

季節の変わり目、五月病 モヤモヤする時には

【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 FITコンディショニング

VOICE

50

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？

右のおしりから足裏までの痺れ・腰の痛みがあり、病院に行ったり、マッサージに行ったりしていたのですがなかなか良ならず、自宅からも近かったフィット鍼灸整骨院に来院しました。当時は電車でもずっとは立っていられず、家族で出かけてもすぐに休憩が必要になるほどの症状でした。

—実際に治療を受けてみていかがでしたか？

今ではフルマラソンを走れる様になっています！治るまでの道のりは短くなかったですが(笑)、先生に励ましてもらってここまでこられました。治療の途中、8割くらい治ってきた時点で「もう十分！最高！」と思っていたのですが、先生からはまだよく良くなる！と言われて本当に100%治ってしまいました！

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私の様な症状がひどい方は、短期的には治らないと思います。先生たちは人柄も良く体だけでなく励ましの言葉をくれて、気持ちのケアまでしてくれますので、今痛くて辛い人も諦めずに信じて治療してみてください。また、痛みを知ったからこそ体の声を聴かないといけないということを感じました。治ってからもメンテナンスをするのが1番大事だと思います。

励ましの言葉で癒されました！

Eさん 30代 男性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
ぶばい院 小林先生
主訴：臀部から足の痺れ・腰痛
治療内容：トータルボテイクア
担当の小林先生から一言



Eさんインタビューありがとうございました。最初は数キロも走れなかったEさんがフルマラソンを走れたとお聞きした時は、私も嬉しかったです。いつも話していますが、あの時諦めずに最後まで治療を続けていただけて本当に良かったです。これからの人生も更にパワーアップし、楽しく走れる様にフルサポートしていきますので一緒に頑張りましょうね♪

「学校が嫌だ。」

うちのこども、良く言っています。あんまり言うので気にしなくなるレベルでした。実際、朝は普通にでていくし、こどもはそう言うものだというのが私の実感。

「自分も学校行きたくなかったな。部活だけ行きたかったわ。」まったく関係がないのですがつい自分の昔と重ねてみたり。

しかし最近、よその子の中でシリアスな“学校行きたくない”が突然始まった話をちらほら聞くようになり、木の芽時という言葉が頭をよぎったので、少し調べてみました。

木の芽時（このめどき）という言葉は旧暦の2月下旬から4月上旬をさすそうです。

きのめどきと発音する際のきのめとは、山椒の芽のことをそう呼ぶのだとか。

この言葉は春の訪れを表現しているだけで、不調とは関係がないのですが、昔からこの時期には心と体の不調が起きやすいという事で、木の芽時だからねというように、なんとなく意味が重なっていったというのが実際の様です。

さて、なぜ木の芽時にもやもやしたり、学校行きたくないが出るのかというと、やっぱり「自律神経の乱れ」なのです。

この季節は寒暖差が激しくなりますよね。

すると、人の身体は対応するために神経のコントロールを活発にしていきます。

ある種の興奮状態、交感神経優位になっていくのです。

これはストレスがかかった状態の反応なので、体は徐々にストレスに耐える力を失っていきます。なんの思い当たる事もないのに、もやもや、イライラするのは外の気温変化に対応する体の働きの副作用なのですね。

そんな状態の時に、学校や職場でちょっと嫌なことがあると、普段なら我慢できていることができなくなります。

すると、「学校行きたくない！」が起きるわけです。



ちなみにこの自律神経系のトラブルで起きやすい症状が腹痛を筆頭にしたおなかの症状です。腹痛、下痢、便秘、何度もトイレに行きたくなる。通勤電車の中でなぜか急激にトイレに行きたくなる。よく耳にするこんな症状は、脳と腸が密接に関係していることから起きます。子供の場合は成長痛によく似た症状を出すことも。足が痛いと言っているのに、次の日にはけろりとしているので、仮病を疑う親御さんもいらっしゃると思いますが、症状としては実際にあるのです。すべては自律神経の訴えなのです。



五月病というのもよく知られていますが、仕組みは一緒です。新年度などで環境が変わり、張りつめていた（交感神経優位だった）ものが、5月の連休によって一気にリラックスしすぎてしまい戻れなくなってしまう。季節の変わり目で起きることが「そう状態」だとしたら、こちらは「うつ状態」に近いものです。

どちらにしても傾いたまま戻ってこられないのが原因になりますから、少しずつ神経の状態を整えていくことが必用になります。

交感神経優位のパターンはリラックスする必要があります。一番のおすすめはマッサージ。お子さんがもやもやしている時には特におすすめです。特に肌に直接触れてさすってあげることに。



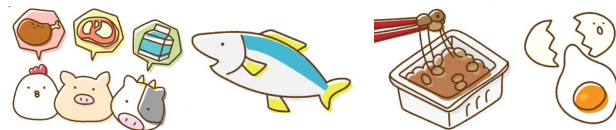
小さい子ならスキンシップを意識して増やしてもらえれば良いですが、普段してないぐらいの大きさだと突然抱きつくこと自体が違和感しかありませんし、年頃になると嫌がられるらしいです。（マツモト家はまだ大丈夫ですが）そうでなくても大きくなってくると重いし。こちらが疲れちゃう。そんなご家庭では、少しマッサージしてあげて、よさが伝わったら一緒に治療を受けに来てもらえれば良いと思います。事前にご相談いただければ、なるべく優しいスタッフが対応できるかと(笑)

副交感神経優位のパターンにもマッサージは有効ですが、日光を浴びた状態で軽く汗ばむ程度の運動も大変有効です。運動苦手、という人は5分、10分と決めて掃除をするという手段もあります。成果が見えることをすることで達成感が感じられ、やる気にスイッチが入りやすくなると言われてい

ます。栄養面では、どちらのパターンでも血糖値を急激に上げる人工甘味料や、砂糖などの単糖類が含まれる食べ物は控えていただきたいです。甘いものでもなるべく自然なものを捕るようによしてください。個人的にはタンパク質を多くとる様にするをお勧めします。おなか減りにくくなりますよ。

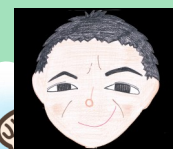


タンパク質の一例→



季節の変わり目、連休、暑い夏とエアコン、台風、そしてまた季節の変わり目とストレスの多い時期が続きますが、大切なのは知識を持って自分の体の状態を観察することです。

そして運動やマッサージを試してみてください。もっと自分と付き合うのが楽しくなるはずですよ。



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！

ボールを投げると肩や肘が痛む(後編)

今回は前回の続きです。今回は肩や肘の関節に負担のかからない使い方を覚えてもらいました。今回はそれを活かすための体幹の使い方です。野球の投げ方でも、バレーのアタックでもテニスのサーブでも他のスポーツでも体の使い方が変わりはありません。

基本的な考え方としては、腕はムチのように使いたいのです。もちろんボールをもったりラケットをもったり最低限の力は必要です。ですが、腕に変に力が入りすぎることによって痛めてしまいます。ムチを早く強く使うためには先ではなく根本の操作が大事です。この根本にあたるのが体幹です。腕というムチを上手に使えるかどうかは体幹を上手に使えるかどうかにかかってきます。体幹というと筋トレを想像してしまいがちですが、動きの中で使えなくては意味がありません。今回はボールを投げる動きの中で体幹を使うトレーニングをしていきましょう！

三つの段階に分けてやっていきます。

①バスタオルのような大きめのタオルを用意します。タオルを利き腕の肩にかけます。腕を使わずに体だけでタオルを遠くに投げてください。



はい、体幹の使い方はこれだけです(笑) シンプルですが効果抜群です。何度も繰り返して体幹で投げる感覚を体に刻み込みましょう！

②続いてこの体幹の使い方に腕をつけていきます。まずは肩の上に腕を乗つけた状態から始めます。肩の上に腕を持っていくときは前回学んだ使い方であげ、肘の力を抜いてたたみます。この状態から腕の力を抜いたままタオルを投げた時と同じ体幹の使い方をします。注意点はとにかく腕の力を抜いておくことです。腕を振るのではなく、腕は勝手に振られます。すごく大事なことです！！振り下ろした最後は手の平が前に出ている膝の外側をこするようにしましょう。ここもとにかく何度も繰り返しましょう。



③最後にテイクバック(腕を下から上げてくる動き)をつけていきます。これは前回学んだとおりです。腕を上げていくときの角度(真横ではなく斜め前ですよ！)に気を付けながら2のポジションまでもっていきます。腕もあくまで肘の力を抜けばたたまれるのであって、力を入れてたたむものではありません。はじめはゆっくりやりましょう。一つ一つのパートを徐々につなげていきます。とにかくスムーズに各部分がつながるようにしていきます。

ここまでがスムーズにできるようになったら手ぬぐいやタオルを軽く持ち同じ動きをやってみましょう。ポイントは握りすぎない事。音をよく聞いて。心地よく腕が振られ、タオルの空気を切り裂く音が聞こえてきたら良い感じですよ！末端が固まると途端にムチのようなしなりがなくなってしまいます。軽いものから始めて自分たちの使う道具につなげていきましょう。

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！



日本のケアコミュニティサイト
★エキテン!



5月の休診日

毎週日曜日

GWのお休みは
5/2~5

連休明けはやる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどの「五月病」の時期です。生活や気温の変化による疲労が原因ですので、あしの整骨院で早めにケアをしておきましょう！ (^_^)/

あしのツイッター



なかやま/エリアマネージャー

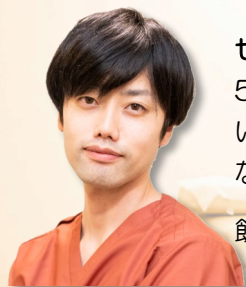
そろそろ中山家のスノーシーズンも終わりになります~泣

今後は登山に変わります~笑そして次のシーズンへのトレーニングですね！体力無限のけいごに負けないようにお父さんお母さん楽しみながらがんばります！！



かとう/柔道整復師

今年はわりとお出かけがしやすい連休ですが、なるべく密にならないようにするために、前々から計画していたDayキャンプ(BBQ)をやってこようと思っています！！外で食べるご飯・・・想像しただけでお腹が空いてきました(笑)



せきや/鍼灸師

5月は田植えですが、まだ帰れそうにないかな～。今年もリモートでお酒を飲みながらの応援になりそうですね。

飲みすぎに気をつけます(*´▽`*)



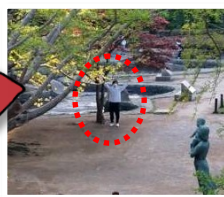
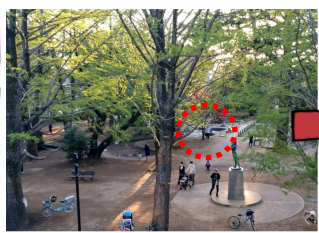
くどう/柔道整復師

今年のゴールデンウィークも実家の青森に帰れません。もう1年以上実家に帰れてなくて、青森ロスになっていますワ

そろそろ地元の空気が吸いたいな～



こたえは
こちら！！



見つけられましたか？笑



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

板橋区立中央図書館



3月28日にオープンした平和公園内の区立図書館へ行ってきました!

1F



入り口には自動検温 & 消毒の機械。
感染症対策はばっちり。



照明がおしゃれー!



人工芝が鮮やかです。
寝るべりたい。



キッズルーム。近くには
紙芝居も置いてありました。
ここで読み聞かせなんかもよさそうですね。

2F



正面テラス。

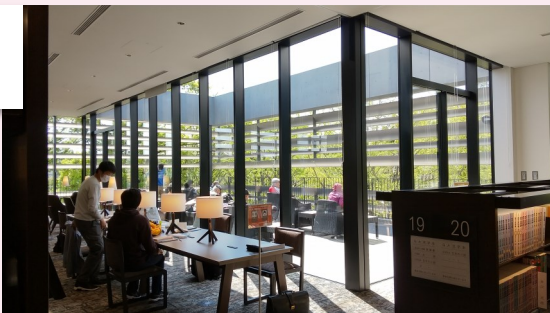


そのテラスから見える公園が綺麗!
実は、この中↑に関谷が隠れています!
さて、どこにいるでしょうか??
探してみてください(笑)

こたえは、裏面をチェック!



3F



一人でゆっくりと、開放的に過ごしたいならココ!
3階のテラスは一人掛けの椅子が等間隔で並ぶ。



- ・板橋在住じゃなくても、職場が区内にあれば貸出用のカード作成可能!
- ・テラスは飲食OK!(せきや、早速おにぎり食べました 笑)