

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします！

第86回 韓国風カツオの漬け丼



材料[2人分]
 カツオ(刺身用切り身)…250g
 ●しょう油…大さじ2
 ●ごま油…大さじ2
 ●コチュジャン…小さじ2
 ●砂糖…小さじ1
 ●すりおろしにんにく…小さじ1/2
 ご飯…2膳分
 卵黄…2個分
 白いりごま・韓国のり・小ねぎ・大葉…適量

作り方

- ①ボウルに●の調味料を入れて混ぜ合わせたらカツオを加えて、ラップをかけて冷蔵庫で30分置く。
- ②小ねぎは小口切り、大葉は千切りにする。
- ③ごはんをよそった丼に①、小ねぎ、大葉、白いりごま、韓国のり卵黄をのせて完成！

春のカツオは、脂質が少なくさっぱり！
 疲労回復や自律神経を整えて安眠効果など
 新生活や春の気候でお疲れの方におすすめ
 です！

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」

治療ドキュメント：その時何を考えているのか

【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 なか整骨院

その時何を考えているのか

先日、面接に来た学生に治療体験をしてもらうために、どこか気になるところや、痛いところはありませんかと尋ねたところ、今は大丈夫なのですが、疲れてくると左の腰が張ります。ですから、姿勢が悪いんじゃないかと思うんです。特に背中から首、肩甲骨のあたりが気になるので、その部分の治療をお願いします。という答えをいただきました。

私たちが治療を頭の中で組み立てる際に、おさえるべき基本は、いつ、どうしたら、どのように、であり、そこにあるものは筋、骨、神経、内臓、その他の軟部組織の内の何があるか。という事です。

次に時系列で話を整理して、どうしてこうなっているのかの仮説を立てるのです。前半のパートで対処方法をきめて、後半のパートで予防のために何が出来るかを考える。これは私たちが20年を超える治療を通して見つけた治療技術の基本的考え方なのですが、これに照らし合わせると、学生さんのお話はいまいちスジが通りません。

腰が張るのに、背中から首の姿勢が気になる。通常、姿勢が気になるというのは誰かに指摘されたか、日常的に鏡を見てチェックしている、写真を撮るイベントがあるなど外部の要因で気になる事がほとんどです。誰かに何かを言われたの？と尋ねても、本人はなんとなく気になっているので、姿勢が悪いんだろうなと思った。という事でした。

これは原因と結果がずれている可能性があります。疲れてくると腰が張るのはスジが通ります。体の使い方がかたよっていると、使っているうちに使われすぎているところ、頑張っているところが張ってきたり、傷みだす。これは歪みを表しているのでOKです。

VOICE

86



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？

腰を痛め、家から90歩と近くもあり、伺いました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

腰は2度で治りました。
 左足も10年余と痛く、ヒアルロン酸注射もかなり打ち、サプリメントに頼り、あれこれ試しましたが一向に埒があかず…いずれ手術と諦めておりました。今までは左足を庇い不自然な歩き方でしたが、院長先生の手にかかり、日に日に左足の痛みも取れ、普通に歩けるようになりました。
 「以前は、こう歩けたんだあー！」と嬉しくて毎日が感謝感謝です！！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

若い先生方との会話も楽しく、体も心も癒され、もっと早く来れば良かったと声を大にして言いたいです。
 年寄りの私でも、これから少し遠出もしたく、外出が楽しみです。

F・Hさん
 かかりつけ院：はち整骨院 松村院長
 主訴：ぎっくり腰・左変形性膝関節症
 施術内容：骨盤矯正・JTAトレーニング

担当の松村先生から一言



Hさん、嬉しいコメントありがとうございます！今回のギックリ腰の原因も色々と検査してみたら左膝が根本的な原因でした！
 O脚も気になるということなので、今後も筋バランスを整えていきましょう！
 そして痛み無く、楽しくお出掛け出来るようにスタッフ一同サポートしていきますね！

本人の違和感を姿勢に結び付けているのは悪くないのですが、姿勢とは条件に対しての反応が体に出ているという事であり、〇〇をする為に体を〇〇しやすい形にしておく、というのが姿勢なのでから原因としての姿勢ではなく、結果としての姿勢だと考えたほうが解決に近いのです。



こうなってくると、腰の張りや背中中の違和感が症状であり、その原因には筋肉のバランスの崩れか、骨格のゆがみ、もしくはその両方があります。



そこで構造としての体を診る、動きを診るというフェーズに進み、筋力検査をすることで問題の内の一つは下半身の筋バランスにあるのではという仮説を立てます。そして、検査をしているうちに本人は自覚のなかった右股関節の詰まりがうち側に回したときに出てくることや、首は軽く押されただけで頭のエリアまで痛みがあることなどが分かりました。疲れてくると腰は足の筋力をかばうために使われすぎて張りがでる、当然その上も影響を受けて小さくゆがんでいきます。

人の身体は目の平行を取る事を重視しているので、体のゆがみの帳尻合わせは目の位置を平行にするための首のゆがみにつながっていきます。これが慢性化しているため、本人は気が付かないけれど押されると痛い首になっていたのでしょう。

ここまで出そろって治療が始まります。左右の筋バランスは、関節調整だけで変化してくれました。股関節の詰まりは首が原因の事が多いため、首の治療をすることで首自体と合わせて一気に解決できます。10分ほどの治療で変化を実感されていたようです。



今回は治療のお話を通して私たちが治療の時に何を見ているか、考えているかを書いてみました。ケガはもっと簡単ですが、慢性的な症状はもっともつと複雑です。しかし、それを解決するところにこの仕事の面白さがあります。

何が起きているのかを症状といい、それが起きる環境を状態と私たちは呼んでいます。

症状は状態から生まれるので、どんなときも症状だけでなく状態を診ていく。もちろん患者さんが症状だけを治してほしいという時もありますし、体力がある、発生してすぐ診ることができたなどの理由で症状の治療だけすれば状態も改善することも多々ありますが、基本は常にセットです。この見方が私たちの治療における最大の特徴かもしれません。この見方の上に中核をなす3つの技術があり、学生さんは新入社員になったらこれを学んでいくんだよ。と伝えたところ、目をキラキラさせておりました。治療って面白いよね。というお話でした。

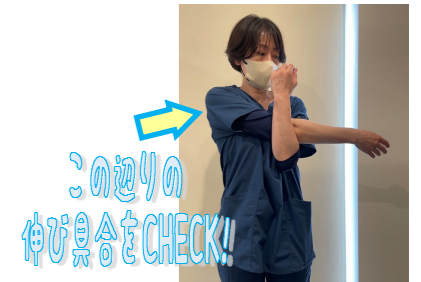


なかやま先生の 症状別ストレッチ

肩の付け根を柔らかくしよう！

今回は首肩コリの人のために、肩関節を柔らかくするためのストレッチをご紹介します！よくあるストレッチなのですが、少しやり方を意識するだけで伸び方が倍以上変わります！ぜひぜひやってみてくださいね。

よくある肩のストレッチです。まずは普通にやってみましょう。右腕を胸にひきつけて左腕でかかえるようにします。多くの人は自然と手が下に向いた手首の力が抜けた形になると思います。この時の肩の付け根の後ろの伸び具合を感じておきましょう。



ここで一工夫！先月やったスマホのエクササイズを思い出していただいて、右の手のひらを外に捻るようにして肘も合わせて伸ばします。肘や肩にストレッチがかかったようになりロック感のある一本の棒のように感じるかも。その状態を維持したまま左腕で肘をしっかり抱え込みます。



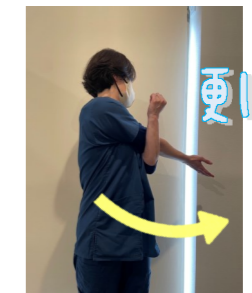
手のひらを外に捻るように肘も伸ばす



伸び方の変化を実感してみてください！

いかがでしょうか？伸び方が断然違いますか？

それに加えて体を捻ってみてください。先ほどの付け根に加えて肩甲骨から体の横から後ろにかけても伸びてくると思います。



更に体を捻る！

筋膜のつながりを意識してストレッチしてみると効き方が違ってきますね！つながりを楽しみながら続けて見てくださいね。



はち整骨院
HACHI SEIKOTSUIN

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

今月の休診日

- ・ 毎週日曜日
- ・ 3, 4, 5, 6日 GWお休み
- ・ 16, 17日 社員旅行



LINE@

ご予約やお問い合わせなど、こちらからご連絡下さい！



Instagram

@AKABANE_HACHI_SEIKOTSUIN

最新情報や健康になるための情報を随時発信中！
フォロー&いいねお願いします！



はちのつぶやき



〈中山エリアマネージャー〉



ゴールデンウィークに雪山（なんか日本語変な感じもしますが(；▽)）に行って今シーズンを締めたいと思います！さて次は夏山。だいぶ自我のできた息子が果たして一緒に登ってくれるかどうか、、、ご褒美があれば大丈夫なのですが、お父さんすでにご褒美貧乏です(笑)

〈松村院長〉



4月末に引っ越しをします！引っ越しといっても、500m先なのですが。(笑)因みに賃貸です！現在、引っ越し先でのレイアウトやどの荷物を捨ててどれを持っていくか、奥さんとピリピリしながら話し合っています(；w；)早く落ち着きたい…

〈本多副院長〉



1年半続いたちよこザップを退会します！理由は、もうちょっとガチ目のジムに通おうと思っているからです。筋トレ習慣が付いたので、次のステージにステップアップしてみます！5月からはガチ目なジムに通って、なかやまさんに君目指しますよ！パワー！

〈加藤先生〉



今年の母の日は子供たちと作戦会議をして、奥さんに感謝の気持ちを込めて、なにかしてみようと思っています！子供たちと一緒に何かをするのは久々なのでわくわくしてます(笑) よろこんでくれるといいなあ～(o^-^o)

〈関谷先生〉



ゴールデンウィークは田植えの予定です。兄がほとんど手掛けてしまうので、あんまり手伝えることもないのですが笑 家族全員集まるの貴重なイベントなので、楽しんでできます！(^.^)

〈工藤先生〉



長谷川さんも書いているように一緒に野球観戦してきます！人生初です(*´∩｀) 今年は人生初の体験が後で待っているので、なんだか新しいことを経験する年になりそうな予感です！目の前のことをひとつずつ味わって、楽しみつくします♪

〈長谷川さん〉



久しぶりに東京ドームで野球観戦してきます！テレビ中継の減少と選手の若返りで知らない選手が増えましたが、ドームの雰囲気と野球を純粋に楽しむことができます(*^▽^*)

〈白鳥先生〉



4月からフットサルの新シーズンが始まり、GWには11月にもあった優勝賞金100万円の大会が浜松で開催されます！！

2連覇目指して頑張ってきます！優勝したら新しい自転車でも買おうかなあ～(笑)

Google
クチコミ
大募集！

こちらのQRコード、もしくははち整骨院で検索していただき、クチコミをクリック！
クチコミは、僕たちの励みになります！
星だけでもオッケーですので、ぜひ星5つよろしくお願いたします😊



※はち通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

施術メニューリニューアルのお知らせ！

3月から新規の方、再診の方に関しまして、新メニューでのご案内をしています！

いままで様々なメニューがありましたが、よりシンプルに分かりやすい内容に変更いたしました。

基本整体

¥ 5 5 0 0 (税込)

基本の治療コース。
筋肉、関節、靭帯に問題がある方にオススメです。マッサージ、ストレッチ、トレーニングなどを組み合わせた施術を行います。

全身整体

¥ 7 7 0 0 (税込)

特に自律神経障害、内臓疲労の症状がある方にオススメです。筋肉、骨格へのアプローチと一緒に回復力を更に高めてくれるコースです。

特別整体

¥ 9 9 0 0 (税込)

はちの技術を集約して、あなたの体に合わせた施術をカスタマイズしてご提供する特別コースです。
症状の重い方や遠方からお越しの方にオススメです。



新メニュー Q & A



Q 今までの施術と何が違うんですか？

A 正直なところ、そこまで変わりません！！笑

ですが、これまでは骨盤矯正やトータルボディケアというコースに、オプションメニュー(眼精疲労コースやJTAトレーニング等)を患者さんの状態に合わせて提案させて頂き、それによって値段が変わるシステムでした。

今度の新しい整体コースは、今までのオプションメニューが各コースの中に既に含まれた値段設定になっております。各コース与えられたお時間の中で、治療をカスタマイズしていく自由度が高いコースになりました！

Q 新規、再診以外の人でも新メニューを選んでもいいですか？

A はい、もちろんです！今年毎月勉強会を行い、治療技術の更新と新しい知識を学んでおり、はちの治療は日々アップデートされています。

その為、今までのはち整骨院なら治ることが困難だったものが、治る！または早期改善が可能になったので(あえてハードルを高くします。笑)、お困りのことがあれば、私達に相談してみてください！



身近な方にはち整骨院を紹介される際には、ホームページにも説明が載っていますので、ご覧いただくようお願いください！