



猫背に注意！

【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

猫背にはいろいろな種類があるのをご存知ですか？

最近、自律神経の乱れが様々なトラブルの原因になるという事で研究が進んでいますが、実は猫背も原因になるという事で、朝方猫背、夜型猫背、混合型猫背という分類や、旧型猫背、21世紀型猫背という分類もあつたりします。専門的な分類はさておき、自分は猫背ではないと思っている人も、一度下記のチェックをしてみてください。

猫背セルフチェック



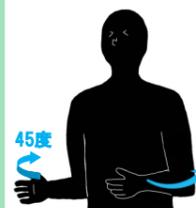
☑大きく伸びをすると背中、背骨、肩関節がバキバキする



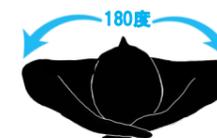
☑背中で手を組んで、手にひらを後方に向けられない



☑前へならえの形から、手のひらを上に向けたり、下に向けたりしたとき、上に向けづらい



☑前へならえの形から肘を90度に曲げ、肘を体に密着させて、両腕を外に広げた時に45度以上広がらない



☑頭の後ろで手を組んで肘を開いた時、180度以上広がらない

以上5つのチェックのうち、2つ以上に当てはまる人は猫背になっている可能性があります。

VOICE

63

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？

主人が元々会社近くにある国領院に通っていました。私が腰痛で悩んでいる時にフィットに行ったらと紹介されましたが、国領は遠かったので家に近いこどもの国店を選び来院したのが最初です。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

初めて伺った日はまず立ち方の姿勢や歪みを指摘されて、椅子に座る姿勢、靴の持ち方など普段の生活から気をつける事があると教えてもらいました。それからあつという間に4年が経ちました。現在はキム院長に施術頂き、とても話しやすいお人柄もあり毎回コミュニケーションを取りながら月1回通っています。その時に感じている身体の痛みや、週末にやっているマラソンで疲れが溜まっている箇所などをほぐしてもらって、身体も心も癒してもらっています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私も何度かギックリ腰をやりますが突然やってくる腰痛でお悩みの方は、定期的に整体に通い身体を整えている事で腰痛の予防になると思います。ぜひ継続する事をオススメします。



継続することをおススメします！

U・Hさん 40代 女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
こどもの国院 金院長

主訴：腰痛・メンテナンス
治療内容：骨盤矯正

担当の金先生から一言



Uさん、インタビューありがとうございました！担当させて頂いてもう2年経ちましたね。腰痛から韓流アイドルの話まで毎回楽しく治療、会話させてもらい感謝しています。いつかはフルマラソンチャレンジ応援しています！

猫背になると、肩が前に引かれることにより、胸が狭くなっていきます。そうすると肩が痛みやすくなるのはもちろんですが、呼吸が浅くなり、自律神経が乱れやすくなるのは前述したとおりですが、デスクワーカーに多い頭痛であるとか、顎関節症の原因になる事もありますし、女性であれば老け顔、バスト、お尻が垂れやすくなったり、ポッコリお腹にもつながっていきます。

やっかいな猫背をケアするには！

猫背は肩の関節周り、胸まわりの筋肉、頸椎、胸椎という背骨のケア、肩甲骨周りの筋肉ケアという5つのケアが必要になりますが、今回は深呼吸と肩回しからご紹介していこうと思います。

猫背ケア深呼吸

- ① 足を肩幅に広げて立ち、背筋を伸ばす。
- ② 鼻からゆっくりと息を吸い、3秒間息を止め、口から吐く。
- ③ 以上を3回繰り返す。



ポイント！ 息を吸い込む時、止めている時に体が内側から伸ばされているのを感じる。深呼吸をすることで、固まっていた肩、胸、首周りの筋肉がほぐされ、次の肩回しがしやすくなります。

猫背ケア肩回し

- ① 椅子に座り、肘をまげ、肩を水平に近づける。
- ② 肘を前回りに5回まわす。
- ③ 肘を後ろ回りに5回まわす。



ポイント！ 肘を大きく回す意識で行う。痛みが出る時は出ない範囲で行う。

この二つのセルフケアは、朝起きてすぐ行くと特に効果的ですし、一日の中で何回していただいてもかまいません。猫背の怖いところは自分が猫背である事に気がつきにくいうちに症状が進むことです。パソコン作業や携帯を見る時間が多い方は、ぜひセルフチェックを行ってみてください。また、最近では子供の猫背もふえていますので、気になったらぜひ親子でも行ってみてください。



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！

骨盤を感じよう！

先月の続きで今回は骨盤の動きについて書いてみます。

皆さんも骨盤自体はご存じだと思います。

そして骨盤矯正を受けている人もたくさんいるはずなので、骨盤は動く(矯正が効く)と思ってはいるでしょう。ただ運動などの動作をするときに骨盤が動くのを感じている人は少ないのではないのでしょうか。

骨盤は三つの骨で構成されています。二つの腸骨という骨が真ん中の仙骨を挟み込む形になっているのが骨盤です。この腸骨と仙骨の間の関節を仙腸関節といい、ここが動く場所です。



以前肩甲骨の回でやりましたが、腕は肩甲骨からなので。同様に脚は腸骨からなので。

腕も脚も皆さんが思っているよりも一つ上の骨からなので。

そんなに大きく動く場所ではありませんが、ここが機能するかしないかはパフォーマンスに大きな差が生まれます。ランニングをはじめ、体を回転させるような動きの時にこの動きを出せるようにしていきましょう！

まずは骨盤が動くのを感じよう！



①両手で骨盤を包むようにあてます。

②人差し指と中指が骨盤のとがった部分にあたるように(写真参照)静かに小さく足踏みをします。

※大きな早い動きをしてしまうとわかりません。

手の当たった場所が動くのを感じると思います。

繰り返してやりながら、ここから脚なんだな～。この関節が動いているんだな～。と頭と体に刻み込みましょう。皆さんが通っている院にも骨盤の模型があるはず。時間があれば、見たり触ったりさせてもらいましょう。いろいろな形で自分の体を細かくリアルに見ていくことが動きを変えていくコツです。

楽しみながらやっていきましょう！

今回はここまで。次回はもう少し細かく骨盤を見て、動きにつなげていきたいと思ってます！

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!



6月の休診日

・毎週木曜午前

・2日(木)～3日(金)

社内研修の為お休みします。

・22日(水)

社内研修の為お休みします。

院からのお知らせ

梅雨時期は体が重く、だるくなりやすい季節です。嫌ですよね(´_`;)この時期は湿度が高く、水分が皮膚にまとわりつき、皮膚が呼吸(蒸発)できなくなり、体の中に余分な水分が貯まり、体が重く感じるようになります。そんな時の予防、対処法としてはタオルで皮膚の表面をこまめにふき取ってあげたり、着替えをしたり、汗をかくことで解消されます!もちろん、治療もしてあげるとGOOD!!梅雨時期も、あしの整骨院で元気よく乗り越えましょう!

あしのツイッター



なかやま/エリアマネージャー

5月の滑り納めで怪我をしました^^;奥さんとけいごが滑っている間に怪我を分析して、起こるべくして起こった事だと。この後こう使っていけば今までより良くなる!という事が分かりました~(^_^)まずは登山で実験です!転んでもただでは起きないぞ(笑)



かとう/柔道整復師

この時期は雨と湿気が多くて元気が出なくなります(´_`;)髪はもじゃもじゃしてくるし、体もなんだかむくみやすい……。こんな時こそ体を動かして、がっつり血流を上げて出すもの出していきます!!



せきや/鍼灸師

お気に入りのサンダルが活躍する季節になってきました。その名も、ビルケンシュトックのアリゾナEVA!(エヴァ)濡れてもすぐ乾くし、足にはフィットするし、程よくオシャレだし、言うことなし!好き!一生履き続けます。



くどう/柔道整復師

そういえば4月27日に父親が還暦を迎えたのですがすっかり忘れていて、実家で一緒に住んでいる妹が祝ってくれていました((;V;)昔は見た目も恐くて、友達からあちらの世界の人かと怖がられていましたが、さすがに60を超えてヨボヨボ感が出てきました。今度実家に帰れたら少しは労わりたいと思います(*´3)



やまのい/受付

先月の休みは家族でアウトレットに買い物や食事に出かけたり、長谷川さんと工藤先生と外食したりと楽しい連休を過ごせました(´>□<)そろそろ暑くなる頃なのでエアコンを掃除して夏の準備もしいとな~と思ってます 汗



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

久しぶりに制限なしの

GW

ゴールデンウィーク

楽しんでできましたー！

せきや

おばあちゃんか！



母の日に花をプレゼント。



田植え！！



せきや

やまのい



家族から母の日ケーキのプレゼント。



千葉で海鮮丼！



旦那さんの実家、晴海へ。

なかやま

シーズンラスト滑り！



ベランダ掃除！

かとう

かっこつけました。笑



くどう

品川水族館へ。



お庭で花火。

エモい温泉

