

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・ぶぱい院 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。



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てもおかしくないと、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、
よろしくお願ひいたします。

ーーどのように当院を来院しましたか？

2か月前、仕事に支障ができるほど首・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々なことが重なって爆発したんだと思います（笑）

ーー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）

ーー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く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！

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？

子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。

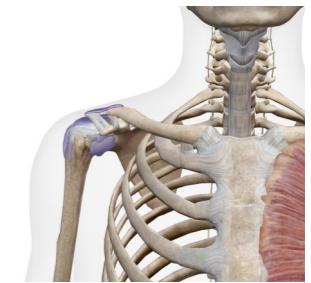
ためしにだらっと椅子に座ってバンザイをしてみてください。立ってするよりやりにくくなる人が多いと思います。これは座ることによって背骨のカーブが崩れ、腕を上げにくくなるのです。

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、鎖骨の三本を韌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。



関節といつ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。

- ・鳥口突起炎
- ・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、肩を動かしにくくな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！



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



③



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！



夏休み



8月は31日連続真夏日という暑い夏でしたね…！

夏休み頂きありがとうございました！

スタッフ一同楽しい夏を過ごすことができましたので皆様にお裾分けです！

(この通信がでている10月は涼しいといいな～)



〈松本先生〉

アナゴフライと
ひじかた君
代々木の会議前

〈佐藤先生〉

久々の高尾山6号路
山は少し季節が早く山頂
は涼し気でした。

〈大野先生〉

中学校の野球部とご飯に
行ってきました！その後
はビリヤードバーに行っ
て皆で対決しました！

〈がいこつくん〉

みなさんに
しおたぶれっと
おすすめしてました。



〈中村先生〉

長野へいってきました！
高地は涼しい！
ここおさかなさんいない
ねえ

〈小林さん〉

4年ぶりに実家に帰省し
ました。家族とお盆を過
ごせてよかったです。

〈南原さん〉

お台場冒険王のライブに
行ってきました！
近くでみてサイコー！

〈福永先生〉

長野の友達の家に行って
来ました♪長野の萌水そ
ばというおそばです。塩
をつけて食べました！

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

1日→大野先生 8日→中村先生 15日→福永先生

22日→佐藤先生 29日→松本先生

【休診日】 9日(月) 祝日

フィット紙ツイッター

<松本/柔道整復師>



運動会といえば「チアリーディング」です。小学6年生の時にチアガールならぬ、チアボーイをやりました。後にも先にも女装はそれっきり。



<佐藤/鍼灸師>

運動会といえば「騎馬戦」です。騎馬の前の役目でしたが、帰宅後両親に「なんだか弱そうな騎馬だったね」と言われたのを今も忘れてません！！

<大野/柔道整復師>



運動会といえば「応援合戦」です！小学校、中学校は応援団に入って太鼓をひたすら叩いていました！



<小林/受付・ママサポ>

運動会といえば「変形行進」です。高校入学と同時に学び、3年間体育祭で披露します。今は男女共学になってしまって無くなってしまいましたが最後の時に卒業生も集まって一斉に行い圧巻でした。

<中村/柔道整復師>



運動会といえば「お弁当」です！小学生の頃、母が作ってくれた運動会特別のおかず、チンジャオロース春巻きが大好きで毎年毎年運動会がくるのが楽しみでした！



<南原/受付・リフレ>

運動会といえば「応援団幕」です。今年はやったスラムダンクをみんなで描きました！！運動会の時期だけ居残りが許してもらえてました。私はリョータ推しです！

<福永/柔道整復師>



運動会といえば「二人三脚」です。練習の時は毎回喧嘩をしていましたが、仲も深まり、今ではいい思い出です。



口コミ大大大募集中！

Google

レビューありがとうございます！！



QRコードを
スキャン！

ああ search.google.com ↗

← フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院 投稿

おなまえ 最後にここをポチっと！

一般公開で投稿します ⓘ

★★★★★

口コミよろしくお願いします！もちろん☆だけでもOKです！

写真を追加