



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

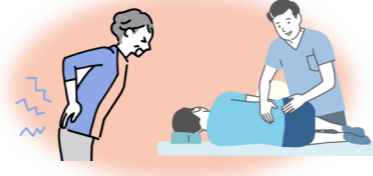
人の身体は疲労がたまると、むくみや冷え、こりといった症状があらわれ、それが解消されずに使われ続けると、歪みを引き起こし、歪みでカバーできなくなると壊れてしまうので痛みが発生します。その視点で見ると、美容整体とは症状になる前の不調を改善することで、体の持っている美しさを取り戻す治療となっています。ですから、強い症状をお持ちの方が美容を希望されたときには、まず治療を提案させていただくことがあります。



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。

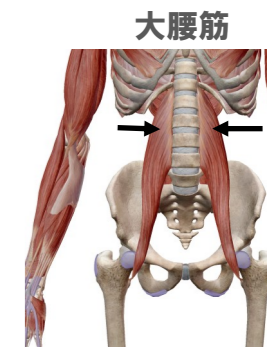
今回は美容整体について私たちの考え方をお話させていただきました。美容と言っても切ったり貼ったりするわけではなく、目指すものは機能美であり、自然な姿です。小顔コースは男性も一度体験されるとよい経験になると思います。やはりむくみが常態化していくと、加齢とともに顔はどんどん大きくなりますし、首周りの負担も大きくなります。女性には美容整体か、美脚コースがおすすめです。これも女性ならではの骨盤から股関節回りのトラブル、筋肉量の減少からくる膝関節の痛みなどの原因になる足のゆがみを症状が出る前に対処しておく、まっすぐで素敵なレッグラインになりますよ。痛みが出る前のケアとして、ぜひ一度試してみてください。ホー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

勝野 匠先生 治療家ストーリー

僕がこの業界を目指した理由は、学生の頃にサッカーをやっていたケガをすることが多く弊社グループ院のはち整骨院に通い出したことがきっかけでした。当時は痛みが取れば良いと思っていましたが、その痛みの原因は体の歪みにあり、治療の中で骨格の調整や体の使い方を改善していくうちにパフォーマンスが良くなっていることを実感し自分もできるようになりたい!と思い治療家を目指しました。皆さまに僕の体験を元に“もっと体は良くなれる”ことを知ってもらい、そのお手伝いをしていきたいです!



フィットのLINEをご活用ください



登録方法

1

スマホでQRコードをスキャン
追加ボタンを押す



2

フィットのメッセージを開き
左下の四角いアイコンをタップ



3

キーボードが出てくる。
フルネームを送り登録完了!



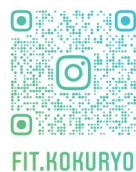
ご予約や、ご予約の日程変更をするときに
LINEでのやりとりはとても便利です!

※ご予約の変更は前日の診療時間内までに
お知らせください。当日のキャンセルや
日程変更はキャンセル料2200円が発生します。

Instagram **Fit** fit.kokuryo

フォローする

毎日更新中♪フォローして下さると嬉しいです!



FIT.KOKURYO



休診日のお知らせ

5月3日（憲法記念日）休診

5月4日（みどりの日）休診

5月5日（こどもの日）休診

プリペイドカードの
有効期限を
ご確認ください

MEMBER'S CARD

カードNo. 0003-01-0000001
材料 71 様
 発行日 2018/04/26
 利用日 2018/04/26 1回
 今回SP 31500(0)
 累計SP 31500

ご来院誠に有難う
御座います。
またのお越しを
お待ちしております。

OCEANS
CREW
GROUP

最終ご利用日はこちら

有効期限は最終ご利用日から
6か月です

OCEANS CREW フィット紙ツイッター

〈福澤/柔道整復師〉

毎年GWは夏の陽気になることが多く、晴天率も高いです。2018年5月1日は28.1℃を記録しています。3日～5日はお休み…お天気は？苦笑

〈庭月野/柔道整復師〉

こどもの日は前年同様ケーキを作る予定です。去年は1色だったので今年は色を多く使って豪華な「こいのぼりケーキ」になるように奥さんと計画中！

〈白川/鍼灸・マッサージ師〉

5月はヨモギを収穫するのに絶好の季節です。ヨモギは乾かしてお茶、ヨモギモチ、天ぷらなんかもおいしいですよ～。お灸も作れる万能草、お灸を作ってみたい方はお声がけください！

〈大久保/鍼灸師〉

母がよく作ってくれていたシフォンケーキを作ろうと思い立ちました。レシピを聞きやってみると大成功。自覚していなくても、離れて10年目でこれは母の味だと自覚しました。

〈勝野/柔道整復師〉

5月は母の誕生日があるのでどんなお祝いをしようか妹と計画しています。少しずつですが親孝行をしようと思っているので、皆さんの親孝行話を聞かせてください！

※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 kokuryo.seikotsuin@gmail.com