



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グループ 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行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。

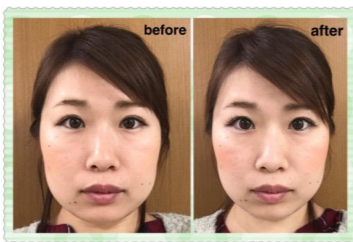
全身の美容整体は、とお伝えしましたが、
当社の基本施術は骨盤調整であり、美容整体は骨盤調整に
全身の循環を整える施術がプラスされたものになります
ので、マッサージコースやリフレクソロジーと組み合わせ
いただくと、美容整体に近い効果が期待できます。
もともと、治療として骨盤調整をし始めたときから、
足が細くなった、痩せた、顔が小さくなったというお声を
いただいております。
そのため、女性特有の凝りやすいポイントや、冷え、むくみ
に対しての施術を組み合わせる施術してみたところ、
非常に好評をいただいたため、美容整体として
メニュー化したというのが誕生秘話であります。



<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。私たちが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。

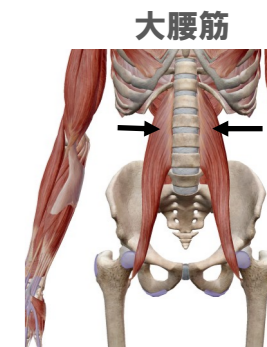
今回は美容整体について私たちの考え方をお話させていただきました。美容と言っても切ったり貼ったりするわけではなく、目指すものは機能美であり、自然な姿です。小顔コースは男性も一度体験されるとよい経験になると思います。やはりむくみが常態化していくと、加齢とともに顔はどんどん大きくなりますし、首周りの負担も大きくなります。女性には美容整体か、美脚コースがおすすめです。これも女性ならではの骨盤から股関節回りのトラブル、筋肉量の減少からくる膝関節の痛みなどの原因になる足のゆがみを症状が出る前に対処しておく、まっすぐで素敵なレッグラインになりますよ。痛みが出る前のケアとして、ぜひ一度試してみてください。ホー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

猫背

“猫背”とは!?

近年、「スマホ首」や「スマホ肩」などの言葉が生まれています。

“猫背”は人間の背中が猫のように丸く内側に入る現象を言います。



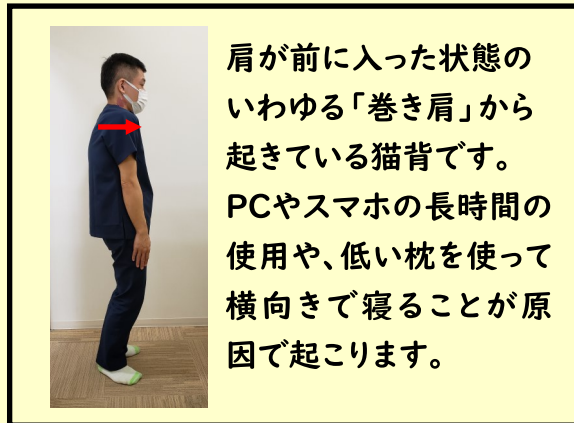
猫背ってどんな姿勢? 猫背は2つのパターンがあります

縦の猫背



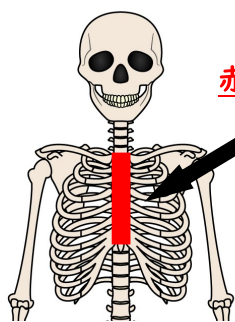
骨盤が後ろに倒れて背中が丸まり、頭が前に出ている典型的な猫背です。デスクワークなどで不良姿勢になるのが原因で肩こりや首の痛みを引き起こします。

横の猫背



肩が前に入った状態のいわゆる「巻き肩」から起きている猫背です。PCやスマホの長時間の使用や、低い枕を使って横向きで寝ることが原因で起こります。

セルフチェック!



赤いマークの所が“胸骨”

指の腹で軽く撫でてみて下さい
「痛いなぁ」と感じたら猫背の可能性が有ります!

ご家族の方やお子様のお体も
チェックしてみてください!



2つチェックで予備軍??
3つあったら立派な猫背!?

猫背チェック

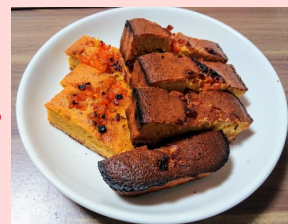
- スマホが手放せない
- 周りから猫背だと言われる
- 下腹がぽっこり出る
- 気がつくと呼吸が浅い
- PCメインのお仕事
- 首肩がこる
- 視野に肩が見える
- 目が疲れる

チェックの結果をスタッフにお伝えください

長野先生の体においしいスイーツ

栄養価の高い手作りスイーツをご紹介します

今月はにんじんケーキです!



完成!!

にんじんが苦手なお子様にお悩みのママさん!一緒に作れば楽しく美味しく食べてくれる!

詳しくは、インスタ・掲示板に掲載していきます!



飯島



松下



キム

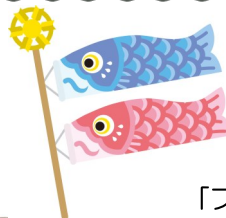
五月は「春にんじん」が旬をむかえます。
にんじんの栄養素と言えばβ-カロテンとカリウムです!
カロテンは身体にはいると「ビタミンA」に変わります。
「ビタミンA」は抗酸化作用で老化防止、視力維持と皮膚や粘膜の健康を守ってくれます。
カリウムは塩分の排出を助けて血圧の調整に役立ちます!



フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WA0こどもの国3F

☎045-962-7703



店舗のクチコミ・ランキングサイト

★エキテン!



「フィットこども」で検索!

各スタッフGW出勤表

	5月3日(火)	4日(水)	5日(木)
キム	×	○	13時~18時
飯島	○	×	13時~18時
松下	13時~18時	○	○
長野	○	○	10時~15時

※祝日(3日~5日)の営業時間「10時00分~18時00分」

お車でお越しの方は、こどもの国周辺の渋滞が予想されます

お時間に余裕をもってご来院ください!

フィット大喜利

今日のお題は「ぎ(っ)くりごし」です。

ぎっくり腰とは?・・・突然腰に痛みが出る症状の総称です!

季節の変わり目に起こりやすいと言われており、1/4の方は一年以内に再発するとされています。



「もし、ぎっくり腰になってしまったらどうしよう?」



私たちがしっかり治療いたします!!



銀河鉄道に飛び乗って

<松下>



リズムにあわせて

<日向>



出発だ!

<飯島>



くじけぬ心で

<キム>



ゴールを目指して

<長野>



※順番はジャンケンで決めました