オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

2019 01

【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

謹賀新年

あけましておめでとうございます。

子供の頃は書初めに新年の目標を書かされたりしたものですが、最近はやるんですかね。

1月に新年の誓いを立てるのは日本人だけという話をどこかで聞いたことがありますが、自分なんかはそう聞くとぜひやろう！とにわかに盛り上がったりして、毎年今年のしたいこと、すべきことなんかを紙いっぱいに書いて部屋に貼っています。

その結果！みなさん気になる達成率は2割ぐらいです・・・・

でも、2割でもすごくいいと思うのです。一つでも素晴らしいと思います。何か一つ成長できれば今年一年分、年を取った甲斐があったと自分をほめていいと思うのです。

なんにしても考えて書いておかないと忘れてしまうので、皆さんもノートの隅の方でもいいので、今年こうなったらいいなぁを書いてみてはいかがでしょう。

さて、今年の私たちは去年皆さんにご協力いただいたアンケートの結果をもとに、また新しいサービスをいろいろと行っていきます。私たちの方向性としては、怪我や体の不調に対しての治療だけではなく、その原因になった身体のゆがみ、さらにゆがみの原因になっている筋力の低下や使い方の間違いを治療からトレーニングに至る様々な手法で解決していくということが今年推し進めたい事の一つであります。

VOICE 22 紹介患者さんの声

当院に紹介されて来院されている方のインタビューをご紹介します。

私のホームドクターです！

H. Kさん　70代　男性
かかりつけ院：フィット整骨院
こどもの国院
松下先生
主訴：右首～肩・背中の張りと痛み
治療内容：骨盤調整コース

ーーどのように当院を紹介されましたか？

長年、周期的に首・肩・背中が猛烈にはり、痛みが出ることで悩んでいました。以前は対症療法的にマッサージにかけこんでその場を凌いでいました。そんな時に、フィット整骨院に通ったことのある娘婿からすすめてもらい来院しました。

ーー実際治療を受けてみてどうでしたか？

体調や体の状態を診てもらいその都度、体に合った治療をしてもらって、非常に早い段階で今までの苦しみが解消されました。また、それだけでなく気になっていた猫背も改善して手が上げやすくなりました！
奥さんからは「姿勢が良くなったわね！」と言われ嬉しいです。
対症療法でなくゆがみを治して全身を整える骨盤矯正を受けて本当に良かったです。
松下先生は自分にとってのホームドクターです！

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

部分的な治療ももちろんですが、説明を受けて頂き、全身的な対応をして体の根幹から治していくのが良いと思います。
どんなことでも良いから是非相談しに訪ねてみてください。

担当の松下先生から一言

H.Kさん、いつもご来院頂きありがとうございます。当初4～5年続いていた首肩・背中の痛みは、施術を受けて姿勢が整っていく過程で出なくなりましたね。その後は定期的にお通い頂くことで、猫背も改善し、バンザイも以前より手が上がるようになりました。頑張りましたね！これからもH.Kさんが旅行など毎日を楽しく過ごせるようしっかりサポートさせて頂きます。

Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

第22回　春菊ガーリックシュリンプ

春菊にはβカロテン・カリウム・カルシウムなどが含まれ、高血圧予防・むくみ予防・
肌荒れ予防・風邪予防などがあります！
これから風邪をひけない受験生にお勧めです(^^)

材料【2人分】
えび…8尾
春菊…一束
にんにく…1かけ
オリーブオイル…大さじ2
塩…小さじ1/2
しょう油…小さじ1

作り方

①エビは殻を剥き、背に切り目を入れて背わたを取る
②①に塩小さじ1/2を振り水分がでたらペーパーで拭く
③ニンニクはみじん切り、春菊は4cmの長さに切る
④フライパンにオリーブオイル・にんにくをいれ中火にかける。
　香りが出たらエビをいれる
⑤エビに色がついたら春菊の茎を入れる
⑦油が回ったらしょう油を回し入れ火をとめる
⑧春菊の葉・塩少々を加えて混ぜたら完成！

ですから、各種運動教室や、子供から大人までの運動指導、トレーニングの実施など体を動かすイベントを計画しています。

次に、自律神経系の治療をもっと行っていく予定です。うつからクレーマーに至るまでストレスの多さからくる問題が朝のニュースで話題になる昨今ですが、治療家目線で捉えると自律神経の異常からくる身体症状がものすごく増えています。一番の問題は、初期症状の段階では自律神経の異常だと本人も気が付かないことにあります。大体肩こり、腰痛、胃腸の異常、熟睡できないなどの原因の一部に自律神経の問題があり、体の症状を治療するとともに、自律神経の治療をしていくことが問題解決の早道だと考えるからです。

ここには鍼灸治療、マッサージなどの手を使った治療で、しかし体の症状とは違うアプローチを始めていきたいと考えています。

この二つから私たちは子供の整体治療にも力を入れていこうと考えています。今の子供を取り巻く環境は私たちが子供の頃とは刺激の質も量も様変わりしています。これに対応しきれない子供たちの身体に少しでも生きやすさのようなものを感じてもらいたいと考えるからです。

他にも書ききれないほど小さな取り組みはあるのですが、これは各院の方から少しずつ皆さんにお伝えできると思いますので楽しみにしていてください。

症状を良くしようと思うと三週間から、ゆがみを良くしようとすると3か月から、自律神経の働きを良くしていこうとしたら半年からの時間が必要になると私たちは考えています。

この期間が長いか短いかと言われれば、人生の長さに比べたら短いと思います。

調子のよい方は維持することや、成長の為に。調子がいまいちの方は今年を改善のスタートにしていきましょう。

最期にプロレスの神様と言われたカール・ゴッチの言葉を紹介したいと思います。

トレーニングは若いうちはシュッドshould（――するべき）だが、年をとったらマストmust（――しなければならない）

オーシャンズクルー代表　松本邦久

オレはカロリーをこえていく

SEASON 2

昨年から始まったスタッフダイエット企画「オレはカロリーをこえていく」
患者様から全然痩せる気ないよね…笑・リアルに痩せないのが良い！などたくさんのお声をいただきました。なかなか痩せないのでマツモト社長・通信編集部も頭を抱え、打ち切りも考えましたが…
なんと！まさかの！！シーズン2に突入することが決定いたしました！！！
今年も温かく見守っていただけますようよろしくお願いいたします…<(_ _)>
今月は去年の反省と今年の目標を掲げるため、マツモト社長とヒジカタの対談をお送りします！

マツモト社長（以下㋐）
結局去年はどのくらい痩せたんだっけ？

ヒジカタ（以下㋒）
えーーーっと…4．5キロです

㋐ まぁ悪くないよね。戻んなきゃそれで良いんじゃない？1年で4．5キロ、2年やれば9キロだから。9キロ落ちてれば全然違うよ。

㋒ そうですね体軽いですね！

㋐ いや、今はまだ軽くないでしょ笑

㋒ あ、今はね！未来形です！

㋐ 去年を振り返って何が続かなかった？

㋒ ん～写真撮るやつ！（レコーディングダイエット）と、白飯の量をなかなか減らせなかったですね。夜は野菜を食べているんですけど、昼は仕事で元気がでるようにとガツンとしたご飯が多かったかなと。

㋐ どうしても仕事上、昼から夜の食事の間隔が空いてしまうから、そこを野菜と油をしっかりとっておくと腹持ちが良いよ。野菜と肉とか。もちろん炭水化物も少しいれて良いけどね。

㋒ はい！

㋐ 上手くいったことは？

㋒ 野菜を食べる習慣ができました！

㋐ 前が壊滅的に食べてなかったもんね…

㋒ そうなんです。野菜ってたくさん噛むじゃないですか。それでお腹がいっぱいになってくるので、あっ、野菜って食べ物なんだなって。

㋐ 飲み物ではないよね！

㋒ それからご飯を食べると気付いたんです。全然噛んでなくて飲んでるんですよ！

㋐ のど越しが大事なんだ笑

㋒ そうなんです。ご飯は飲み物だったんだって！

㋐ 笑　だから麦とか硬いものを混ぜると良いんだよね。

㋒ そうですね！

㋐ 今年からコンディショニングや運動も始めるからまた変わるかなって思ってるよ。もうねダイエット企画ではないんだよね。**『健康だったらいいじゃない。それに見た目も少し良くなったらいいじゃない』**が今年のテーマだね。今更がりがりのマッチョとかならないよね。

㋒ そうですね。ガリガリは求めてないですね。

㋐ 君じゃなくて、社会が求めてないから笑

㋒ そっすね笑

㋐ 健康であれば良いよ。あとは血液検査かな。

㋒ 遺伝的に肝臓の数値は悪いんです！そこは！

㋐ 言い訳早いね笑　中性脂肪も高いよね？

㋒ そうですね…

㋐ 今年の課題はそこだね！

㋒ 中性脂肪とシェイプ！運動ですね！

㋐ あとは断食道場でも行く？

㋒ 行きたいです！1回やってみたいんですよ！

㋐ うん。隔離された場所だから良いかもね。まぁ今年1年間頑張ってください！！

フクシの美味しいもの散歩

皆さん2019年を迎えました。平成最後の年末年始はいかがでしたか？

日本の年末年始は忘年会やクリスマスで年を終え、おせちや新年会で新年を迎えるなど食事が極端になりがちなのに加え、暴食の結果胃腸の疲れによって胃腸炎にもなりやすい時期でもあります。胃腸の不調は免疫力を低下させてしまうだけでなく、お肌のバランスを崩してしまう要因にも。胃腸は温めることで活発になりますので、日頃から温かい飲み物を積極的に取るなど心がけ、元気に春の準備をスタートしましょう。

さて、2019年最初の通信でご紹介させていただくということで、今回はフクシの憧れ、大好きなオーボンヴュータンをご紹介します。

場所は大井町線尾山台駅。府中からはなかなか行きにくい地域ですが、美味しいお店が多い世田谷区でも大井町線沿線は最近アツイ地域と言われています。

こちらのお店は、日本におけるフランス伝統菓子の第一人者と言われている河田勝彦シェフのお店。日本橋の高島屋にもお菓子のみ支店をお持ちだそうですが、フクシの場合はこの本店の雰囲気が大好きで、道を曲がってお店が見えるとウキウキして、店内に入ると照明や階段、壁の色まで、まるでヨーロッパのお菓子屋さんを思わせる雰囲気に一気にテンションがアップします。ショーケースにはチョコレートからケーキ、ソーセージや前菜まで並んでいて、フクシは見ているだけで毎回ニコニコしてしまうのです。

そんなオーボンで特にオススメなのは、焼き菓子！フクシはショートケーキなどの生菓子も好きですがフィナンシェやクッキーなどの焼き菓子が大好きで、オーボンではパイに木苺ジャムが挟んであるカレ・アルザシアンや、焦がしバターたっぷりのヴィジタンディーヌ、バターとお塩の絶妙なバランスのガレットブルトンヌがフクシのお気に入りです。その他のオーボンの商品も1つ1つとても丁寧に作られていてどれを食べてもじっくりとお味を堪能してしまうものばかりです。

ここまで好きなオーボンで、唯一成し遂げられていないのが、ランチ！12時からスタートのはずなのに、12時半過ぎに伺っても既に売り切れてしまっているのです…(泣)。今年は絶対食べなければ！

こちらでお買い物をして自由が丘まで閑静な住宅街を見ながらお散歩するのもオススメですよ！

では、今年もフクシは美味しい情報をお届け致します。よろしくお願い致します！

オーシャン通信 2019JAN

フィット鍼灸整骨院 ぶばい院

東京都府中市片町２－１８－２

ご予約 お問合せ ☎042-364-8822

今月の休診日

毎週日曜日

1日(火)～3日(木)

14日(月)成人の日

※1月は4日から

9時～15時のお時間で診療致します。

猛突猛進！！

スタートダッシュキャンペーン！

リフレクソロジー、眼精疲労、
美脚コース、小顔疲労改善コース、
加圧トレーニングがなんと！
1000円オフのチャンス！！

※3240円以上の自費メニューとセットで受けられる方が対象です。
お早めにご予約ください。

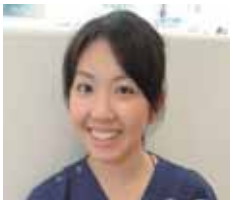
詳しくは院内掲示板をcheck！

フィット紙ツイッター

〈伊藤〉

明けましておめでとうございます。

遂にオリンピックまで後1年になりました！私はオリンピックには出ませんが応援する準備をしていこうと思います(笑)



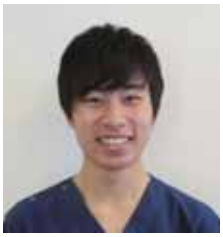
〈小林〉

ついに平成最後の年になりましたね！今年は何回沖縄に行けるでしょう？そして東京オリンピックまであと１年！！今からワクワクが止まりません(≧▽≦)今年もよろしくお願いいたします！

〈福士〉

2019年も宜しくお願いいたします！

年を重ねるたびに1年があっっっという間に過ぎて行きます。まるで一時一時を大切にと言われているよう。今年もたくさんのご縁を感じて、日々成長できるように頑張りたいと思います。



〈森川〉

明けましておめでとうございます！

今年はどんな一年になるかワクワクしている森川です。今年こそは去年言っていた「朝余裕ある男」を目標に頑張っていきたいと思います！今年も宜しくお願いいたします！！

〈保泉（ほいずみ）〉

明けましておめでとうございます！
毎年恒例の書初めをしました。2019年の抱負は「実」です。思ったことを、実行、実現する年にしたいと思います！
今年もよろしくお願いします。

〈鹿又（かのまた）〉

明けましておめでとうございます。
新年早々、忙しいスタートを迎えている鹿又家です。どんな時も落ち着いていられるように、今年は深呼吸を忘れずに過ごします。今年も宜しくお願いします。

〈坂口〉

明けましておめでとうございます！

私なんと、今年は年女なんです(゜Д゜)

幼いころから父に「周りが見えないイノシシ女」と言われ続けてきたので、今年こそ周りもみれる女になりたいと思います(笑)今年もよろしくお願いいたします！

※フィット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 fit.bubai@gmail.com