



枕をめぐる冒険

【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

51

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年前に頭痛がするくらい首の痛みがあって、趣味のボウリングも日常生活を送るのも難しくなっていた時に会社の先輩の紹介で来院しました。

—実際に治療を受けてみていかがでしたか？

症状自体はすぐに良くなり、ボウリングにも復帰して先日、人生初のパーフェクトゲームを達成することが出来ました！！
通院した理由の痛い所を治すだけでなく、その後のスポーツをするためにどこの可動域を広げた方が良いなど色々なアドバイスをもらえたところが良かったです！

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私もそうでしたが、マッサージって不健康な人が受けるというイメージがあったりして、若い方や健康に自信のある方には整骨院に行くこと自体がハードルが高いということもあるかと思いますが、でも、健康な方、特にスポーツをしている方は日々のメンテナンス・パフォーマンスアップにもなるので来院してみると良いと思います。
特にボウリングをやっている方！！少しでも体にズレがあるとコントロールが乱れるスポーツなのでお薦めです！（笑）



J.Oさん 30代 男性
かかりつけ院: はち整骨院 本多先生
主訴: 首の痛み
治療内容: 骨盤矯正・背骨調整
担当の本多先生から一言



パーフェクトゲーム達成おめでとうございます！！初めて来院した時は、顔色も悪く本当に不健康そうな印象でした(笑)治療を重ねる毎にどんどん顔色も良くなっていき、今では初診時には考えられないくらい健康的になりましたね！これからも健康の維持と、ボウリングのパフォーマンスアップのお手伝いをさせて下さい！

「科学の枕。」なかなかそそる名前じゃないですか？

セミオーダーからテンピュールまで様々な枕を試してきたので、目新しいキャッチの枕を発見すると、ついポチってしまいます。

お値段2万オーバー。今までにない見た目で科学の香りがします。

しかし……

私には合いませんでした。

二日目にして寝違えを発症。

意地になって使っていたところ、肩の古傷が痛み出し、腰も怪しく……慌てて枕を重ねて高さを確保しました。

一週間で自分の枕になるという触れ込みだったのですが……



さて、枕については患者さんからもよく質問されることなので、まとめておきたいと思います。

適正な枕の高さとは、壁に背中、腰を付けて立った時に、頭がどのくらい壁から離れているか。

この差を埋める高さが基本になります。



腰が反ったり、頭が前に傾いている人は、高い枕が必要になりますよね。

反対に姿勢のいい人は、ほとんど枕の高さがいらなくなります。

厄介なのは柔らかいマットレスを使っているケースです。柔らかいマットレスを使っていると、どうしても腰を中心に体が沈むために、この通りにはいなくなります。沈んだ結果、枕がいらなくなることもありますし、角度が付いているので高い枕が必要となる事も考えられるのです。

体のことを考えると、寝返りのしやすい硬いマットレスを使っていた方がベターです。

そして、**横向きで寝る方は肩の長さを埋めるだけの高さが必要になります。**
この高さがないと肩が押し付けられて眠る事になるため、
前述したような肩の痛みや、手のしびれの原因になる事があります。



余談ではありますが、以前は上向きで眠るのが健康業界のトレンドでしたが、最近では右下の横向きがよいと言われています。

その理由は

- ①舌が緩んで気道をふさぐことを予防したり、いびきを軽くする。
 - ②心臓が上になるので、負担を軽くする
 - ③胃や腸の出口が右側にあるので、消化を助ける。
 - ④腰を丸めることができるため、腰痛予防につながる。
- などがあげられています。



ちなみに仰向け寝のメリットは

- ①かおのむくみを防ぐ
- ②呼吸がしやすい、寝返りがしやすい

というものがあるようです。ポイントは**大の字**になって眠る事だとか。

治療者の視点では、体が整っている人は仰向け、十分にほぐすことができなかつたり、食事のあとすぐに休むような時は横向きがおすすめにありますね。

脱線が続きますが、食事のあとは二時間以上空けてから眠りに入る事がベストといわれているのは皆さんご存知だと思いますが、お酒の場合も同じになります。寝ているより動いていた方がアルコールの分解も早くなります。二日酔いを避けるためにも飲んですぐ眠るのではなく、二時間空けてから横になる様にしてみてください。

いずれにせよ自分の体に合った寝方で構わないと考えられますが、寝方に合わせた枕は必要になります。上記の視点から、**横向きの高い枕と、仰向けの低い枕を常備しておいて、その日の体調で使い分けるのがおすす**めです。

最近では、スマホの使い過ぎで頭が傾いている人が多くなってきているため、そのような人には高い枕で、が定石なのですが、自分で矯正したいとお考えでしたら、寝る前の少しの時間でもいいので枕がない状態で休んでみるのもおすすめです。

出来れば沈まないところで仰向けになり、深呼吸しながらゆっくり首を伸ばしてみたり、ぼんざいをしてみたり。緩んできたところで低めの枕で休むと首の矯正ができるかもしれません。

うまく眠れないと、自律神経の切り替えが悪くなり、体調不良の原因になるばかりではなく、仕事をする際の能力低下にもつながります。

マツモトも久しぶりに寝違えをやりましたが、ぎっくり腰の気配までしてきた時には、体のつながりを感じるとともに、ちょっと焦りました。

ヒジカタ先生の鍼治療を筆頭にスタッフ治療を三日続けて事なきを得ましたが、放置していたらだいぶ危なかったと思います。

「よく眠れる」は健康のバロメーター。

よく眠れるためには枕も大事なポイントですが、お金をかけたくない人は、タオルを丸めた枕がおすすめです。

紙面も尽きてきましたので、タオル枕については各院のスタッフまでお尋ねください(笑)



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！

ストレッチで体を柔らかくする??

身体を柔らかくするためにストレッチをしよう！と運動前にストレッチをするように言われます。皆さんの部活やチームでもそうでしょうか？伸ばしたい場所を自分やパートナーとぎゅっぎゅっやっていますか？それで本当に柔らかくなるのでしょうか？

筋肉は伸ばしすぎると怪我をしないようにするために縮む作用を持っています。なので、あまりに伸ばそうとし過ぎると逆に縮もうとしてしまうのです。つまり体は柔らかくなるどころか固くなってしまいかもしれません！



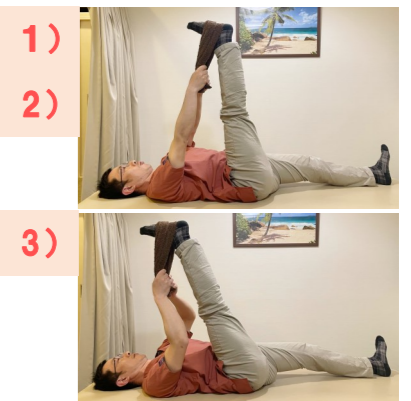
ストレッチにはいくつかの方法がありますが、今回はその中の一つ、相反神経抑制を使ったストレッチについて書いてみます。筋肉は曲げる筋肉と伸ばす筋肉のペアになっています。曲げる筋肉を使うときは伸ばす筋肉は緩みます。伸ばそうとしている筋肉と反対の筋肉に縮めー！と命令すると筋肉はどんどんゆるんでいくのです。

分かりやすいところでは、ももの裏(ハムストリング)を伸ばすときは、反対のももの前(大腿四頭筋)をぎゅっ縮ませると、結果的にももの裏の力が抜けて伸びるのです。

今回は二種類の相反神経ストレッチを紹介します。コツはペアになる筋肉を知って伸ばしたい筋肉を伸ばすのではなく反対の縮める方の筋肉を意識的に縮めることです。ではやってみましょう！

1. ももの裏(ハムストリング)のストレッチ(仰向けで寝て)

- 1) タオルを使って伸びてるなーというところまでももの裏を伸ばす
- 2) ももの前に力を入れる。ギュッと縮める。30秒頑張る！
- 3) さっきよりも、ももの裏は伸びるようになっているので、もう一回タオルを引き寄せももの裏(ハムストリング)をさらに伸ばす。これを三回繰り返す。どんどん伸びていきます！



2. 立位体前屈(ガラケー)

- 1) 以前やった骨盤から上半身を倒していく
- 2) いけるところまでいったら上半身の背中を中心に全身をだらんと緩ませる。
- 3) 最後に腹筋に力を入れてもうひと丸まり！これで反対側の背中がより柔らかくなる。これも三回繰り返す。



目標は昔の折りたたみ携帯のようにパタンと上半身が閉じること！わからなかったらお父さんお母さんに聞か、ガラケーを検索してね(笑)次回も効果のあるストレッチの方法を伝えていきますね！お楽しみに！

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
★エキテン!



6月の休診日

毎週日曜日

院からのお知らせ

梅雨の時期は汗をたくさんかきますので、こまめな水分補給が必須！あしの整骨院では治療前後の水分補給をオススメします。受付にウォーターサーバーをご用意しておりますが、感染症対策で据え置きのコップを減らしています。コップが無かった場合はすぐにお持ちしますのでスタッフにお声掛けください。



あしのツイッター



なかやま/エリアマネージャー

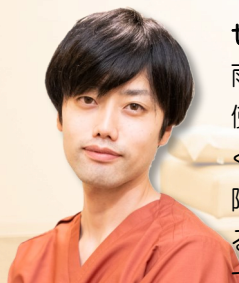
ゴールデンウィークのひと滑りで我が家の今シーズンは無事怪我なく終えました～。気持ちを切り替えて登山に自転車にアクティブに遊びます！今年行ったことのない山にもチャレンジします！日帰りに登りごたえのある山ご存知の方、色々教えてください！

うちの奥さんに言わせると、あくまで次のシーズンへのトレーニングだそうです笑



かとう/柔道整復師

今年も気づけばもう半年が経過しましたね 汗 やりたいことは沢山あるけれど、なにからやろうか悩んでしまいます。まずは今年中にやりたいことを書き出して、一つ一つチェックをしてみます！！



せきや/鍼灸師

雨が増える時期ですね～。通勤でバスを使うと時間もお金もかかるので、なるべく自転車で通勤をするつもりです。土砂降りの中、一心不乱に自転車をこいでいる僕を見かけたら、どうぞ応援してください。笑



くどう/柔道整復師

東京に来て6年目ですが、行きつけの美容院を見つけられず未だに美容院迷子です笑 みなさんは行きつけの美容院はありますか？エステでインナーカラーをやってくれるところがあったら最高です！もしオススメありましたら、聞かせて下さい！



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

あの時君は若かった



スタッフの輝かしい(?)過去の写真を集めてみました! 笑
こんな時代があったんですねえ~

