VOICE 79

K. Tさん 30代 男性 かかりつけ院: はち整骨院 加藤先生

主訴:首肩こりからの頭痛 施術内容:骨盤矯正

担当の加藤先生から一言

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。

ーーどのように当院を来院しましたか?

2か月前、仕事に支障がでるほど首・肩回りの痛みが出てしまい、どうにかならないかという時に妻が通っていたはち整骨院さんに来院しました。

仕事中の姿勢の偏りや、元々猫背だったりと色んなことが重なって爆発したんだと 思います (笑)

--実際に治療を受けてみていかがでしたか?

最初は緊張していたのですが、みなさん家族のように迎えてくれて非常にリラックスしたムードで治療を受けることが出来ました。

治療の最初にヒアリングはもちろん、どこがゴールなのかまで考えてくれたことが印象的でした。

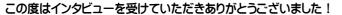
自分が辛いと思う所をピンポイントで施術してくれて、終わった時にはもう体がスッキリ変わっているのが実感できます!

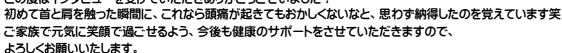
話はそれますが私が痛そうな声をあげると、少しうれしそうな顔してる加藤先生も印象的です(笑)

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ!

症状が出た時に、リラクゼーションや鍼灸院などどんな所を選んだら良い かわからないと思います。

私がはち整骨院さんの1番良いなと思う所は一緒にゴールを目指していける所だと思っていますし、なおかつ自分の悩んでいる所を素直に話せる所です。一度来院してみると良いと思います!







【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 なか整骨院

バンザイ出来てますか?

皆さん、バンザイしてみましょう。両手が耳につきますか?

こどものころからつかないという人もいるかもしれませんね。でも、本来はみんなつくように出来ています。 耳につく人も、首や肩に力みやこわばりを感じませんか?

本来は腕を上げるだけなので、自然にできるハズなのですが、どこかが固まるという事は無理をしないと上がらない状態になっている、つまり体のゆがみが起きているという事です。

ためしにだらっと椅子に座ってバンザイをしてみてください。立ってするよりやりにくくなる人が多いと思います。

これは座ることによって背骨のカーブが崩れ、腕を上げにくくなるのです。

背筋を伸ばして万歳をすると、座っていてもやりやすくなるはずです。

肩は腕の骨と肩甲骨、鎖骨の三本を靭帯で繋げて作っています。

そこに関節包というクッションと沢山の筋肉がくっついて

一般的には肩の関節と呼ばれているものを作っています。

関節といっても股関節のようにピタッとはまるようなものではなく、筋肉で引っ張って腕の骨を浮かせているようなイメージです。その構造のおかげで肩はぐるぐる回したり、いろいろな方向に動かすことができるのですが、たくさん動かせる分故障の多い関節にもなっています。

- ·烏口突起炎 ·上腕二頭筋長頭腱炎 ·肩峰下滑液包炎 ·肩関節腱板炎(変性性、外傷性) ·関節包炎
- ·石灰沈着性腱板炎 ·肩関節拘縮(拘縮肩) ·凍結肩 ·肩鎖関節炎 ·腱板疎部炎 ·SLAP損傷
- •四十肩、五十肩 などなどたくさんの故障があり、しかもそれが併発することもあるのです。



オーシャン通信

2023 Oct.

肩のトラブルは転倒などの怪我のほか、使い過ぎと使わなすぎのどちらでも起きます。

使い過ぎは野球のピッチャーなどのレベルで起きるので、一般の方は使わなすぎで起きることがほとんどです。

日常を考えても手を肩より上にあげるのは、頭を洗う時くらいなのではないでしょうか。

その時にも肘をまげ、頭を少し前に倒して洗うので、肩は90度くらいしか動いていません。

さらに、肩を動かしにくくする大きな原因の一つに猫背があります。

わざと猫背にしてばんざいをしてみてください。ぜんぜん上がりにくくなると思います。

体が前傾姿勢になっていると、肩の動きは制限される。でも、自分では普通の姿勢と思っているので、

あまり気にすることなく電車の吊革につかまっている。そこにちょっとした刺激が加わると、肩関節に過剰な負荷がかかって上記のような損傷が発生する。こんなケースが本当に良くあります。

そして、痛みが出ても手をあげなければ痛くないなどの理由で自然治癒を待つ人が多いですが、

その先に待っているものは廃用性委縮であり、俗にいう五十肩、四十肩です。

さて、肩のトラブルを防ぐには大きく分けて二つのすべきことがあります。

1、背骨をまっすぐに伸ばす(猫背を解消する) 2、肩の筋肉をバランスよく使う。

この1については体をねじったり、そったり、たおしたりと動かしてもらえれば簡単にはいいのですが、

今回はばんざいとの関係もあるので体の側面をのばすことを特におすすめします。

やり方は簡単、ラジオ体操の体側伸ばしの動作でOKです。

肩が上がる人は反対の手で手や腕を引っ張るとさらに効果が上がります。

肩をあげられない人は、伸ばす方と反対の手を腿の横に沿わせて、膝に触るよう意識して沿っていくとやりやすい と思います。







そして、2ですがバイバイ体操をしていきましょう。

- ① 手は体の横、肘を伸ばし、手首を甲の方向に90度曲げます。
- ② 手を体から少しだけ離し、親指側に回します。
- ③ 次に小指側にゆっくり回します。
- ④ 最初はゆっくり可動域を確認しながらいっぱいまで回します
- ⑤ 出来るようになったらスピードを上げて20~30回往復してください。

肩の後ろ側がだるくなったら効いている証拠です。

問題なくできる人は負荷を上げるために肩関節水平でもやってみてください。











やらない動作はできなくなっていく。これは体の性質です。しかし、同じようにやればできるようになっていくのです。 いつでもやりたい事が出来るように、体のケアをしていきましょう!



走りには骨盤が効く!?

世界陸上が終わってしまい少し寂しいナカヤマです。。。

今回は日本人選手の活躍がすごかったですね!

骨盤マニアのナカヤマとしては、今大会のサニブラウン選手の骨盤はよく動いているな~と感じました。

以前にもお話していますが、

スポーツパフォーマンスが上がるための要素の一つに体がバランスよく機能していることが挙げられます。 そして機能が失われやすい場所として骨盤が挙げられます。骨盤を知っている人は多いけど、骨盤が動く、 自分の骨盤の位置をきちんと把握している人は一握りです。

今までも何度か触れていますが、今回も骨盤の動きをつける、感じるエクササイズをご紹介します! 写真ではペアでやっていますが、一人でやる時も基本的には同じ動きになりますので、ぜひトライしてみてく ださいね!

コツは動けるところまでしっかり動く事!

だんだん柔らかくなっていくので、どんどん動く範囲は広がります。

限界を作らずにやっていきましょう!

- ①四つ這いになります。
- ②骨盤を主体に右、左に動かしていきます。
- ③ペアの場合は、写真の手の向きを参考に上から下に押し込みながら右左と補助してあげましょう。







はじめは右をやったら真ん中に戻る。次に真ん中から左でもよいですが、慣れてきたら右に行き切ったところから左へ。と動きをつなげてやっていきましょう!

右から左、左から右、どちらかが動きづらいなどがありますので、そちらを入念にやりましょう!



今年もこの時期がやってきました Trick or Treat

HAPPY HALLOWEEN!

毎年恒例、仮装したスタッフが登場! 是非、一緒に記念写真を撮りましょう(^^♪ 何に仮装するかは当日までお楽しみに♡ 今年は10/30(月)&10/31(火)に開催いたします。 この2日間はお菓子のプレゼントがあるかも?!















Instagram & Check!!



FIT_BUBAI

投稿を再開しました! 身体や健康の情報やその日の 空き時間などを投稿しています。 是非、フォローをお願いします。



フィット鍼灸整骨院 ぶばい院

東京都府中市片町2-18-2

ご予約
お問合せ

23042-364-8822

~10月の休診日~

毎週日曜日 9日(祝・月)スポーツの日



フィット紙ツイッター





〈庭月野〉

10月は板橋区の区民祭りがあります。中学校の校庭に150店舗の色々なお店が並び、 賑わいがすごいです。その近くでお神輿も 出るので楽しく担いできます!! その神輿が今年最後のお祭りになるので ちょっと寂しくもありますね。。。

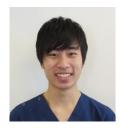


〈小林〉

10月は歌舞伎座にて、あの山田洋次監督演出の歌舞伎が上演されます!!

「文七元結(ぶんしちもっとい)」 という 落語から始まった人情噺です。

そして、私が故・十八世中村勘三郎の歌舞伎を初めて観た演目で、これで歌舞伎にドハマりしました。思い出すだけで、テンションが上がります♪皆様も是非歌舞伎座へ!!



〈森川〉

今月末はハロウィンですね! 毎年恒例になりつつあるハロウィンイベントを 今月も開催します(´艸`*) 毎年直前に小林先生から何をやるのか発表され るのですが、今年は何の格好をするのかビクビ クわくわくしています…(笑) 今年は2日間開催しますので、皆様是非お越し ください(^^♪



〈仲平〉

小学校~中学校まで習っていた英会話教室は、 ハロウィン・クリスマスのパーティーや イースターのイベントなどを全クラスー緒に なって盛大に行っていました(^^) ハロウィンパーティーの最後は先生がアメリカ から仕入れたハロウィングッズの抽選会が あるのですが、フランケンの怖いお面が 当たってしまい泣きそうになった苦い思い出が 今でも忘れられません(笑)



〈鶴田〉

少しずつ涼しい時間帯が増えてきました! スポーツの秋という事で何かしようと思い、ひとまず筋トレを始めました!週1~ 2回のペースで頑張っていこうと思います。最近ボルダリングに興味があるので、 挑戦したいと思っております。



〈桑迫〉

ハロウィンがありますね♪ 保育園でもハロウィンイベントがあり去年息子は上のクラスのお兄ちゃんお姉ちゃんからお菓子やおもちゃを貰ってルンルンで帰ってきました今年もまだ貰う立場です(笑)フィットでする仮装を息子に見せたらどんなリアクションするかな?

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。