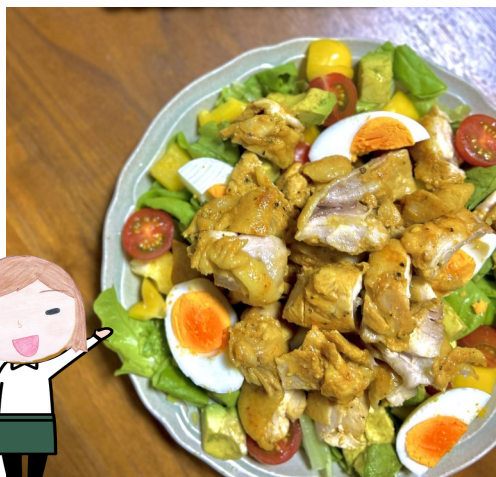


タンダリーチキンサラダ



食欲が減る方が増える季節ですね。

カレー粉に含まれるスパイスやハーブが食欲

増進や消化を助けてくれます！

トルティーヤなどに挟んでも良いですね！

材料【2人分】

鶏もも肉…2枚

塩こしょう…少々

オリーブオイル…大さじ2

●ヨーグルト(無糖)…大さじ3

●ケチャップ…大さじ2

●カレー粉…大さじ1

●塩…小さじ1/2

●おろしにんにく…小さじ1

●おろししょうが…小さじ1

ゆで卵…2個

アボカド…1個

ミニトマト…5個

パプリカ…1個

レタス…葉3枚

作り方

- ①鶏肉は肉の厚い部分は包丁で切れ目を入れ、4-6等分に切って両面に塩こしょうをふる
- ②ポリ袋に●の調味料と鶏肉を入れよく揉み込んで冷蔵庫で1時間以上寝かす
- ③ゆで卵・野菜は食べやすい大きさに切る
- ④フライパンにオリーブオイルをいれ、中火で熱し、鶏肉を皮を下にして並べて焼き色がつくまで焼く
裏返してふたをし、弱めの中火で4分ほど蒸し焼きにする
- ⑤器に野菜・ゆで卵・食べやすい大きさにカットした鶏肉を乗せて完成



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
07
OCEANS
CREW

うれしい口コミ投稿をいただきました！

【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 なか整骨院

うれしい口コミ投稿をいただきました！

実は、私たちの治療院にはお子さんの不調について相談されるケースがかなり多くあります。そのほとんどが病院ではよくならない、検査しても原因が見つからない頭痛、腹痛、朝起きられないために学校にいけないなど、いわゆるケガ以外の症状が多いのがここ数年の特徴です。

今回ご紹介させていただく口コミコメントも、小さなお子さんの数年続いた頭痛が私たちの施術で解消されたというものでした。私個人も小学生の息子と娘の父でもありますので、お子さんの不調は他人事とは思えません。それだけに今回のような改善のケースは本当にうれしいですし、同じようなお悩みをお持ちの親御さんには私たちの出来ることを知っていただいて、相談いただけたらと思います。

「Tさんのケース」

《症状》雨上がりによる頭痛。朝から症状が出てしまい、薬を飲んでも良くならず。

そして、両下腿、足関節の痛み。体育とかで動くと痛みが出たりし、尚更動かないように安静にしていた。

《治療》

1か月目 治療の目的：姿勢の改善 通院頻度：週に一回

結果：頭痛が10→4へ

：薬の量が減り、足の痛みが改善

：姿勢がよくなり、また動けるようになって本人の自信が出てきた

2か月目 治療の目的：自律神経の改善 通院頻度：週に一回

経過と結果：改善が一段落してきたので、自律神経にアプローチをはじめ、波はあるが薬を飲まなくても頭痛が出ない日が多くなってきた。

：食欲が出てきた

VOICE

88

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。

――長年通院していかがですか？

通院を始めてから3年が経ちました。中学生の頃から椅子に座るときに足を組んでいて、それが自分にとっては楽な座り方でした。しかし、骨盤矯正を続ける中で、いつの頃からか足を組まずに座っている自分に気づきました。

――メンテナンスを受けて身体の調子はいかがですか？

担当の先生と話をする中で、「症状が出る前からのメンテナンスが大事」と伺い、とても納得しました。体の状態に合わせて歪みを調整したり、痛みを和らげたりしていただいているので、寒い季節に起こりがちだったギックリ腰になることもなく、日々快適に過ごしております。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

不調の自覚がなく悪化する一歩手前を見抜いていただけるので、定期的な通院は自分の身体の状態を知るいい時間になっています。困った時の「かかりつけ整骨院」があることは、とても安心です。大野先生をはじめ、スタッフの皆様、いつも温かく丁寧に迎えていただき、ありがとうございます。

メンテナンスが大事

Sさん 50代女性

かかりつけ院：フィット整骨院

聖蹟桜ヶ丘院

大野先生

主訴：メンテナンス

施術内容：骨盤整体

担当の大野先生から一言



Sさん、インタビューありがとうございます！！まさかの2回目の登場(笑)
僕の治療家デビューと同時期にSさんの身体を担当することになり、もう3年経ちますね～
中学生からの長い癖が無くなったことは僕もすごく嬉しいです！まだまだ身体は良くなっていきます！
これから先もSさんのお身体をもっと良くしていきますね！今後ともよろしくお願いします！！

3か月目 治療の目的 良い状態の維持、継続 頻度：2週間に一回

結果：2週空けても頭痛が出なくなってきた。本人も薬を飲まずに調子よかったとのこと。

：体調も良くなり、発信するようになった。周りのお母さんにも変わったと言われるように。
これから：安定していれば3か月から半年空けて体調のチェックをしていく。

『お母さんからのコメント』

病弱だった子供が、はちに通って体と心の両方が元気な子になりました！
3ヶ月でこんなに変わるとは思ってもよらず、その劇的な変化に驚くばかりです。
2～3才頃から体が弱く、幼稚園年長の時に貧血で倒れて以降、年に一度は
貧血で倒れ、そこまでいかないまでも目眩を発症してその場にしゃがみこんだり、
頭がボンヤリする、頭痛がする…という症状に日々悩まされておりました。
小児科を受診して頭痛用にカロナールを処方してもらい対処していました。



また小学校入学後しばらくして、就寝時に脚が痛いと言えることが度々あり、ひどい時には夜中に泣き出すので、整形外科へ行って血液検査、レントゲン検査をしましたが特に異常はありませんでした。
そろそろ高度な子供専門の医療機関を受診した方が良いのか…と思っていた頃、いつも私がお世話になっている松村院長に、子供が体の弱い子で……と雑談のような相談をしたら、
「一度連れて来てください。子供も診ますよ。」と言ってくださったので、後日連れて行きました。

松村院長に診ていただくと、脚が浮腫んでいると指摘されました。お腹も良くない状態だと言われました。
今までお腹の調子が悪いことは無かったので、予想外のことでした。そして頭痛について、じっくりと子供本人からも話を聞いてくださいました。それにより、頭痛に対して運動をメインとした姿勢矯正、自律神経を整える為の腹部治療を中心におこなってくださいました。

通い始めて、まずよく食べてぐっすり眠るようになりました。
食の細い子でしたが、育ち盛り！といった具合によく食べるようになりました。
それと一緒に頭痛がなくなり、ボンヤリすることもなくなりました。
体の不調を訴えることもありませんでした。精神面でも大きく変化していました。
今までは言いたい事があってもグッと飲み込んでしまうばかりでしたが、はっきりと
言葉にできるようになりました。
気が付けば、背筋が伸び、立ち居振舞いが堂々とした活発な子になっていました。
松村院長には、「健康な子供にしてください。」と言いましたが、身体的な健康のみならず心までも強くしていただき本当に感謝しております。ありがとうございました。



Tさん、貴重なコメントありがとうございました。

成長期の子供は素晴らしい成長をするエネルギーに満ちていますが、それだけに不調を引き起こしやすい不安定な時期でもあります。お子さんの成長のお手伝いできたこと、治療家冥利に尽きると感じています。
どんな患者さんの回復もうれしいですが、子供の回復は特別ですね。
私たちの思いを治療に当たった松村院長が口コミ投稿への返信で的確に表現してくれているので、今回の記事はそれをもって〆とさせていただきます。

「高評価、そして長文のコメントありがとうございます。2～3年間も息子さんが頭痛に悩んでいたもので、何とかしてあげたい気持ちがありました。息子さんも症状が良くなるにつれ表情も明るくなり、体調も良くなってきたのを聞き、我々もうれしい限りです。心と体はつながっております。この3か月で息子さんに起きた心、体の変化は大げさかも知れませんが、息子さんの今後の人生にとって大事な事かと思います。これからも息子さんの健康管理のお手伝いをさせていただきますので、何かあればご遠慮なくご相談ください。」



症状別ストレッチ 腰編

今回は腰を安定させるために重要な腸腰筋のストレッチをお伝えしていきます。

座っていることが多い現在の生活では股関節を曲げる腸腰筋が短く固くなってしまいます。

そのことに気付かずに生活が続いていると立っているときにもお腹側が引っ張られてしまい、姿勢が崩れ腰痛、首肩こりの原因になります。

また歩くときに足が後ろに出にくくなり、前ももにばかり負担がかかり歩いているだけで太ももがパンパンになってしまいます。

症状としても美容としても良くないことばかりです(^^;

腸腰筋のストレッチをしていくことで姿勢改善、腰痛予防、足が細くなるなど一石二鳥以上の効果が得られます！ぜひやってみてくださいね！

①足の幅は肩幅。そこから前後に少し広めに足を開きます。

②腰をそのまま床の方向におろしていきます。※お尻は丸める方向にもっていきます。

骨盤が前傾して体が前のめりになると腸腰筋が伸びません(^^;

③両ももの付け根が伸びる所までおろしたら、軽く上下にポンポンポンとリズムをとっていきます。

両足20回ずつを目安にやりましょう。

①



足を肩幅に開く

②



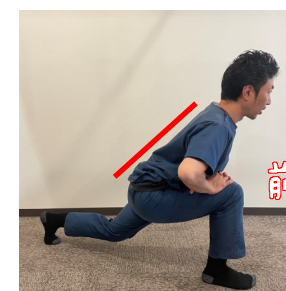
前後に足を開く
お尻を丸める！

③

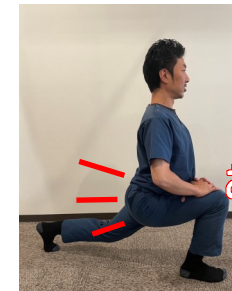


上下運動

NG



前に倒れすぎ！



お尻が丸まってない！

終わった後に歩いてもらうといつもより軽やかにホップするよう歩けると思います。
毎日続けることでお腹もすっきり姿勢も良くなりますので是非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！



7月の
おやすみ

- ・ 毎週日曜日
- ・ 11(木) 全社勉強会
- ・ 15(月) 海の日



なかやま/エリアマネージャー

こどもが小学校の林間学校で福島の山を登るようです。守りの固い息子は「林間学校前に山に登って体力をつけておきたい！」と言うので、こちらとしては「ぜひぜひ！」ということで今年も無事登山開始です！林間学校後はどうするか今から奥さんと作戦会議です(笑)



かとう/柔道整復師

今年も夏に泊りでキャンプに行くことを計画しています！新たにゲットした道具を携え、おいしい料理を作って、焚火を眺めながらのんびり星を眺める・・・。
くう～たまりませんなあ(n*´ω`*n)



せきや/鍼灸師

父が実家の畑で野菜を大量に生産しているらしく、時期になると送ってくれるそうです。トマト、キュウリ、ナス、タマネギなどなど。どんな料理にしようかな～。楽しみです。



くどう/柔道整復師

6月に社員旅行で行ってきた、奥多摩は自然豊かで素敵なところでした！久しぶりに自然に触れて、体も心も癒されてデトックスって大事だな～と実感しました(*´3`)新たな自然豊かな場所を探してみようかなあ～(*´艸



やまのい/受付

今年の夏も残暑が厳しそうですね！！
セブントウンの中にロフトが出来てから最近良く見に行きます。熱中症対策グッズもたくさんあったので買わないと(≥▽≤)そろそろ夏の計画も立てて行きたいと思います。

**なか 整骨院
鍼灸院**

5月16～17日に社員旅行で 奥多摩へ行ってきました～!



ショート動画作りました! 
旅の様子を覗いてみてね!

