ここから↑



最後に
親指と小指を
くっつける！

手を緩めるコツは一本一本の指をばらばらに分離して使うことです。

なるべく別の指が付いてこないようにしましょう！

曲げる指以外はついてくるな～！という気持ちで(笑)

おかげさまで14周年

フィット聖蹟は14周年を迎え15年目に突入しました。

前任の福澤先生(現こくりょう院院長)から引き継ぎ12年。

14年と比べると対応できる症状、治せる疾患が大幅に増えました！！

他では難しいとされている

「腰椎分離症」

「オスグッドシュラッター病」

「グロウインペイン症候群」

「三角骨障害」など

今まで安静、ストレッチ、薬くらいしか対処法がなかった疾患に対して

改善させる事が出来るようになった事は大きな進化！

もちろん慢性腰痛や肩こりに対しての改善度も上がってきましたし

ギックリ腰や五十肩の完治スピードも早くなりました！！

これからも治せる疾患を増やし、完治までのスピードを上げられるように研鑽を重ねて参ります！

実はフィットで改善できる症状と疾患

「起立性調整障害」「バネ指」

「逆流性食道炎」「モートン病」

「顎関節症」「シンスプリント」

「肋間神経痛」「テニス肘」

「ヘルニア」「野球肩」

などなど、他にもたくさんあり紹介し切れないので

「こんな症状はどうなの？」というのがありましたら何でもご相談ください。



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・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

3日→佐藤先生 10日→中村先生

17日→KAOフェスのためお休み 24日→松本先生

【休診日】 18日(月) 祝日
27日(水) 社内勉強のため

フィット紙ツイッター

〈松本/柔道整復師〉



秋のオススメは「台所仕事」です。
暑くてキッチンに立ちたくなかった時期が過ぎて、快適に料理が続けられます。

〈大野/柔道整復師〉



秋のオススメは「夜の散歩」です。
過ごしやすい温度になり、心地よい風が特におすすめです。普段歩かない距離でも歩いて行動します。

〈中村/柔道整復師〉



秋のオススメは「さつまいも味のおかし」です! おさつどきとさつまりことおさつが好きです! 皆さんのオススメ教えて下さい~! (もちろんさつまいも味じゃなくても!)

〈福永/柔道整復師〉



秋のオススメは「キャンプ」です。
秋のキャンプは気温もちょうどよく、毎年行っています。焚火を見ながらぼーっとするのにピッタリです!

〈佐藤/鍼灸師〉



秋のオススメは「秋刀魚」です。
去年は食べれましたが今年はどうか?
1尾98円で売っていた時代がなつかしいな~。

〈小林/受付・ママサポ〉



秋のオススメは「断捨離」です。春夏から秋冬に向けて整理整頓をしています。近年はお天気良い日に結露対策をやるようにしております。

〈南原/受付・リフレ〉



秋のオススメは「読書」です。涼しい夜風にあたりながら、ゆっくり読書を楽しみたいと思います。時間を大切にしたいですね。

Google

レビューありがとうございます!!

口コミ大大大募集中!

QRコードを
スキャン!

写真を追加

※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。)

価格改定についてのご案内

いつもフィット鍼灸整骨院をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。

2009年に当院を開業して、まもなく15年目を迎えます。これほど長く、続けてこられたのは、ひとえに皆様のおかげです。

どこに行ってもよくならなかった方、病院で原因が見つからない不調を抱えた方が、仕事や遊びなど、やりたいことを思い切り楽しめる健康な身体になって欲しい。

日頃、そんな気持ちで施術して参りました。

そのため、みなさまの悩みが一日でも早く改善できるよう、技術レベルの向上に努め、セミナーや研修に参加し、研鑽に励んできました。

その甲斐もあり、不調の改善のスピードが上がり、治療の回数・期間の短縮、対応できる範囲が増え、喜んでいただける機会が増えました。

しかしながら、設備投資や物価上昇、最低賃金の改定などの影響もあり、このたび苦渋の決断ですが、価格を改定させていただくこととなりました。

大変心苦しいのですが、2023年9月より、施術料金を以下の通りに変更させていただきます。

メニュー	
骨盤矯正(整体)	(院長・副院长)5500円 (スタッフ)5000円
鍼灸(美容鍼も含む)	8000円
院長CODE15整体	9000円
コンディショニング	7000円 or 9000円

オプションメニュー	
保険施術(ケガの治療)	(0割～2割負担の方)1000円 (3割負担の方)1500円
猫背矯正	2000円
小顔矯正	2000円
Fit up	2000円～
ハイボルテージ	2000円～
リフレクソロジー	
眼精疲労解消コース	4000円 or 5000円

*すべて税込み

キャンセル料

当日のキャンセル 2000円

前日23:59までのご連絡 無料

*キャンセルの方法は電話またはLINEにて承ります。

皆様へのご負担を申し上げ誠に恐縮ではありますが、これまで以上にご満足いただけますよう、今後も技術およびサービスの向上に努めてまいります。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

フィット鍼灸整骨院院長 松本直次郎