



手指の硬さにご用心！

【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

手指の硬さにご用心！

整体治療をしていると、指の硬い人に良くお会いします。ご本人は自覚がないので、言われてもきょとんとされている方がほとんどですが、治療家としては指が硬いというのはうまくないわけです。

手というのは解剖的に見るとこんなふうになっています。（右の図を参照）たくさんの骨が関節を作って動きやすくできているのですが、構造上、本来の動きとは別に「関節の遊び」と言われる横滑りがあるのです。

※手の解剖図



人差し指を伸ばして、第一関節をつまんでみてください。それを左右にスライドするように力をいれてみます。



つまむ！



左右にスライドする！

この時、少しですが関節がずれるように動くのが正常で、動きが少ない、動かないものが指の硬さがある。という状態になります。

指が硬い（遊びがない）と、本来の曲げる伸ばすも、行いにくくなっていきます。すると、普通より力を入れないと指の曲げ伸ばしができないので、前腕に緊張ができやすくなっていきます。そうすると肘が曲げ伸ばししにくくなっていき、そうすると肩が・・・というように、緊張からくる動かしにくさの連鎖が続いていきます

VOICE

54

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？

4年前くらい、歩けないくらいの足の痛みと手の痛みがあり、周りからあしの整骨院がめっちゃいい！と聞いたので来院してみました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

痛みがないって良いな～！と改めて思いました！歩けないくらい足が痛い、絵を描けないくらい手が痛いという時期を考えると、生きるのが楽だ～！と感じるほどです。QOL爆上がりです！（笑）

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

デスクワーカーや絵を描く人には特に来院することをおすすめします。先生から体の説明をしてもらって、座っている姿勢って重労働だと感じました。でも姿勢は維持しないとイケない、そうすると体が辛くなって集中力も落ちてくるという悪循環になってきてしまいます。かたまつた体を良くするためには、知識や技術が必要だと思うので、自分で判断しきれないことはプロに任せるのが1番だと思います！

QOL爆上がり！

S・Tさん 20代
職業：ゲームグラフィッカー
かかりつけ院：あしの整骨院

主訴：足の痛み・腕の痛み
治療内容：骨盤矯正

担当の加藤先生から一言



最初に来ていただいた時は、本当に酷い体の状態で、正直どこから手をつけたものかと思いました。途中もいろいろあり心身ともに大変な時期もありましたが、いま笑ってお過ごしいただけていることが、僕としてもとても嬉しいです！今後も笑顔で経過報告してもらえるようサポートしていきますので、よろしくお願いいたします！

問題なのは、これがゆっくりと進んでいくという事なのです。

ゆっくり進むと人の身体は適応しようとするので、感じにくくなっていきます。その過程では、腕のたるみや、肩こりとして感じることもあるかもしれませんが、原因である手指の硬さには気が付いていないので肩をもんでも、腕をもんでも、その場しのぎにしかありません。特に最近多いのがスマホの使い過ぎによる手のゆがみです。これはひどくなると小指の変形を起こすケースもあります。

全身どの部分でもそうですが、**コリは最終的に歪みとなってしまいます。**

筋肉のトラブルから骨格のトラブルに変わっていくのです。手の場合は、手首のゆがみとなる事が多いのですが、それは以下のようなテストをするとわかります。

テスト1



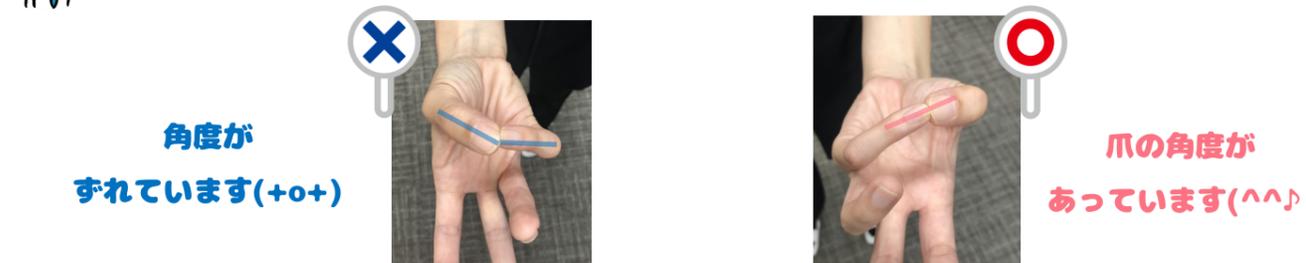
- ①両手のひらを上に向けて、手を軽く前に出します。
- ②この時に、手のひらがくぼんで自然なカーブができていれば正常



テスト2



- ①親指と小指の爪を合わせます。
- ②この時に爪の角度があてれば正常、うまく合わない、角度がずれていると歪みあり。

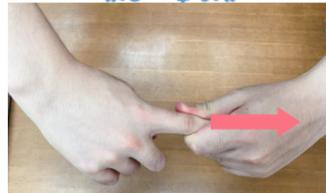


やってみて、ずれがある、遊びが少ないという人は、手の使い過ぎがあるかもしれません。手首のストレッチや、指の牽引を行ってください。手はよく使う場所なので、ストレッチも1時間に一回など、休憩がてら行うのが効果的です。

《手首のストレッチ》



《指の牽引》



手を良く使う人はボケないと言われますが、手の刺激は脳に良い影響を与えてくれるようです。脳の血流量が増加するなどの実験結果が報告されています。上手に手を使って脳の健康を保つとともに、使い過ぎで体がゆがまないように、しっかりと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！

ストレッチで体を柔らかくする！④



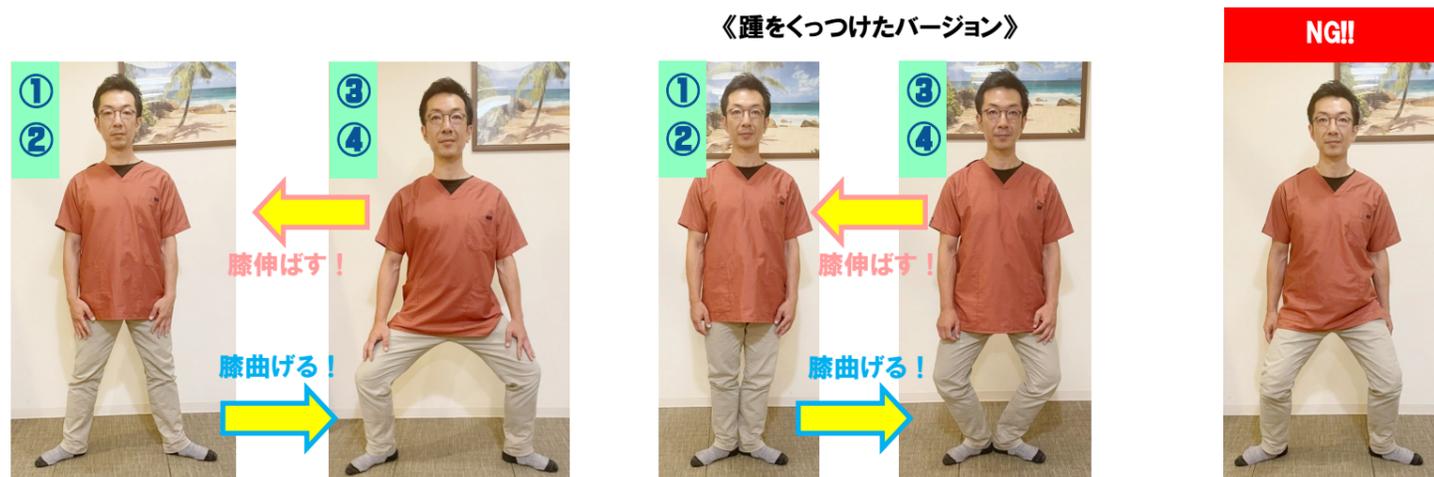
体の捻じれを取るシリーズの最終回になります。今回は足です。

足も基本的には腕と同様に、外に捻ることによってまっすぐになります。外に捻ると聞くと多くの人がそれじゃガニ股になっちゃう。と思いがちですが、クラシックバレエのダンサーはみんな外に開いているけど全然ガニ股じゃないですよね！むしろものすごいジャンプができたりパフォーマンスも高いし、姿勢も美しいです。そこにたくさんの体を正しく使うためのヒントがあります！パフォーマンスを上げたい人、足をきれいに見せたい人、両方の欲張りの人にも絶対やってほしいエクササイズですね！今回は普通のバージョンとハードバージョンを用意しました！ハードができるようになったら相当な足になっているはずですよ！楽しんで無理せずやっていきましょう！

捻じれ取りストレッチ

- ① 肩幅よりも広く足を開いて立ち、つま先を外に向けます。(45°以上が良いですが、無理をし過ぎないように)
- ② 膝を軽く曲げていきます。この時の膝の向きが重要で、必ず足の人差し指の方向に膝を曲げて行ってください。超重要ポイントです。**決して膝がつま先よりも内側に入らないように！**
- ③・④ 戻すときも同様に膝の向きに注意！曲げたときと同じ軌道で最後まで伸ばしていきます。膝を楽に伸ばそうとすると膝は内に入っていきますので、そうならないように気を付けること！

バリエーションとして踵と踵をくっつけたバージョンもやってください。股関節の位置の違いでまた刺激が入ります。



※膝が内側に入ってしまったよ！

膝が伸びきらない、途中から左右の足が離れていってしまうなどあると思います。無理のない範囲で徐々にやっていきましょう！捻じれを取って怪我のない高パフォーマンスの体を手に入れましょう！！

はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階
ご予約
お問合せ **03-3598-0035**

ホームページ・Facebook・エ
キテン・インスタなどにも健
康情報やブログを公開中
「はち整骨院」で検索！



今日の休診日

- ・ 毎週日曜日
- ・ 20日(月) 敬老の日
- ・ 23日(木) 秋分の日



秋バテにご用心！！

まだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では秋が近づいてきました。暑い中つつい冷たいものを飲食してみたり、エアコンの効いた部屋に長時間いることで内臓が冷えてしまい、うまく仕事が出来なくなってしまって、この時期「秋バテ」を起こす方が増えてきます。

運動や体を整えることで、循環が良くなり、内臓の働きも回復し、「秋バテ」を回復できます。もしやと思ったらすぐご相談ください！！



はち紙ツイッター



〈中山エリアマネージャー〉

8月は山に3つ登れました！けいごも行った山は全部山頂ハント！！
いつもはお盆に行く山形は月山に行けなかったの
で、9月の後半紅葉狙いで行きたいな～。
もちろん山頂ハント付きで笑



〈松村院長〉

オリンピックのマラソンを観て、またランニング熱が出てきました！昔は、台風の中、荒川を帰宅ランした時に、奥さんに変人扱いをされたくらい走っていましたが、子供が産まれてからは走っておりません！奥さんの機嫌がいい時に走ろうっと！！



〈本多副院長〉

骨折がやっと治ったワタル君(次男)。今度は戦いごっこで机と戦い、おでこを8針縫う始末。いやいや怪我しすぎでしょ！！と思ったけど、僕も昔から縫い傷に骨折に、怪我ばっかりでした笑。遺伝なのかな(▽▽)；



〈加藤先生〉

気が付けばもう9月・・・
今月は息子の4歳の誕生日です！！最近はやんちゃ度合いも増えてきました(笑)
再来年には小学生・・・時間が経つのが早いですね～(ー_ー)



〈関谷先生〉

断捨離がマイブームです。去年は色んなものを処分しすぎて、服や布団が少ない状態で冬を越したので(寝袋が大活躍)、やりすぎに気をつけます(´ε`)



〈工藤先生〉

9月は、自然へのふれあい不足を解消するべく、山に行ってみたいなと思っています！筑波山は一度行ったので、どこか気軽に行ける山が無いかな探してみようかな～(^-^)



〈長谷川さん〉

沖縄のキレイな海が恋しい今日この頃・・・
自粛生活で旅行もままならず、行きたい場所と計画だけが盛りだくさん(笑)
ダイビングの小物にカビが生えないうちに、ウミガメやマンタにサンゴ、海に潜って癒されたいなあ(*^-^*)



会社からプロテインが支給されたので

タンパク質摂取生活

始めました！！



実録 タンパク質チャレンジ!



皆さんに、明るい話題や健康につながる話題を提供すべく、毎度体を張った実験を行うことで知られているはち整骨院！！今回は、最近提唱されているタンパク質の効果を実証すべく、タンパク質摂取チャレンジを始めました！！現在、朝礼でプロテインを飲む生活を始めて2か月が経過しますが、各々の体感していることを聞いてみましょう！！

実験NO. 1 松村

以前は、筋トレ後に飲んでいましたが、初めて毎日飲んでます！まず実感したのは、体の疲労が溜まりにくくなりましたね～そして炭水化物（特にラーメン）をあまり欲することが無くなりました！笑 絶好調です！！

実験NO. 2 本多

プロテインって、昔（高校生時代）からまずいいイメージが強く残っていました。（牛乳と混ぜないと飲めなかった位(T ^ T)）しかし今飲んでいるプロテインは本当美味しい！今のところ、空腹が抑えられているのが実感できています！いつも通りの生活をしていますが、体重もわずかに減ってきています！

実験NO. 3 加藤

飲み始めてから一番に感じたのは、空腹感が減ったことです！！いつも11時くらいにはお腹が鳴っていましたが、それがピタッと止まりました。あとは、疲れにくくなって夜まですごく元気で過ごせています！！元気になる過ぎてうるさくならないように気を付けています(笑)

その他の先生も実験していますので、どんな効果が出ているか気になった方は、どんどん聞いてみてくださいね！！