オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

2023 01

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」

【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

新しい年ですね。2023年は干支では癸（みずのと）十二支では卯（う）となります。
専門的なことはさておき、2024年に向けてすべきことは「筋道を立てて新しい扉を開く」という事になるようです。
この言葉を見ると、みなさんそれぞれに思うこともあると思いますが、私たちも同じです。
もともと、筋肉とか、スジとかが専門職ですから(笑)2023年はスジを通してどんどんとチャレンジしていく年にしていこうと考えています。

私たちが通すべきスジとは一体何だろうと考えると、すぐに浮かんでくるのがこれです。
「解決を提供する。」「単なる痛みとりにとどまらず、原因を追究し、再発を防ぐ。」

その他にもいろいろお伝えしたい事はあるのですが、
この2つが私たちの治療家としての信念であり、スジだと思うのです。

「解決を提供する。」
私たちはこれが仕事だと考えています。世の中にあふれているマッサージ、リラクゼーション、エステ、その他。様々な癒し産業が世の中にはあふれています。また、整骨院をはじめとした、同業他社もありますし、私たちの提供する治療の中にも癒し成分は含まれていますが、その中で、最大の違いは「検査、鑑別」という事につきます。
私たちは、人体の構造と運動理論に基づいた検査を用いて、症状を鑑別し、必要な治療法を提案しています。
これは、私たちの整骨院がはじめてという患者さんには普通ですが、他のところから移っていらっしゃった患者さんにはたいてい驚かれます。
解決を提供するためには、症状の鑑別は必須です。治るのは患者さんの自然な体の働きであり、
適当にマッサージしていても、なんとなく電気をかけていても、運が良ければ治ります。
でも、それは解決を提供することではありません。

私たちは手やハリを使って治す事だけが解決を提供することではないと考えるのです。

VOICE 70

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。

Y･Fさん　20代　女性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
こどもの国院　松下先生

主訴：首・腰・足の痛み、全身疲労
治療内容：骨盤矯正＋リラクゼーションコース

ーーどのように当院を来院しましたか？
フィットの開院直後のまだ高校生の時に怪我で受診しました。
そこから11年、通院理由に変遷はありますがずっとお世話になっています。

ーー実際に治療を受けてみていかがでしたか？
今は骨盤矯正とその時の疲労に合わせて眼精疲労や足のリフレクソロジーをしていただいています。
医療職として働く中で、その時々の仕事の忙しさと疲労度合いが比例してすぐに身体の不調に出てしまうので毎週フィットで回復して、仕事ができる状態に戻してもらっています。
フィットが、そして松下先生が居なければ私は仕事を続けられません！！

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！
疲労は蓄積してからではなく、こまめに調整した方が回復も速い！
速く回復出来ればベストパフォーマンスで過ごせる時間が増えるはず！
少しの違和感だとしてもそれが溜まる前に施術を受けた方が良いと思っています。

担当の松下先生から一言

インタビューの快諾ありがとうございますYさんが高校時代からご家族の皆さんと一緒に11年も継続して通院して頂いていることに感謝しています。昼夜問わず医療現場の激務に臨んでいるYさんが元気な笑顔で働けるように全力でサポートしていきます！今後もよろしくお願い致します。

鑑別した結果、注射を打った方が早いものは整形外科さんをお勧めしますし、
内臓の問題があると疑えば、内科さんの受診をお願いすることもあります。
筋力の問題であれば、すべきことは治療よりもトレーニングになるでしょう。
極端な話、肩が痛くて高いところのものが取れないことに困っている人が、明日までに何とかしてと訴えられた場合、できることはしますが、本当に必要なことは治療よりもハシゴか台を使うようにお伝えすることだと思うのです。
そのうえでしっかりと治療を継続することをお勧めするのが、私たちの提供したい解決です。
この思いが、二つ目の「単なる痛みとりにとどまらず、原因を追究し、再発を防ぐ」につながっていきます。

気の利いた治療院なら、どこも言うような言葉ではあります。
しかし、老化による筋力の低下を考えたうえで使っている人たちがどの程度いるのかと言えば、はなはだ疑問です。

症状、痛みや不快な感覚は外部からのストレスに対して、体が適応できなかった時に発生します。
姿勢や体の使い方、筋力の大小で出方に個人差はありますが、基本はこうなります。
ちなみに病気と言われる内科系の疾患も、ストレスと遺伝的要因の掛け合わせで起きると言われています。
親やその親がかかっている病気があれば、遺伝的要因があるかもしれないと考え、病気の危険因子になりえるストレスに気を配る必要があるという事です。

話を体に戻して、筋力の大小と言いましたが、筋力が大きければ症状は出にくいのです。
とはいえ、ムキムキになる必要はありません。その人の生活でかかるストレスよりも筋力が多ければよいのです。
しかし、筋力はトレーニングをしなければ、諸説ありますが25歳をピークに年間1パーセントずつ落ちていくと言われています。
同じ仕事をしていても、30歳と45歳と60歳では筋力が違うので症状の出やすさ、治りにくさが大きく違っていきます。年を取って筋力が落ちると症状は出やすく、治りにくくなるのです。
「特に変わったことはしていないのに・・・」と症状が出たときにおっしゃる患者さんはたくさんいらっしゃいます。
これは、もしかしたら日常のストレスに筋力が追い付かなくなった瞬間かもしれません。

私たちの考える解決を提供する治療は、最終的に筋肉を活性化させる、使えるようにするという作業が入っていきます。これはいままで動作指導という形で特に必要な患者さんや、重症の患者さんにのみ提供させていただいておりましたが、2021～2022年にJTAという考え方に出会い、学習したことでより簡便に提供できるようになりました。
2023年は筋肉を活性化する治療を皆さんに広げていきたいと考えています。

「解決を提供する」
考えてみると、少し受け身の言葉かもしれません。
問題がある事を前提にした言葉ですからね。
しかし、問題が起きたからこそ、私たちは患者さんに出会えたし、役に立つことができる。
患者さんは自分のからだについて考えるきっかけを手に入れたと言えるのではないでしょうか。
これが何につながっていくのかと言えば「一生自分の事は自分でできる。」という事です。
年をとっても楽しく暮らす。そのための治療をすること。これが私たちの考える「治療家のスジを通す」です。
今年もよろしくお願いいたします。

(有)オーシャンズクルー　取締役社長　松本　邦久

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！

「立つ」ということ

前回座ることについて書いたので、今回は立つことについて書いてみようと思います。
立つこともまた、重力にどう対応するかが大事になってきます。
重力は垂直にかかるので、その力がどこからも抜けずに足の裏まで到達するのが良い立ち方と考えます。
これは何はともあれやってみると分かりやすいと思います。

今回はペアワークになります。
①一人の人はいつも立っているように立ちます。
②もう一人の人は両手をバサッと乗っけるか、いすなどの高いところから肩を垂直に押します。

押された力がどこにかかっているかを感じましょう。
きちんと立てていない場合は大体2パターン。
猫背の人は背中が丸まるように力が背中にかかります。
お腹の力が抜けて反り腰になってしまう人や良い姿勢を取ろうとしすぎる人は腰から前にずれて
お腹が突き出てしまったり、膝が曲がって前ももに力が入ってしまったりします。

どういう姿勢の人もその力がぬけていく場所が固くなり症状が出てくる人が多いです。
では、良い姿勢の人はどう感じるか。最初に書きましたが、押された力がすぐに足裏に伝わります。
体のどこにも重力の負荷が集中しないので、疲労が分散され症状が一か所に出ることがなくなります。
腰がそっていってしまう人は骨盤をいつもの位置から少し後ろに引いてみたりしてみましょう。
違和感はあると思いますが足の裏に伝わるようになっていればそこが本来いるといい場所なのです。
体のいろいろな部位を前後に動かして押された感覚の違いを味わってみましょう。
きっと、こうすると足裏に伝わる感じが強くなるという感覚が出てくるはずです。
それが発見できたらその感覚で日常生活を送ってみましょう。
きっと少しずつ変化が出てくるはずです！
ちょっとした意識の違いで体が変わっていくことを楽しんでいきましょう！

新春書初め展

土方「変身」

松本「笑」

髙木「風」

中屋「朝活」

福士「深女」

本年も宜しくお願い致します！

オレはカロリーをこえていく

―カロリーの逆襲―

保健師さんから、4ヶ月間で3kgの減量を言い渡されたヒジカタ。
2カ月が経った今、体重はどうなっている事のか！？

初日　85.1kg→先月　83.9kg→今月84.7kg

残念無念でございます。
2023年、
激やせイメトレしていきます！！

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！

エキテン！

1月のお知らせ

年始1月5日15時～診療開始　　休診日：なし

9日(月)は、中屋先生の完全予約制診療となります。

LINE連絡が便利です↑

LINEで友だちになろう!

@107nxmhn

お店と友だちになろう!

友だち追加↓

ヒジカタくん LINE スタンプ

ダウンロードはこちらから↓

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

☆LINE連絡でのお願い☆

施術中はすぐに返信できないことがありますので、お急ぎ（当日のご予約等）のご連絡はお電話でお願い致します。

施術中で電話に出ない場合は、留守番電話にメッセージを残していただけますとこちらから折り返しご連絡致します。

紙ツイッター

〈ひじかた〉

書初めは「変身」です。
心身共に新たな境地に到達したいと思っています。

〈たかぎ〉

書初めは「風」です！
今年はあまり考えすぎずフッ軽で行動していきたいと思います！
今年もよろしくお願い致します！

〈なかや〉

書初めは「朝活」です！
今年は早起きをして朝から有効的な時間の使い方が出来るようにしていきたいです。
今年もよろしくお願い致します！

〈くわさこ〉

少しずつ出勤予定です！
今年もよろしくお願いします！

〈ふくし〉

書初めは「深女(ふかじょ)」です！
年齢も年齢なので、今年は直観を大切に何事も恐れずトライして柔軟な思考を意識します！
今年もよろしくお願いいたします！

※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 fit.yaho@gmail.com