

体にいい運動とは！

【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

体にいい運動とは！

「運動したらいいんでしょうけどね～」

治療の現場で患者さんが良く言われることベスト3に入るセリフです。

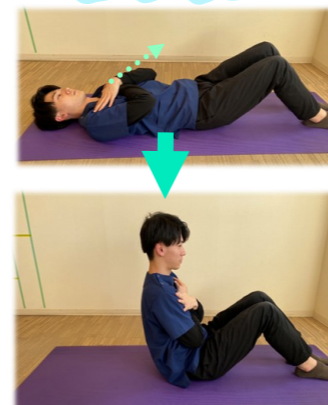
この後が、「歩いたりしてるんだけどね～」という何かはしている人と

「何やったらいいのかね～」の全くしていない人に分かれていきます。

治療家としては運動の指導は治療と同じくらい大切なので、しっかりとお伝えしたいところではあるのですが、治療と違って、患者さん自身に動いてもらわないといけないことなので、うまくいかないケガの原因にもなりかねず、非常に気を使います。

ひと昔前までは腰痛予防には腹筋と背筋のトレーニングというのが常識でしたが、今ではかえって悪化するケースもあるため、症状に合わせた運動指導が必要であり、よくある腹筋運動(シットアップ)ではなく、プランクやランジが処方されるケースもあります。

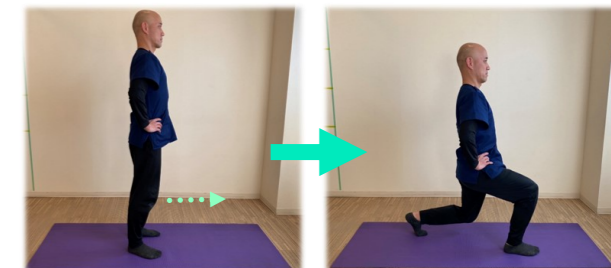
シットアップ



プランク



ランジ



VOICE

73

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？

膝が痛くなって、お母さんが通っていたので来院しました。

—実際に治療を受けてみていかがでしたか？

初めは緊張したけど、先生と話していくうちにどんどん緊張がとけて話せるようになりました。

治療する前は膝が全然楽に動かせなかったけど、治療をして痛みが無くなって、バスケのプレー中も膝を気にせずに行っているから良かったです。自分でも家でストレッチをしっかりやっていたので、先生にも治りが早いと言ってもらいました。

バスケの練習をしながら通うのは大変だったけど、メンテナンスは一人では出来ない事があるからフィットの先生に頼って良かったなって思ってます。

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

第一に、ケガとか痛みがあったらフィットに行って、治してもらった方が良いでしょう！

練習前と後に自分でもストレッチをして痛みが出ないようにすることも良いと思います。

頼って良かったです

M. Hくん 男性
かかりつけ院: フィット整骨院国領院
渡邊先生

主訴: 膝の痛み
施術内容: 保険診療 + 延長治療

担当の渡邊先生から一言



Hくん、インタビューありがとうございました！
大会期間中で練習を続けながらの治療でしたが忙しくても欠かさずに治療に来てくれたので症状の早い改善へと繋がりました。春から中学生になり、バスケをする環境が変わり、より一層身体も技術も成長していくと思います。これからも怪我なく、より良いプレーをしていくための身体のサポートをしていきますね。

皆さんは健康のための運動と言われたら何を思い浮かべますでしょうか。

ランニング、筋トレ、自転車、水泳、ヨガ・・・

どれも正解であり、不正解でもあります。

結論は「体に必要な運動をする。」になるのです。

心肺機能が落ちているのであれば、ランニング、ウォーキングなどの一定時間、

呼吸器系に負荷をかけてあげるのがよいでしょうし、

筋肉が落ちているなら筋トレ、柔軟性が落ちている場合にも筋トレ、ヨガなど。

精神的にリフレッシュしたい場合は軽く汗をかく程度の強度であれば

どんな運動でも効果があると考えられます。



よく、〇〇の運動をしたら〇〇が治ったという人の話を聞くことがあると思いますが、

それは治ったケースなので聞くことができたというだけとっていただいで結構です。

誰かにいい運動が自分にいいかどうかは分かりません。しかし、現代人は基本的に運動不足です。

使わない機能は衰えるのが人の身体。どんな運動でもしないよりはした方がプラスになるケースも多いという事もよくある話です。

結局どうしたらいいのか！と言われそうですが、治療家としては運動の前に体を整えて！

それさえしてくれたら、後は無理なく、強度よりも頻度でお願いしますね。というのがお伝えしたい事になります。

歪みのある状態で体に負荷をかけるという事は、負荷がかかっているところに倍の負荷をかけることにもなりかねません。

少し走ると膝が痛いとか、片方のすねが張ってくるというような人は、頑張らないで欲しいのです。

体のゆがみを整えて、今まで使えていなかった筋肉を使えるようにすれば、動きも楽にできます。

反対に歪んだまま運動すると、怪我をしてしまい、自分は運動が向いていないとあきらめてしまう原因になることも。それはあまりにもったいないですよ。

運動に限らず、体の反応はシンプルです。

「適切なストレスは、機能を高める。」

なので、体に問題のない人は少しずつ動くようにしていけば、自分に必要な運動が見つけれられると思います。

一回に頑張りすぎず、やろうと思っていることを半分の量にして、2セット行う。

例えば8000歩ウォーキングしようと思ったら、4000歩を2回にするとか、30分走るなら10分を3回にしてみるという形でやってみると無理なく、怪我無く、筋力と心肺機能という運動機能の向上を狙うことができます。

現在、運動については糖尿病、心臓疾患、アルツハイマーなどの認知症、がん、うつなどの精神疾患等さまざまな病気に対して発症予防効果が論文で報告されています。

健康で生きていくというためには適切な運動に勝る薬はないのですが、それをゲットするためにはやはりゆがみのない体が基本になる！と治療家としては声を大にして主張させていただきます。

運動のたびに整体行ってられないよ。というご意見もあるでしょう。そんな人はラジオ体操でも構いません。

体の各部位をそれぞれ動かして、調子を見てください。ポイントは左右同じ回数やらないことです。

行きにくい動きを多めにおこなって体のバランスを整えてください。

運動は大切ですが、体に負荷をかけるという事実を忘れずに、

する前、した後の準備とリカバリー、運動している最中の自己観察、痛いところや違和感がないかなどを意識することでもっと効果を高めることができます。

もっと詳しく知りたい方は担当スタッフまで声をかけてみてください。



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！

呼吸についてその②

今回は胸式呼吸を説明しました。

意識してやってみると肋骨を膨らませるときにバックも膨らむという意識はなかったのではないのでしょうか？やればやるほど肋骨や背骨がゆるんで息が深く吸えるようになります。続けていきましょう！

今回は腹式呼吸です。

腹式呼吸にもチェックポイントがあるのでそれを意識しながらやると効果抜群です！

では早速やっていきます。

腹式呼吸

息を吸うときは鼻から、吐くときは口からストローをくわえているように細く長く吐き出します。

手はお腹に置いておきましょう。

鼻から息を吸いながらその空気がお腹の中に入ってふくらんでいきます。

おいてある手がお腹に押されていくイメージです。

吸ったら次は吐きます。吐くときは手で触る場所が変わります。

骨盤のでっぱり内側に人差し指と中指をすっとうちに入れておきます。(写真参照→)



吐くときは膨らんだお腹が風船がしぼむように中に入った空気が外に出されるイメージです。

どんどんお腹がへこんでいきます。

最後はおへそが背骨にくっついてしまうかのように最後の空気を絞り出します！

絞り出していく途中で入れていた指が中からせり出してくる筋肉でぐぐーっと押し出されてきたらインナーマッスルが効いている証拠！

鼻から吸う

細く長〜く吐く



腹式呼吸はなんといってもこのインナーマッスルに刺激がはいるのが良いところ！

体幹の安定、内臓への血流増加、基礎代謝アップと良いことづくし！

指が押し出される感覚が分かりにくい人はスタッフに見てもらいましょう！

あしの整骨院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8

ご予約

お問合せ

☎03-5392-2633

ホームページ・Facebook
エキテンなどにも健康情報
やブログを公開中
「あしの整骨院」で検索！



店舗のウェブコミュニケーションサイト
エキテン!



4月のお休み

毎週日曜日

木曜日の午前

ゴールデンウィークのおしらせ

5月3日～7日

*** 4月29日(土)は祝日ですが通常診療といたします！**

あしのツイッター



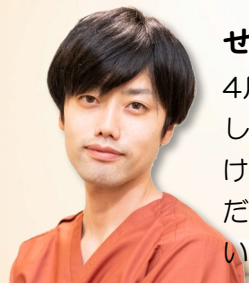
なかやま/エリアマネージャー

4月、、、もう春ですね～。
GW春スキーの予約も済み、あとはそこで滑り収め。今シーズンのゴールが見えてまいりました(ノロ)ツツツ…去年は最後の最後にけがをしてしまったので、今年は 楽しく安全に最後まで楽しみたいと思います！



かとう/柔道整復師

気がつけば娘が3年生になりました。小学校もこれで折り返し・・・こうしてあっという間に時間が過ぎていくのですね。大きくなった時に後悔しないように沢山一緒に遊ぼうと思います！！かまってくれるかなあ～



せきや/鍼灸師

4月は桜！満開の桜をみるととても感動します。東京は桜が沢山あるので通勤だけでも楽しめてラッキー！あしのの近くだと石神井川が圧巻ですよ～。お花見いこうかな～o(^-^o



くどう/柔道整復師

4月は地元の弘前の桜がきれいに咲く時期です。上京してから休みのタイミングが合わず、ずっと行けていないので近いうちに計画して満開の桜を楽しみに行けたらと思います(*´з`)

皆さんもこの季節ならではの好きなスポットとかありますか？暖くなる時期それぞれ楽しめるように体調調整しておきたいですね(^o^)/



やまのい/受付

春になりましたね～娘も無事受験が終わり新生活が始まります。忙しくなる前に娘達と久しぶりにディズニーに遊びに行って来ま～す(๑>□<๑)



あしの整骨院

※オーシャン通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※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。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ メール ashino.seikotsuin@gmail.com



全社勉強会に行ってきました！



全院スタッフ集まっての学びの場。
日々勉強を続けていきます！

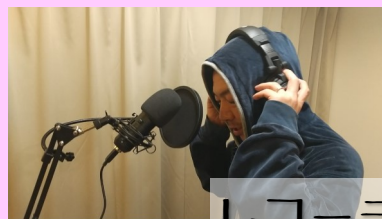
中山先生は講師も務めました！



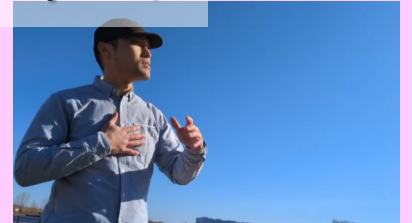
懇親会にて、3月で退社をする他院のスタッフに向けて送ったメッセージビデオの撮影風景。



これは…？



レコーディング…？



メッセージビデオとは別件でなにやら取り組んでいたみたいです。いろいろやりますね～笑

次号、お披露目なるか？お楽しみに～