



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。

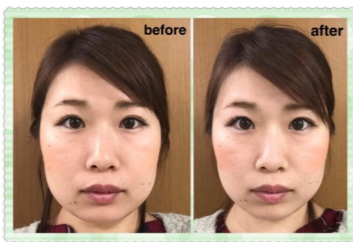


<https://www.fit-bonesetters.com/fitbeauty/>





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。私達も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

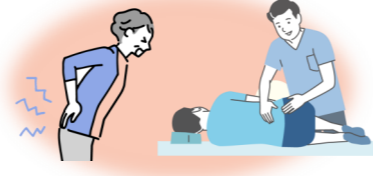
人の身体は疲労がたまると、むくみや冷え、こりといった症状があらわれ、それが解消されずに使われ続けると、歪みを引き起こし、歪みでカバーできなくなると壊れてしまうので痛みが発生します。その視点で見ると、美容整体とは症状になる前の不調を改善することで、体の持っている美しさを取り戻す治療となっています。ですから、強い症状をお持ちの方が美容を希望されたときには、まず治療を提案させていただくことがあります。



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。

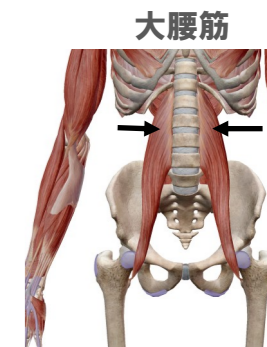
今回は美容整体について私たちの考え方をお話させていただきました。美容と言っても切ったり貼ったりするわけではなく、目指すものは機能美であり、自然な姿です。小顔コースは男性も一度体験されるとよい経験になると思います。やはりむくみが常態化していくと、加齢とともに顔はどんどん大きくなりますし、首周りの負担も大きくなります。女性には美容整体か、美脚コースがおすすめです。これも女性ならではの骨盤から股関節回りのトラブル、筋肉量の減少からくる膝関節の痛みなどの原因になる足のゆがみを症状が出る前に対処しておく、まっすぐで素敵なレッグラインになりますよ。痛みが出る前のケアとして、ぜひ一度試してみてください。ホー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

# ストップ！猫背注意報！ Ver.02

前号で猫背さんの状態をご紹介しました。

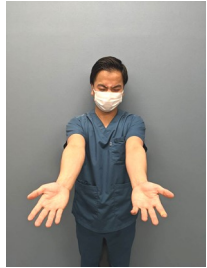
今月号では、猫背のセルフチェックをご紹介します。

## ◎今すぐ簡単にできる猫背チェック



□大きく伸びをすると、背中・背骨・肩関節がパキパキ鳴る。

□肘を90度に曲げ、肘から先を外に広げた時に45度以上広がらない。



□前ならえの姿勢から、手のひらを上や下に向けた時に上に向けづらい。

□背中で手を組んで、手のひらを後方に向けられない。



□頭の後ろで手を組んで肘を開いたとき、180度以上広がらない。

★2つ以上あてはまったなら、すでに**猫背**かも(°\_°)ハッ!

◎次回はセルフケアについてご紹介します。

また当院では、**猫背矯正**を実施中！詳しくはお問合せ下さい。

## ◆◆ 中村先生 復帰しました！！ ◆◆

皆さん、お久しぶりです！中村です！

2021年5月に男の子を無事に出産し、この度フィットに復帰します！

せいせき院は多くのお母さんに通院してもらっていますが、自分が子供を育てる立場になり、改めてお母さんのすごさを実感いたしました。

そんなお母さんたちのお手伝い（日々の疲れの解消、ちょっとした息抜き、なんなら日頃の愚痴まですべて！）ができれば嬉しいなと思っております。痛みで悩んでいる方、お仕事に疲れている方ももちろんですよ！

皆さんにお会い出来るのが楽しみです！まずはフィットで辛いところを治して、美味しい物をたくさん食べて、いっぱい寝て、元気で健康に過ごせるようにしていきましょうね！

今後も未永くよろしく願います！

中村彩紗



☆出勤日☆

月～水・金 17:30まで

土曜日 16:00まで

★対応メニュー★

骨盤矯正 小顔矯正

美容整体 リフレクソロジー

※その他お問い合わせください





# フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院



多摩市関戸1-1-5 ザスクエア 2F

【休診日】

ご予約  
お問合せ ☎042-311-4970

毎週日曜日

19日(木)~20日(金) 研修行ってきます!

おすすめ!

LINE@

予約、変更  
お問合せ等



Instagram

最新情報更  
新中!



★GWのお知らせ★ ※○は通常診療

5/1 (日)	5/2 (月)	5/3 (火)	5/4 (水)	5/5 (木)	5/6 (金)	5/7 (土)	5/8 (日)
休	○	休	休	休	○	○	休

## フィット紙ツイッター

### ＜松本/柔道整復師＞

聖蹟桜ヶ丘のおすすめは、いいお店が沢山あるので、直接マツモトまで聞いて下さい。コーヒー・ワイン・日本酒・居酒屋・レストラン・精肉店なんでもござれ。



### ＜キム/柔道整復師＞

聖蹟桜ヶ丘のおすすめは、コンディショニング院の前にある桜がオススメです。

桜が咲く時期は圧巻の一言です!

※キム先生の出勤日は月2回となっております。



### ＜大野/柔道整復師＞

聖蹟桜ヶ丘のおすすめは、東口にある馨KAORIです。メニューが豊富でお昼休み何食べようか迷った時に行っています!



### ＜佐藤/鍼灸師＞

聖蹟桜ヶ丘のおすすめは、最近はいせき公園です。川が見えて電車が通り近くの保育園から子供達の声も聞こえて、なんだかのどかに時間を過ごせます。



### ＜中村/柔道整復師＞

聖蹟桜ヶ丘のおすすめは、「ほどよい田舎感」です!土手を散歩したりスクエアの周りの桜もきれいですよね~!



### ＜小林/受付・ママサポ＞

聖蹟桜ヶ丘のおすすめは、小野神社です。知る人ぞ知る有名神社。御祭神「瀬御津姫」に会いに来ている方も多いたか…。神社内は気持ちいいですし、リセットできますよ。



### ＜安藤/柔道整復師＞

聖蹟桜ヶ丘のおすすめは、ル・プランというケーキ屋さんです!母親の誕生日にこの店のケーキをプレゼントしたときに喜んでくれて、とても美味しかったのでおすすめです。



### ＜南原/受付・リフレ＞

聖蹟桜ヶ丘のおすすめは、京王百貨店の屋上です。電車の好きなお子さんにはとっておきの場所です。ベンチに座って、お弁当を食べながら見る景色はサイコーですよ。



Google レビュー募集中!!

フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院



QRコードからもOK!



NEW



フレッシュなスタッフが入ってくるかも!?乞うご期待!!

※フィット通信の配送がご不用な方、また継続をご希望の方はご連絡下さい。⇒ [メール fit.seiseki@hotmail.co.jp](mailto:fit.seiseki@hotmail.co.jp)

(通信の発送は最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。)