



# LUNA通信

## LUNA-SHOP (通信販売) 始めました luna-clinic-shop.com



このLUNA SHOPでは、私が、これは女性の人生や生活に価値があると確信している商品だけを紹介しています。いわば私の長い間に蓄積した知恵の結晶です。もちろん私も日々使用したり、患者さまにおすすめしたりしている品物ばかりです。これが欲しいなと思ったら、ぜひ購入して試してみてください。

理事長 関口由紀



### 取り扱い商品の一例



### 目次：

通信販売	1
南アフリカ研修	2
南アフリカ研修	3
ヒアルロン酸	4
LUNA Kitchen	4
メディア情報	4

### 《オススメ商品》フェミメイト・・・自分で出来る膣トレ

- ・スマホアプリで操作や記録が出来ます
- ・USB充電なので電池がいりません
- ・生活防水だから清潔でお手入れ簡単
- ・エクササイズレベルは10段階
- ・サウンドや振動はオン/オフ設定可能
- ・スコアタイム・圧力数値の確認可能
- ・90日分のデータ保存可能
- ・お気に入りの曲でトレーニング可能



## 南アフリカへ研修へ行ってきました！ 理学療法士 重田美和

研修で南アフリカに行ってきました！

今回の研修は、オーストラリアの理学療法士が営むStu Bacという会社の運営で、“ちょっと変わったところで勉強しましょう”という企画でした。講師は、カナダ人のDiane Lee（ダイアン・リー）という方で、日本でも「骨盤帯（The Pelvic Girdle）」という本が出版されています。そして、この「骨盤帯」の翻訳をした友人が今回私を誘ってくれて南アフリカ行きが実現しました。

日本と南アフリカの時差は7時間、季節は日本と逆で研修した6月は冬。日本から香港経由で飛んだのですが、目的地のHoedspruit（フートスプレイト）までは何と乗り換えや待ち時間も含めるとまる24時間かかり、到着の時点でヘトヘト。それでも、真っ青な青空、澄んだ空気、カラッとした爽やかな気候に渡航の疲労も一擽に吹き飛びました。サファリのど真ん中にあるロッジが宿泊と研修会場を兼ねており、ロッジ内にイノシシやリスなどのかわいいお客さまがやってきましたり、南アフリカの大自然を感じました。



さて、どんな研修だったかといいますと、テーマは「骨盤帯の痛み、骨盤底機能障害、腹直筋離開の治療」。骨盤周囲の骨や筋肉の触診（触り方）、診かた、治療技術の研磨はもちろんですが、骨盤とつながりのある胸郭（左右肋骨12本から成る）や呼吸についても勉強しました。骨盤に痛みがあったり、骨盤底筋群の筋力が弱いのは骨盤周囲の問題だけかということそうではないのです。胸郭は左右の肋骨12本（計24本）、胸骨、胸椎から成り立っており、なんと胸部には136もの関節があるのです！これのどこか1本でもズレていると全身の軸がズレることになり、痛みや筋力低下などの不調をひき起こすわけです。では、なぜ肋骨がズレてしまうのでしょうか？

その原因は様々あるのですが、その一つ一つを探っていき、不具合なところを治療していくのが私たち理学療法士の仕事です。筋肉に問題があるのか？骨に問題があるのか？神経に問題があるのか？はたまた内臓の問題なのか？など、いろいろな検査（理学療法では評価といいます）をして、その原因を追究し治療介入していくのです。



今回の研修では、私にも少しズレている肋骨があって、その肋骨を正しい位置に修正してもらったら骨盤底筋群が動きやすくなった！という実体験をしました。また逆に、一緒にペアを組んで実習をしていた人の肋骨を修正したら骨盤の位置が変化し、骨盤底筋群の力が発揮しやすくなったことも感じ取ることができました。ですので、骨盤底筋群の動きが悪いからといってその部分だけを診てはいけいない、ということなのです。もちろん、「修正する」と一言と言っても、そこには繊細な技術が必要なのです。

また、テーマの一つである「腹直筋離開」についてですが、一般的にはあまり聞き慣れないかもしれませんが、これは、妊娠中にお腹が大きくなり過ぎると、お腹の表面を覆う腹直筋という腹筋が中心から割れてしまうことを言います。ひどくなるとこの割れたところからへソが飛び出したり、内臓が飛び出したりすることもあります。でも、軽度の場合は、理学療法で対処できる場合も多いのです。出産経験のある方、へソの上下あたりを指で触ってみると窪んだり、指が内臓の方に入っていきような感じはありませんか？腹直筋離開があると産後のポッコリお腹がなかなか改善しなかったり、歩くのが不安定だったり、もちろん骨盤底筋群にも影響するので尿失禁や骨盤臓器脱などの原因にもなるのです。この場合、骨盤底筋群の筋力を鍛えるのはもちろん大事ですが、腹直筋とは違うもっと体の奥の方にある筋肉を鍛えていくことが主な治療となります。

今回はDianeのお友達で、アメリカで骨盤底のリハビリテーションを専門にしているHolly（ホリー）という理学療法士も講師でしたので、Hollyから骨盤底のストレッチの仕方やその時の姿勢のとり方、患者さんが自分でできるストレッチの方法などを教えてもらったことも大きな収穫でした。



毎日、研修の始まる前3時間、研修が終わってから3時間（一日計6時間！）は、トラックに乗ってひたすら動物を追いかけるGAME DRIVE（ゲームドライブ）というのが唯一の外出となりました。南アフリカを代表しBig Fiveと言われるライオン、ゾウ、バッファロー、サイ、レオパードには全部出会うことができましたし、キリン、カバ、チーター等々、日本では動物園でしかみたことがないような動物もびっくりするぐらい間近で見ることができました。ゾウやライオンがトラックぎりぎりに近づいてきたときは襲われたらどうしようと本当に心臓がバクバクでした。燃えるような朝陽と夕陽も目に焼きつき忘れられません。

今回は日本ではできないような貴重な体験をたくさんさせて頂きました。研修で得た知識や技術は、今後患者さまに還元しお役に立てていきたいと思えます！今後もLUNAの骨盤底リハビリテーション部門は進化しつづけますのでどうぞよろしくお願い致します。

LUNA骨盤底トータルサポートクリニック

重田 美和（理学療法士・排泄機能指導士・排泄機能検査士）





# 国内承認の安心安全なヒアルロン酸で麻酔入りが発売!!

※キャンペーン期間  
9月から11月末日迄

麻酔入りが新たに登場！痛みに弱い方でも使用が可能になりました。

シワの無い、美しい顔を目指しましょう!!

しわのしわざキャンペーン!! (ヒアルロン酸2本・ボトックス4カ所)

通常価格 210,000円→189,000円

落ちないメイクで大人気

アートメイク眉とのコラボレーション

(ヒアルロン酸1本・ボトックス1カ所・

アートメイク眉)

通常価格 115,000円→98,000円



Before

After

当クリニックは、他院と比べて安価でのご提供です。

体験済みのスタッフが、カウンセリングをさせていただきますので、安心してご来院下さい。

この機会に是非、来院・ご相談お待ちしております！

## LUNA Kitchen



### トマトの簡単和風マリネ

プチトマト	350g、
ニンニク	2片、
オリーブオイル	大3、
めんつゆ(濃縮3倍)	50cc

- ①お鍋にお湯を沸かし沸騰したらトマトを入れ30~1分煮る
- ②すぐにザルにあげて氷水につけて湯むきする
- ③小鍋にみじん切りのニンニク、オリーブオイルを入れ、弱火にかけ香りが出るまで焦がさないように炒める
- ④めんつゆを入れてひと混ぜしたら湯むきしたトマトにかけ保存容器に入れて冷蔵庫で冷やす

—アレンジ—

オイルをごま油にしてしょうがも入れると中華風に!!

千切りのシソをいれてもオイシイ!!

普通サイズのトマトでもOK!

冷蔵庫で保存可! 持ち寄りパーティーや、よ~く冷やしてBBQに持って行ってもGOOD!!

★メディア情報★

●読売家庭版 11/25発売

●サタデープラス(TBS) 9/12放送

●MyAge(マイエイジ) 11/2発売