

第82回 かぶのカルパッチョ



カブは皮の下にビタミンC・カリウム、消化酵素が豊富に含まれているので、なるべく皮ごと食べるのがおすすめです！
茎や葉には実よりビタミンCが多く、捨てずにカルパッチョの上に散らしたり浅漬けにしたりして食べましょう(^^)♪

材料【2人分】

カブ…2個
塩…小さじ1
くるみ
黒コショウ
粉チーズ
オリーブオイル…大さじ1

お好みの量

作り方

- ①カブは茎を1～2cm残して茎・葉を落とし、よく水洗いして、くし切りにする
- ②ボウルに切ったカブ、塩を入れ揉みこんで10分置く
- ③くるみを軽く潰す
- ④②のカブの汁気をやさしく絞って器に並べる
- ⑤黒コショウ・粉チーズ・くるみ・オリーブオイルを全体にかけて完成

VOICE

82



一度受けてみなはれ！

斎藤 玲奈さん 40代女性
かかりつけ院：なか整骨院 中山院長

主訴：その時々・メンテナンス
施術内容：全身整体

担当の中山先生から一言



面倒見のいい人柄に加え、お仕事、ライフワークの太鼓など常にオーバーワークですね(^_^;)それでも元気でいられるのは、日々体と対話してケアが必要なタイミングを逃さないこととセルフケアのおかげですね。これからも多忙を極める毎日を走り抜けられるようお手伝いさせていただきますね！

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？

自分に合う整骨院を探して続けた結果、なか整骨院に辿り着きました。仕事とライフワークの太鼓や御神輿のオーバーワークで腰・股関節・膝がボロボロになったり自転車事故があったり、色々ありましたね。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

腰の限界で来院した際も、治療をした翌日には職場の人から昨日とは動きが違うねとわかってもらえるくらい良くなっていますね。
治療の効果が出ているので、注射打って良くなったの？と聞かれることもありますが、なか整骨院では骨盤や筋肉のバランスを手技で調整してもらって根本をよくしてもらっています。腰や膝の痛み一つとっても、人それぞれ違う体の状態なので、その人のライフスタイルに合った治療やアドバイスを提案してくれる所が良いと感じています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

痛みが強い症状で困っていても、治療の選択肢は注射だけしかないと思うのはもったいないです！

なか整骨院なら日常のくせ・仕事の動作から、身体の使い方を教えてもらえます。なか整骨院に通っている知人とも、教えてもらったセルフケアを続けていると、「身体が全然ちがう、まじめに続ければちゃんと体に返ってくるんだね」と話しています。

百聞は一見に如かず！一度受けてみなはれ！

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER

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」

2024
01
OCEANS
CREW

2024年、私たちがお手伝いできること



【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 なか整骨院

2024年、私たちがお手伝いできること。

新しい年になりましたね。

今年も皆さんが体に不都合なく、元気で楽しい毎日を過ごせるように全力でお手伝いしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

私たちの整骨院では、症状の治療だけではなく、原因の治療まで行うことで根本から改善することをモットーとして治療に取り組んできたのですが、3年前からはJTAという技術の導入により、筋肉のバランスを今まで以上に改善することができるようになり、これまでは治りにくかった様々な症状に対処できるようになってきました。

そして去年より、一部の院では先行して実施していましたが、さらに新しい技術を導入し、

子供のひざ痛(オスグット病)、足の痛み(シーバー病)、大人では、ばね指や五十肩など関節の拘縮、足の捻挫や、腰椎ヘルニア、膝関節症など各種の炎症に私たちも驚くレベルでの改善例が見られるようになってきました。

おかげで皆様から沢山の口コミ投稿をいただいておりますので、ご興味ある方はグーグルをご覧くださいと思います。また、「良くなったよ」の口コミも常時募集しておりますので、ぜひ口コミ投稿もお願いします。

今回は年の初めということで、あらためて私たちがお手伝いできる症状を一覧にしてお伝えし、病院ではよくならなかった、どこに行けば良くなるのか分からないつらさを少しでも早く改善する手助けができればと思います。

今回の通信は永久保存版として見えるところに張っておく、もしくはコピーして周りの皆さんに配っていただければ(笑)スタッフ一同喜びますのでよろしくお願いします。

※赤字表記の症状は、特に治療成績の良いものになります。

運動器系



変形性ひざ関節症、足首骨折後の後遺症、アキレス腱炎、足底腱膜炎、踵骨炎(踵の痛み)、モートン病、拇指CM関節炎(親指付け根の痛み)、手術後の関節拘縮、外反母趾、内反小趾、**ばね指**、**脊柱管狭窄症**、**腰椎ヘルニア**、**寝違え**、**梨状筋症候群**、**肩関節周囲炎**、

スポーツ障害



肩関節脱臼、インピンジメント症候群、野球肩、スラップ損傷、上腕二頭筋長頭腱炎、野球肘、テニス肘、ゴルフ肘、オーバーユース症候群、コンパートメント症候群、突き指、腰椎分離症、すべり症、グロインペイン症候群、手首のロッキング、肩甲胸郭関節のロッキング、肉離れ、**足関節捻挫**、肘、膝の側副靭帯炎、ランナー膝、ジャンパー膝、十字靭帯損傷、**オスグット病**、**有痛性外脛骨炎**、**三角骨障害**、ぬけぬけ病、手指骨炎、こむら返り

内科系



片頭痛、群発性頭痛、パーキンソン病、関節リウマチ、不安神経症、不眠、顔面神経麻痺、**後鼻漏**、ふらつき、良性発作性めまい症、メニエール病、突発性難聴、耳鳴り、ドライアイ、アレルギー性鼻炎、ヘバーデン結節、ブシャール結節、味覚障害、喉のつまり感、息切れ、動悸、肋間神経痛、**逆流性食道炎**、バレット食道、機能性ディスペプシア、胃痛、胃腸障害、便秘、下痢、むずむず脚症候群、強皮症、冷え性、潰瘍性大腸炎、シーボ、てんかん、高血圧

婦人科系

更年期障害、顔のくすみ、冷えのぼせ、むくみ、PMS、生理痛、生理不順、妊娠中・産後の恥骨痛、産後の腱鞘炎、尾骨の痛み

小児系



起立性調節障害、**シーバー病**、**成長痛**

その他、原因が分からない痛み、しびれなどの症状、喉のつまり(ヒステリー球)、眼精疲労、自律神経失調症

このほか、美容部門では肌の再生を促す肝細胞美容鍼、足のねじれの改善や、猫背矯正
各種リハビリを兼ねたトレーニング指導、アスリートのパフォーマンスアップ指導を行っております。

以上、2024年現在の診療項目となります。

子供のスポーツ障害など、病院に3か月通っても改善しなかった症状が5回の治療で痛みがゼロになるという事も珍しくはありませんが、3か月、半年かかる症状もやっぱりあります。

しかし、長く苦しんだ症状がその期間頑張る事で改善したら、患者さんの人生にとっての価値はものすごく大きいと思うのです。

日本で一番と言われる膝の専門医でさえ、手術するのは6か月保存療法で頑張っても追いつかない5～10%だけという時代です。NYでカイロプラクティックを行い、オリンピックのUSAチームに帯同した仲野先生も日本の手技療法は世界トップの技術だとインタビューした時に教えてくれました。科学の進歩に伴って、この手技治療というジャンルもどんどん進化しています。

私たちは常に最新の治療方法を皆さんに提供できるように勉強していますので、以前治らなかったからあきらめていることや、他でなおらなかったもの、こんな症状も診てもらえるのかしらなど、なんでも相談してください。「治らない痛みはない。あなたの体はもっと良くなる。」

(有)オーシャンズクルー 取締役 松本 邦久



なかやま先生の 症状別ストレッチケア

首肩こり、肩甲骨周辺の痛み、頭痛 編

ご存じの方も多いかもしれませんが、基本的に背面に感じるコリや痛みなどの症状はその場所をどうこうしようとしても、その場しのぎにしかならないことが多いです。

なぜなら原因は前側の筋肉や筋膜が短く固くなってしまっているからです。

今回から少しずつ前側を緩めるためのストレッチをお伝えしていきます！

今回は首のストレッチをお伝えします。首の前側が短く固くなると、頭が前に引っ張られます。

その頭を支えるために首の筋肉が緊張してしまうのが首肩など背面の症状です。

なので首の前側をしっかりストレッチしましょう。

①胸骨(胸の真ん中にある骨)を手のひらの小指球で押さえて、下げます。もう片方の手でアシストしましょう。

②頭を首の付け根から後ろにそらします。

③口を開けます。開けるともう少し後ろに頭がいきます。

④頭の位置を変えずに口を閉じます。



別バージョン

基本動作は同じですが、顔を正面ではなく、横に向けてから上を向きましょう。

伸びる場所が変わるのが分かるはずです。



いかがでしょうか？首の前と顎の下までしっかり伸びましたか？

続けていくことで頭の位置が正常化して楽な状態が続くことを感じていただけたと思います。

これはいいと思った方はぜひ続けてみてくださいね！



〒173-0021 東京都板橋区弥生町33-3

ご予約

お問合せ

☎03-5926-5412

ホームページ・インスタ
などにも健康情報や
ブログを公開中！
「なか整骨院」で検索！

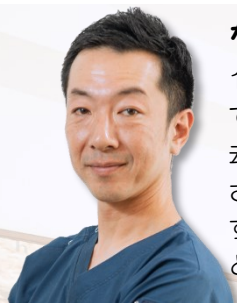


インスタは
こちら！

1月のお休み

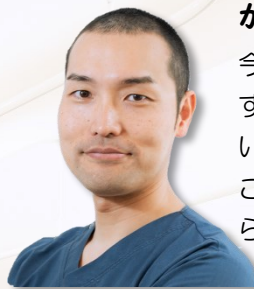
・ 毎週日曜日

・ 8日(成人の日)



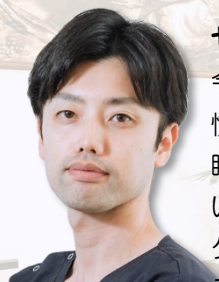
なかやま/エリアマネージャー

12月中旬現在初滑りがまだできず悶々としている中山です笑 さて今年は継続の年。去年始めたことを巡り合わせの中で変化させながらも続けていく年になると思います。インスタやら色々な物が滞ってきたなと感じたらお尻叩いてくださいね笑



かとう/柔道整復師

今年の目標は引き続き体を作ることです！改めて鍛え直していくと、気付かないうちに弱くなってしまった部分があることに気が付きました。狙いをつけながら目指せパーフェクトボディ！！



せきや/鍼灸師

今年は、体に良しとされていることを習慣化していきたいですね。筋トレや睡眠、食事。一気にやろうとすると続かないのでちょっとずつ。僕は早食いをするクセがあるので、まずはよく噛んで食べることから始めます('◇')ゞ



くどう/柔道整復師

今年もスタッフ、患者さん共に健康で人生を楽しめる体を目指していきたいです(*´ 3`)患者さんがここに来たいと思ってもらえるように日々アップデートしていきますので、どうぞよろしくお願いします(´ 〇 `)ピシッ！！

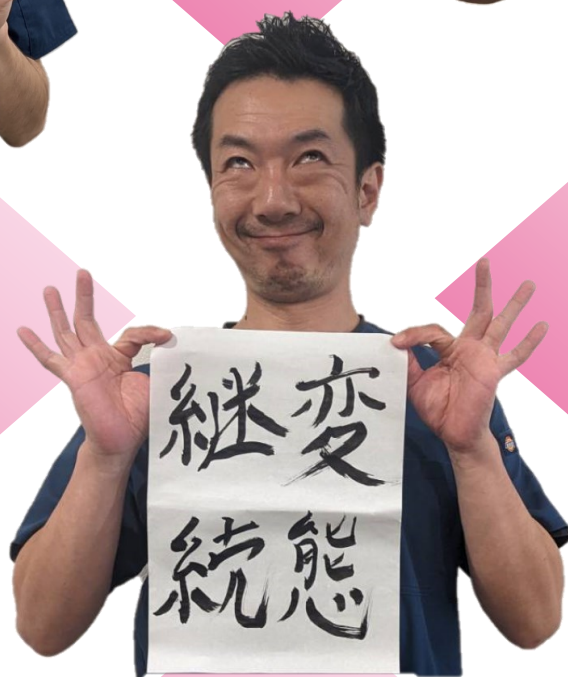
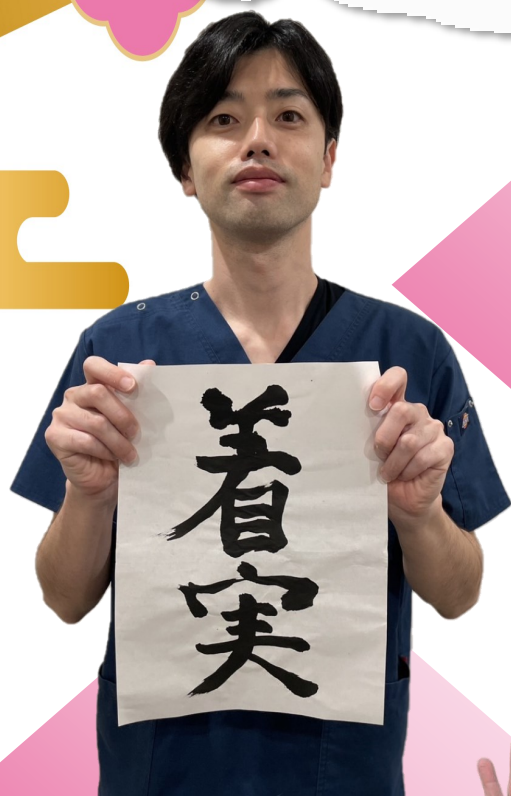


やまのい/受付

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。年末に軽く？ケガをしまい、運動不足で体力低下しています(;;)自転車通勤をしている事がとても楽なのですが、自分のペースでたまには歩いて通勤する時間を作っていけたらな～。今年は歩く事で健康でいられるように心がけていきます！

なか 整骨院
鍼灸院

今年の抱負



本年もよろしくお願い致します！