



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。

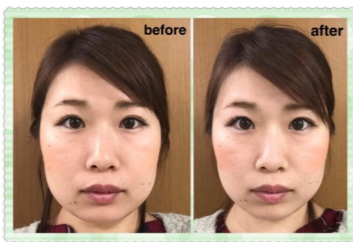
全身の美容整体は、とお伝えしましたが、
当社の基本施術は骨盤調整であり、美容整体は骨盤調整に
全身の循環を整える施術がプラスされたものになります
ので、マッサージコースやリフレクソロジーと組み合わせ
いただくと、美容整体に近い効果が期待できます。
もともと、治療として骨盤調整をし始めたときから、
足が細くなった、痩せた、顔が小さくなったというお声を
いただいております。
そのため、女性特有の凝りやすいポイントや、冷え、むくみ
に対しての施術を組み合わせる施術してみたところ、
非常に好評をいただいたため、美容整体として
メニュー化したというのが誕生秘話であります。



<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

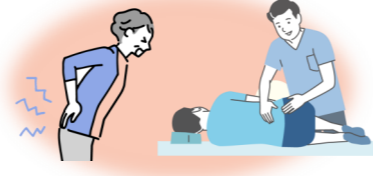
人の身体は疲労がたまると、むくみや冷え、こりといった症状があらわれ、それが解消されずに使われ続けると、歪みを引き起こし、歪みでカバーできなくなると壊れてしまうので痛みが発生します。その視点で見ると、美容整体とは症状になる前の不調を改善することで、体の持っている美しさを取り戻す治療となっています。ですから、強い症状をお持ちの方が美容を希望されたときには、まず治療を提案させていただくことがあります。



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。

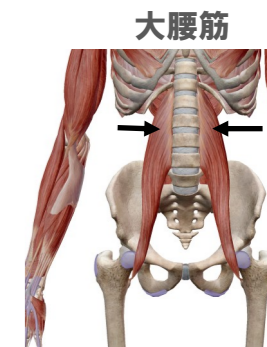
今回は美容整体について私たちの考え方をお話させていただきました。美容と言っても切ったり貼ったりするわけではなく、目指すものは機能美であり、自然な姿です。小顔コースは男性も一度体験されるとよい経験になると思います。やはりむくみが常態化していくと、加齢とともに顔はどんどん大きくなりますし、首周りの負担も大きくなります。女性には美容整体か、美脚コースがおすすめです。これも女性ならではの骨盤から股関節回りのトラブル、筋肉量の減少からくる膝関節の痛みなどの原因になる足のゆがみを症状が出る前に対処しておく、まっすぐで素敵なレッグラインになりますよ。痛みが出る前のケアとして、ぜひ一度試してみてください。ホー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

あしの整骨院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8

ご予約
お問合せ

☎03-5392-2633

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
「あしの整骨院」で検索！



日本の口コミランキングサイト
★エキテン!



5月の休診日

・5月1日(日)～5日(木)

・毎週日曜日



院からのお知らせ

今年もGWがやってきました。今年はいつ
もより長く休めそうですね！長期のお休み
中は、いつもより交通量が増えてきます。
それに伴い、交通事故の件数も急増しま
す！！事故に遭わないことが一番ですが、
もし事故に遭遇した際には、あしの整骨院
にご相談下さい！！良い休日をお過ごし
ください。

あしのツイッター



なかやま/エリアマネージャー

5月はボードシーズンの締めめの月で
すね～。最後は新潟の奥地、奥只見という
場所に滑りに行ってきます！今シーズンは
初のスキー場に行ったり、けいごがボード
やったりと刺激的でした！また来シーズン
に向けて登山シーズンが始まります。
登山のシーズンインは多分5月ですね～笑



かとう/柔道整復師

久々の長期休みなので、どこに行こうか
悩んじゃいます(o^-^o)おそらくどこも
混みあうだろうなあ～とは思いますが、
海か山を見に行きたいなあ～。ん～悩み
ますね(^_^)



せきや/鍼灸師

地元の栃木では、ゴールデンウィークは田植え
のシーズンです。子供の頃はあまり気づきませ
んでしたが、美味しいお米が育つには、土作り
から始まり、苗のケア、天候に合わせた水回りの
調節など、多くの時間と行程、そして繊細さ
が必要になります。それを仕事と兼業しながら
黙々と継続してきた両親を改めて尊敬します。
今年も最高のお米が出来ますように！



くどう/柔道整復師

今年も気付いたら4か月が経っていて早い
な～と感じています！なんとなく日常が過
ぎていることがもったいないなと思い、極
真空手とジークンドーの体験に行ってい
きました(*´艸`)どちらか始めようと思うの
で、今からワクワクしています\(^o^)/
目指せ岡田准一！！(笑)



やまのい/受付

娘と大学のオープンキャンパスに行っ
てきます。コロナの影響で色々と環境が変
化していると思いますが、興味深いカリ
キュラムがある大学が見つかると思い
ます。



あしの整骨院

※オーシャン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 ashino.seikotsuin@gmail.com

会社で4名の新入社員を迎え入れました！配属は未定なので、あしのにも新たなスタッフが加入か！？と、ワクワク♪

それを聞いたスタッフ達はそれぞれの新人時代のエピソードトークで盛り上がりました！おもしろかったので載せちゃいまーす♪



院長から初めての鍵閉めを任された時。閉め方を詳しく知らないけどスタッフさん1人残っているの安心してたら、「後はヨロシク！」と、そのスタッフさんが出て行っちゃいました。「えええー！??」ぽつんと一人取り残されて、てんやわんや笑 新人を置いてかないでよ～！！

あと、中山先生が赤羽院からあしのへ来た時、当時41歳だった森先生の1つ上ぐらいと思っで、35歳って聞いてびっくり！！
驚いてごめんね中山先生 笑

初めての面接のとき、不意に中山先生が僕の胸を叩いてきて

「いい大胸筋してるな！」と言われ、そこで採用が決まりました！笑 新卒でしたが、即戦力が求められる中、体力がありそうだと思ってもらえたのかな？ いまは良き思い出です(^_^)



自己紹介の動画を作ろう！ということになり、津軽弁で自己紹介をしたのですが、要求した院長がドン引き。編集さえされずにボツ！ 恥ずかしいの我慢したのに…！今思い出しても心がえぐられます(笑)



エピソードを聞きましたがとても載せられる内容じゃなかったためボツ！！笑



実は、最初は受付のアルバイト志望でした…。

※この2人の詳しい話は、本人に聞いて下さい 笑