



美容整体のホームページが出来ました

【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

## VOICE

62

### 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？

腰椎分離症を発症して来院しました。  
当時は走ることや階段を上がることが辛い状況でした。

#### ――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

最初の治療でかなり状態が良くなって、  
2週間程でサッカーの練習に復帰できました。  
その後も強くボールを蹴っても痛みもでなくなって、  
今は普通にサッカーが出来るようになりました。

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

怪我をしてサッカー人生が終わってしまう人が多いので  
日頃から身体のケアをしっかりするのが大切。  
無理をして練習に参加して悪化してしまうよりしっかり休むことも必要だ  
と思います。

休むことも必要

Tさん 10代 男性  
かかりつけ院:フィット鍼灸整骨院  
国立院 中屋先生

主訴:腰椎分離症による腰痛  
治療内容:骨盤矯正

担当の中屋先生から一言



Tさんお声をいただきありがとうございます。初めに来ていただいたときは練習をお休みしなくてはいけない状況でしたが、今では思いっきりサッカーが出来るようになりましたね！これからも高校サッカー選手権目指して頑張っているTさんを全力でサポートしていきますのでよろしくお願いします。

### 美容整体のホームページが出来ました。

実は、美容メニュー好評なんです。  
という事で、ホームページ作っちゃいました。  
全身の美容整体は、分倍河原、国領、国立院でのみの  
施術となりますが、小顔、美脚のコースは、その他の院でも  
お受けいただけますので、ホームページをご覧ください、  
興味をお持ちでしたら、スタッフまでお声がけください。

全身の美容整体は、とお伝えしましたが、  
当社の基本施術は骨盤調整であり、美容整体は骨盤調整に  
全身の循環を整える施術がプラスされたものになります  
ので、マッサージコースやリフレクソロジーと組み合わせ  
いただくと、美容整体に近い効果が期待できます。  
もともと、治療として骨盤調整をし始めたときから、  
足が細くなった、痩せた、顔が小さくなったというお声を  
いただいております。  
そのため、女性特有の凝りやすいポイントや、冷え、むくみ  
に対しての施術を組み合わせる施術してみたところ、  
非常に好評をいただいたため、美容整体として  
メニュー化したというのが誕生秘話であります。



<https://www.fit-bonesetters.com/fitbeauty/>



私たちの院には、痛みや不調を訴えてこられる方がほとんどですが、症状として自覚できるようになる前に、体には何らかの形で反応が出ていることがほとんどです。私達も小顔疲労改善コースを扱うようになって、そのことが実感されるようになりました。どんなに自覚がない人でも、小顔の手技を受けると顔が小さくなるのです。それは、だれの顔も大なり小なりむくんでいるという事であり、ほとんどの人の顔が、正しい位置にいないという事を表しています。もちろん、敏感な人は鏡を見れば自分の顔がむくんでいるかはわかると思います。しかし、今日はそうでもないなと思っていても、受けると小さくなるのです。それは自分で自分の顔を触ってみるとその場でわかります。



小顔疲労改善コースの施術前後

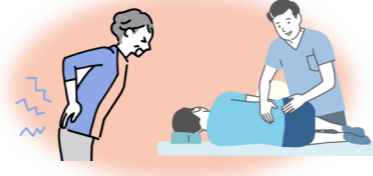
人の身体は疲労がたまると、むくみや冷え、こりといった症状があらわれ、それが解消されずに使われ続けると、歪みを引き起こし、歪みでカバーできなくなると壊れてしまうので痛みが発生します。その視点で見ると、美容整体とは症状になる前の不調を改善することで、体の持っている美しさを取り戻す治療となっています。ですから、強い症状をお持ちの方が美容を希望されたときには、まず治療を提案させていただくことがあります。



疲労→マッサージ



歪み→整体



症状→急性対応

反対に、治療で通院されている方でも、症状が落ち着いてきたときに、美脚コースなど、その人の身体の使い方の癖がでている部分の調整を提案させていただくことがあります。それは、見た目の改善もさることながら、間接的に症状を引き起こしやすくする原因が、足のむくみや筋肉の盛り上がりといった形で表れているからです。

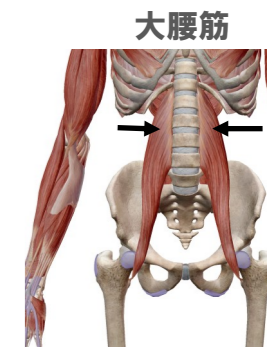
今回は美容整体について私たちの考え方をお話させていただきました。美容と言っても切ったり貼ったりするわけではなく、目指すものは機能美であり、自然な姿です。小顔コースは男性も一度体験されるとよい経験になると思います。やはりむくみが常態化していくと、加齢とともに顔はどんどん大きくなりますし、首周りの負担も大きくなります。女性には美容整体か、美脚コースがおすすめです。これも女性ならではの骨盤から股関節回りのトラブル、筋肉量の減少からくる膝関節の痛みなどの原因になる足のゆがみを症状が出る前に対処しておく、まっすぐで素敵なレッグラインになりますよ。痛みが出る前のケアとして、ぜひ一度試してみてください。ホームページもぜひご覧くださいね。



# 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！

## 改めて大腰筋！

以前も一度やったと思いますが、重要なので今一度大腰筋についてお話します。大腰筋はお腹の奥についているいわゆるインナーマッスルです。お腹の中にあって自分の前腕と同じぐらいの大きさがあります。びっくりですね！このインナーマッスルを上手に使う事がパフォーマンスアップに不可欠です。またこのインナーマッスルを働かせるためには骨盤の動きの理解も不可欠になります。骨盤と大腰筋の動きをマスターして高いパフォーマンスを発揮できる体を手に入れましょう。



### まずは大腰筋トレーニング

仰向けに寝ます→踵を地面に擦りながら膝と股関節を曲げていきます。



踵を地面に擦りながら足を伸ばしていきます。



以上、終わりです(笑)

え！？とお思いになるでしょうが、これだけです。やった気がしない、筋肉を使った気がしないと感じると思います。それこそが正解なのです。試しに踵を上げて膝と股関節を曲げてみてください。そして前ももを触ってみましょう。



筋肉が収縮して固くなっているのを感じると思います。つまり大腿四頭筋を使って運動しているのです。もう一度踵を地面にすったまま曲げてみましょう。そして前ももを触ってみてください。固くなっていないと思います。つまり結果的に大腰筋を使っているのです！インナーマッスルなので効いている感じはしないです。それでよいのです。ジワジワと感じられるようになっていきますので、そうなったときにパフォーマンスがどう上がるか楽しみに淡々とやっていきましょう！次回は骨盤の動きについてやりたいと思います。お楽しみに！

## 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！



### 今月の休診日

- ・ 毎週日曜日
- ・ 1日～5日 GWお休み



### はちインフォメーション

今年もGWがやってきました。今年はいつ  
もより長く休めそうですね！長期のお休み  
中は、いつもより交通量が増えてきます。  
それに伴い、交通事故の件数も急増しま  
す！！事故に遭わないことが一番ですが、  
もし事故に遭遇した際には、はち整骨院に  
ご相談下さい！！良い休日をお過ごしくだ  
さいね。



### はち紙ツイッター

#### 〈中山エリアマネージャー〉



5月はボードシーズンの締めの日ですね～。  
最後は新潟の奥地、奥只見という場所に行き  
てきます！今シーズンは初のスキー場に行っ  
たり、けいごがボードやったりと刺激的でした！  
また来シーズンに向けて登山シーズンが始まりま  
す。登山のシーズンインは多分5月ですね～笑

#### 〈松村院長〉



5月は、新入社員がはちに配属されるかも？  
配属されれば工藤先生に続き2年ぶりです！工藤先生  
も、もう2年もいるんですね！早いもので、下からの突  
き上げを日々ビシビシと感じております。自分も負けず  
に院長として、治療家として、また1人の人間として成  
長していきたいですね。今度はちゃんと新人の自己紹介  
文載せようっと！笑

#### 〈本多副院長〉



皆さんの元にこの通信が届くころには、僕は奥  
さんの実家の北海道にいる…と思います。  
旅行前や旅行先で必ず何か起こしてしまう僕で  
すが、ちゃんと行けて、無事に帰ってこれるよ  
うに皆さん祈っててください(´\_`)

#### 〈加藤先生〉



久々の長期休みなので、どこに行こうか悩ん  
じゃいます(o^-^o)  
おそらくどこも混みあうだろうなあ～とは思  
いますが、海か山を見に行きたいなあ～  
ん～悩みますね(´\_`)

#### 〈関谷先生〉



地元の栃木では、ゴールデンウィークは田植えの  
シーズンです。子供の頃はあまり気づきません  
でしたが、美味しいお米が育つには、土作りから始  
まり、苗のケア、天候に合わせた水回りの調節な  
ど、多くの時間と行程、そして繊細さが必要にな  
ります。それを仕事をしながら黙々と続けてきた  
両親を改めて尊敬します。今年も最高のお米が  
出来ますように！

#### 〈工藤先生〉



今年も気付いたら4か月経っていて早いなーと  
感じています！  
なんとなく日常が過ぎていることがもったいな  
いと思い、極真空手とジークンドーの体験に行  
ってきました(\*´艸`)どちらか始めようと思  
うので、今からワクワクしています\(^o^)/  
目指せ岡田准一！！(笑)

#### 〈長谷川さん〉



3月に引っ越しをして、家の中が大変なこ  
とになっているので、GWは家の片付けに  
専念します！  
アルバム見出したら終わりだな(笑)



今年も僕たちの会社に新入社員が入ってきました！もしかしたら、はちにも新メンバーが来るかも！？ そんな話をしていたら、僕たちが新入社員の時にいろいろな事件が起こっていたのを思い出しました(笑) 今回はその中でもとびきりの事件を特集します！

## 新入社員の登竜門？

# はち入社 事件簿

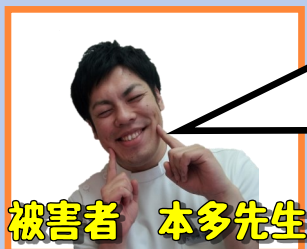
～あの頃僕らは若かった～



容疑者 M院長

はち整骨院で起こる事件はどうやらM院長が関与しているようです(笑)  
実際にどんなことが起きていたのか、当事者の先生から話を聞いてみましょう！！

## 事件簿① アツアツ肉まん事件



被害者 本多先生

忘れもしない9年前。はちでの面接の日。面接が終わった後、中山先生に「患者さんに肉まん頂いたから食べていって！」と出された肉まんが、もうめちゃうちゃ熱い！！まるで熱した鉄球の様でした。心の中で葛藤があり、「これも面接の一種なのか！？洗礼か？通過儀式なのか？試されているのか！？このアツアツ肉まんを食わねばッ！！」と思って口の中を大ヤケドしながら食べました。後で聞いたら、ただ単に松村院長がレンジの温め時間を間違えたただけだそうです笑



今でもあの時のことを覚えています。PAO PAOの肉まんを一生懸命頑張る本多先生の姿を、受付からじーっと眺めてましたよ～(笑)  
ちょっと熱くし過ぎたかな～って思ってたけど！でも、あの時の肉まんの熱さに負けず、今でも変わらず本多先生は熱い男ですよ！火傷に注意(^\_^)



容疑者 M院長

## 事件簿② 自己紹介お蔵入り事件



被害者 工藤先生

はちに入社した約2年前の話です。皆さんに私のことを知ってもらおうと文章と動画で自己紹介の場を作ることに。どう自分を表現するか必死に考え、社長からは訂正の嵐。心が折れそうになりながらも院長の協力があり紹介文は完成。動画撮影では「方言で話してみて」と恥ずかしさを堪え撮影に挑み、自己紹介に全力を注ぎましたがまさかの事態が…。なんと通信に自己紹介文が掲載されず、動画に至っては撮るだけ撮って編集さえされないというまさかのダブルボツ。理由は、内容が濃すぎて載せられないと裏でストップがかかっていたとのこと(´\_`;)今思い出しても心がえぐられます(笑)新人さんの自己紹介文はボツにならないことを切に願います(;v;)



いや～そんなこともありましたが(笑)確かに二つともお蔵入りしました。  
自己紹介文は、自分も久しぶりの新人が入って意気込んでいたんでしょうね(笑)工藤先生の過去を掘れば掘るほど、出てくる出てくる(笑)自分の力量では収拾つかずでした。  
そして津軽弁の動画は、どう面白くすれば良いのか分からなくなり手放しましたね。  
中山マネージャー助けてー！(笑) 掘り過ぎ注意 (^\_^)



容疑者 M院長