



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！



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。

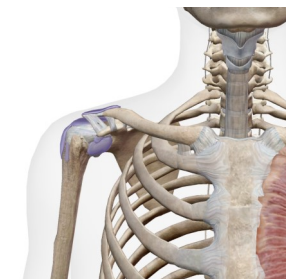
これは座ることによって背骨のカーブが崩れ、腕を上げにくくなるのです。

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よ。

肩は腕の骨と肩甲骨、鎖骨の三本を靱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。
わざと猫背にすれ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ぼ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。



体側を伸ばす！



肩が上がる方は腕を引っ張る！



肩が上がらない人は手を足に沿わせる

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。

①



②～⑤



②～⑤



ここに効いていればOK!



①～⑤が問題なくできる方はこちらにチャレンジ!

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。

①



②



骨盤を右、左に動かす

③



ペアの場合の手の向きはこんなイメージで!

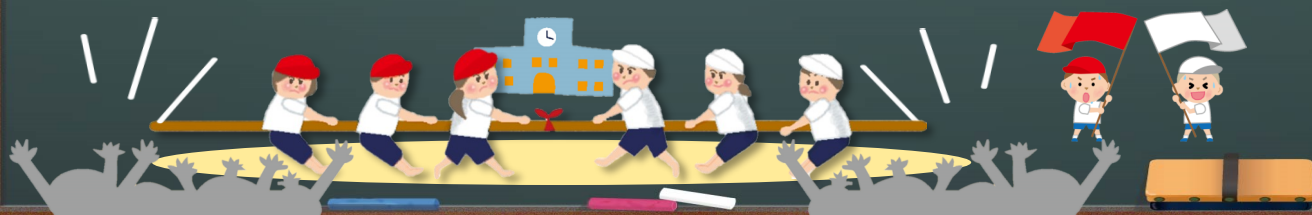
はじめは右をやったら真ん中に戻る。次に真ん中から左でもよいですが、慣れてきたら右に行き切ったところから左へ。と動きをつなげてやっていきましょう!

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!



10月
のお休み

- ・毎週日曜日
- ・9日(月) スポーツの日
- ・12日(木) 会議・訪問治療の為



スタッフツイッター



なかやま/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～！
インスタもやってる事だし、皆様に
綺麗な風景をお届けできたらいいな～！



かとう/柔道整復師

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
んどん行けるので、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(--)



せきや/鍼灸師

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<(_ _)>



くどう/柔道整復師

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～♪自転車でもどこま
で行けるかレッツ・チャレンジ(*´ 3´)

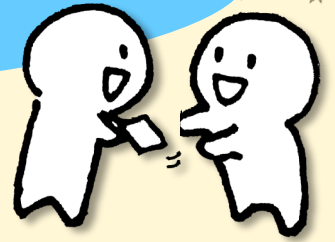


やまのい/受付

これから秋の気候はどうでしょうね？
今年の夏の暑さにはさすがにバテました
(^_^) 秋は運動をして、しっかり食事をと
って体力回復したいと思います！！
まずは娘のバイト先の焼肉屋でも行って
モリモリ食べてきます。

なか整骨院

ご紹介キャンペーン 実施中！



肩こり、腰痛つらいわー。といつも言っている。



色んなところに行ってるようだけどなんかしっくり来てなさそう。
どっかいいとこないかな〜って言っている。



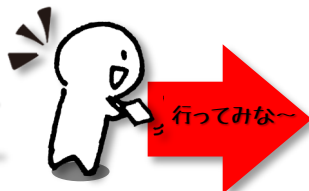
疲労を取りたい、体の歪みを整えたい、リラックスしたい
という時に、治療院という選択肢を知らない。

ご紹介特典

身近にこんな方は
いませんか？

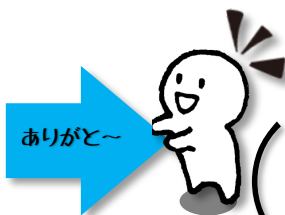


ご紹介を**した**方



施術料金から1,100円OFF

ご紹介を**受けた**方



初回施術 3,300円

(初診料2200円+全身整体7700円)
=9900円のところ (66%OFF)

**なか鍼灸院
整骨院**
～あなたの大切な人をご紹介ください～
私たちは皆様とのお縁を大切にしています。
(ご紹介者 おもて 様)
ご紹介を受けた方 初回¥3,300
ご紹介者様 ¥1,100 OFF
詳細はスタッフにお聞き下さい (要予約・1回限り)

■ 中板橋駅南口の改札を背にして
右方向に歩いて10秒で着きます。
■ 院の雰囲気は、Google検索「なか整骨院」
またはインスタグラムを覗いて下さい。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～	○	○	○	×	○	○	○
13:00～	○	○	○	○	○	○	○
20:00～	○	○	○	○	○	○	○

(休診日) 日曜・祝日
☎03-5926-541 (ご予約優先)



**紹介カードを
ご用意しています！**

受付でお渡ししますので、
欲しい方はお声かけ下さいね～♪

