



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。

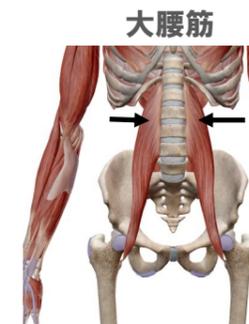
今回は美容整体について私たちの考え方をお話させていただきました。美容と言っても切ったり貼ったりするわけではなく、目指すものは機能美であり、自然な姿です。小顔コースは男性も一度体験されるとよい経験になると思います。やはりむくみが常態化していくと、加齢とともに顔はどんどん大きくなりますし、首周りの負担も大きくなります。女性には美容整体か、美脚コースがおすすめです。これも女性ならではの骨盤から股関節回りのトラブル、筋肉量の減少からくる膝関節の痛みなどの原因になる足のゆがみを症状が出る前に対処しておく、まっすぐで素敵なレッグラインになりますよ。痛みが出る前のケアとして、ぜひ一度試してみてください。ホー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



# ゴールデンウィークの各先生の診療日

	<u>5/1(日)</u>	<u>5/2(月)</u>	<u>5/3(火)</u>	<u>5/4(水)</u>	<u>5/5(木)</u>
	9:00~15:00	9:00~12:30 15:00~19:30	9:00~15:00	9:00~15:00	9:00~15:00
土方	○	×	○	○	×
福士	○	○	○	×	○
中屋	×	○	○	○	×
桑迫	×	○	×	×	×

ご来院の際は必ずご予約の上、お越しくさせていただきますようお願い致します<( \_ )>



LINEで  
友だちになろう!  
@107nxmhn  
お店と友だちになろう!

お友達追加はコチラ↓

LINEで出来ること

- ・お問い合わせ
- ・ご予約の変更
- ・ご予約
- ・お知らせの受け取り

## 保泉先生 フィットぶばい院へ 完全移籍します



こんにちは！保泉です。

私は6月からフィットぶばい院への移動が決まり、フィット整骨院国立院を卒業することになりました。

振り返ると、2012年の7月に入社して受付とリフレクソロジーから始まり、  
もっと学びたいと思い鍼灸の学校に通いながら働かせて頂いていました。

学校、仕事、家事、子育て両立できたのは患者さん達からの応援の声があったからだと思っています。

国家試験に合格した際、一緒に喜んでくれたこととても嬉しかったです。

今では治療、美容部門と色々経験させて頂いて約10年になりました。

いままで前向きに進めたのは患者さん、国立院の皆が支えてくれたお陰です。

大切なことをたくさん教えて頂きました。直接皆さまにお礼を伝えたいのですが、  
お会いできない方もいると思いますので、ここでの挨拶とさせていただきます。

今まで本当にありがとうございました。

保泉真以



フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1

ご予約お問合せ ☎042-505-8422

ホームページ・Facebook  
エキテンなどにも健康情報  
やブログを公開中  
「フィット国立」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト

エキテン!



5月のお知らせ

休診日:なし

土日・祝日は9:00~15:00で診療しております。

保険診療を受けている患者様へ

患者様宛にケガの原因や施術内容について  
文書で回答を求める保険者(協会けんぽ・健康保険  
組合・国民健康保険)が増えています。  
専門的な知識が必要な場合もございますので、  
調査回答書という用紙が届きましたらお手数ですが  
当院までお持ち頂きますよう  
お願い致します。

※回答内容によっては、保険適用が出来なく  
なる場合がございますのでご注意ください。



患者様へお願い

ご予約の変更・キャンセルのご連絡は  
前日17時までをお願いいたします。

※土方院長・保泉先生の施術に限り、  
前日17時以降の  
ご変更・キャンセルにつきましては  
キャンセル料が発生いたします。  
キャンセル料は前回の施術時に  
ご案内した施術分の料金となります。

日程がわからない時などは  
担当の変更も承っておりますので、ご相談下さい。

国立院紙ツイッター 

〈ひじかた〉

5月はお花が色々楽しめるので、  
今年はいろいろな場所に行ってお花  
見を楽しんでいきたいと思ひます。  
今のところつつじを見に塩船観音に  
行ってみようと計画中です!

〈なかや〉

5月といえばGWですね。今年のGWは  
人出も増えてきそうなのでお家時間  
にしようと思ひます。おすすめ  
の番組や本などあったら是非  
教えてください! (\*^\_^\*)

〈くわさこ〉

奏太の初節句! 兜を飾りました♪  
GWは手持ち鯉のぼり持って遊  
びに行こうかな?

〈そうた〉

おせんべい  
おいしい



〈たかぎ〉

最近院内でボクササイズをしていま  
す。格闘技経験者のひじかた先生か  
らいろんな技を教わってもらって、護  
身力を上げていきたいと思ひます!

〈ほいずみ〉

母はお花が好きなので、母の日は日頃  
の感謝の気持ちを込めて毎年お花を贈  
っています。植え替えができるもの考  
えているのですが、あまり詳しくない  
ので毎年、悩みます。おすすめのお  
花がありましたら、ぜひ教えてください  
(^\_^)

〈ふくし〉

先月からフィットのInstagramにて  
「フクシの美味しいもの食べたよ・  
美術館へ行ったよ・建築見に行ったよ  
の回」をスタートすることになりました。  
是非ご覧くださいね♡