



# 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  
10  
OCEANS  
CREW



# バンザイ出来てますか？

【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

## VOICE

79

### 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？

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しょこつと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、少しうれしそうに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き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！



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



この度はインタビューを受けていただきありがとうございました！初めて首と肩を触った瞬間に、これなら頭痛が起きてもおかしくないなと、思わず納得したのを覚えています笑ご家族で元気に笑顔で過ごせるよう、今後も健康のサポートをさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

### 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が、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、自然にできるはずなのですが、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。

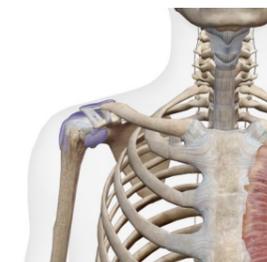
これは座ることによって背骨のカーブが崩れ、腕を上げにくくなるのです。

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よ。

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。

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試してみてください。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き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!

# 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!

## 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!

## はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階  
ご予約  
お問合せ **☎03-3598-0035**

ホームページ・Facebook・エ  
キテン・インスタなどにも健  
康情報やブログを公開中  
「はち整骨院」で検索！



## 今月の休診日

- ・ 毎週日曜日
- ・ 9日(月) スポーツの日

## 秋バテにご注意を！！

今年の夏も急に気温が上がり、冷たいものを多く摂ったり、エアコンの効いた部屋にいることが多かった人は、胃腸の動きが悪くなって秋バテになりやすいです！！最近疲れやすくなった方は、是非ご相談下さい！！



## はち紙ツイッター



### 〈中山エリアマネージャー〉

もう10月ですね！？紅葉の山もいいんですよ～！  
姉妹院のなか整骨院でもインスタをやってる事だし、皆様に綺麗な風景をお届けできたらいいな～！



### 〈松村院長〉

先日、息子の七五三の写真を撮りにいきました！娘も一緒に1歳の誕生日の写真を撮ったのですが、娘はギャン泣きで、写真どころでなく(笑)。人見知りの息子は珍しく楽しそうにスタッフの方と撮っていたので、スタッフの方の対応に感服致しました！息子は益々、自分に似つかなくなってきました。



### 〈本多副院長〉

子供たちが野球を始めてちょうど一年になります。長男は始めたのが遅く、他のメンバーより後れを取っていました。今までなかなかヒットが打てなかったのですが、この間初めて3ベースヒットが打てました！両親感動！！



### 〈加藤先生〉

今年もこの時期がやってきました！そう「食欲の秋」です！今年はお出かけもどどん行けるので、ご当地グルメやキャンプ飯など、味わったことの無かったものに巡り会えればいいなあ～(笑)体重には気を付けます(--)



### 〈関谷先生〉

実家から新米が届きました。生まれ育った土地で作られたものには腸内環境を整えてくれる作用があるので、実家のお米は僕にとってまさにスーパーフード。美味しい上に健康にも良いなんて最高。収穫をしてくれた家族に感謝して、おいしく頂きます( ^\_ )



### 〈工藤先生〉

最近「銭湯」「サウナ」とハマっているものが増えてきましたが、更に「サイクリング」にハマりそうな予感がしています(\*´艸`)河川敷をただひたすらに走るの気持ちいいですね～♪自転車で行けるかレッツ・チャレンジ(\*´з`)



### 〈長谷川さん〉

中学校の同窓会を開催しようという話が舞い込んできました！  
小学校から9年間ずっと一緒に、知らない人は1人もいない、なんならみんな幼馴染(笑)あんなに可愛かったのに、みんなおじさんおばさんだもんなあ( ^\_ )



### 〈白鳥先生〉

僕が所属しているフットサルチームが関東リーグでなかなかの上位に！！今月から後期リーグが始まるのでこのままの勢いで優勝＆全国大会を目指して頑張っていきます！！ご興味のある方は「ZOTT WASEDA」で検索！！

# 第1回 はち整骨院

誰が一番温められる？

チキ  
チキ

## 冷え改善選手権!!



地上最強の冷え性  
HASEGAWA



骨盤矯正  
白鳥先生



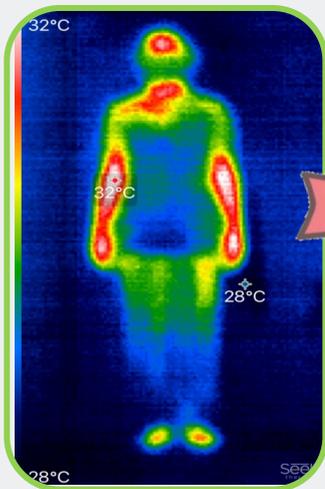
足裏マッサージ  
工藤先生



JTA  
松村院長

今回はサーモグラフィを使い、施術の前と後で長谷川さんの体がどう変化するか、検証してみました!!さて、長谷川さんの体を良くできるのは?

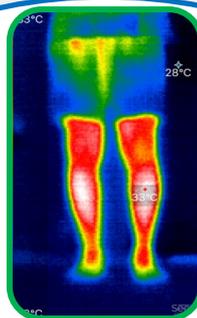
### 施術前



全体的に下半身は青く、冷えていているのがわかります!だから足の輪郭が分かりにくいですよ…そして、上半身は赤と緑で、のぼせている状態です…長谷川さんの体、なかなかやっかいですよ。(笑)

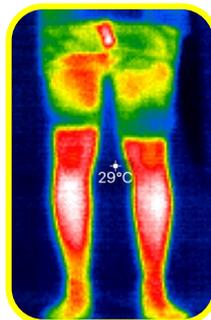


### ①JTA



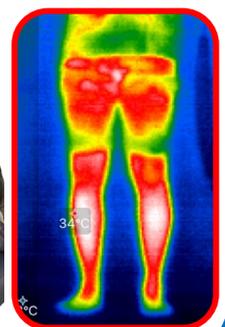
下半身の筋肉を動かすことで循環が良くなり、全体的に暖まっていますね!筋力をつけていけば、これが当たり前になりますよ!

### ②足裏マッサージ



足先までしっかり温かくなっておりますね~足の輪郭がハッキリと分かるようになりました!

### ③骨盤矯正



こちらは、骨盤からしっかり動かしたので、お腹周りから、下半身全体が温かくなっておりますね~

### 結果発表!!



今回の検証では、それぞれ冷えへの変化がりましたが…正直、どれも良いですね(笑)本多のおススメは、骨盤矯正に、JTA(筋トシ) or 足裏マッサージを組み合わせるとBEST!!全身ぽかぽかになりますよ!