

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします！

第82回 かぶのカルパッチョ



かぶ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】

かぶ…2個
塩…小さじ1
くるみ } お好みの量
黒コショウ }
粉チーズ }
オリーブオイル…大さじ1

*****作り方*****

- ①かぶは茎を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ボウルに切ったかぶ、塩を入れ揉みこんで10分置く
- ③くるみを軽く潰す
- ④②のかぶ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



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

VOICE 82



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いていた結果、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じゃ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！

齋藤 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！

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いたします。
※赤字表記の症状は、特に治療成績の良いものになります。

診療項目

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、**ぼね指**、**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ばりあります。

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、以前治らなかつたからあきらめていることや、他でなおらなかつたもの、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！



<中村/柔道整復師>

あけましておめでとうございます。
昨年も急に休んだり、時間の変更をお願いしたりと皆様にはご迷惑をおかけしました。

今年もまた、そんな日があるかもしれませんがよろしくお願いします。そして皆様の健康と幸せのお手伝いが引き続きできればと思います。

息子も2歳半を迎え、自分自身の体力のなさを痛感しております。なので、今年の目標は元気に楽しく過ごす！息子に負けないぞ！にしていきたいです。皆様も一緒に健康貯筋するために筋トレ頑張りましょう！今年はどうな1年にしたいですか？

言葉にすることは大切です。ぜひ目標、希望を教えてくださいね。

昨年は大変お世話になりました。今年もよろしくお願いします！



<福永/柔道整復師>

明けましておめでとうございます！
昨年は、国家資格を経てオーシャンに入社。そこからは本当にたくさんのことを学ばせて頂き目まぐるしくすぎる1年でした。

先輩先生方には本当にたくさんのごことを教えていただきました。手技はもちろん、人として成長できたと思います。

今年は去年学んだことを整理、そして沢山のことを吸収してステップアップをしていきます。

今年は感謝と笑顔を大切に突っ走っていくのでよろしくお願いします！皆さまの今年一年が素敵な一年でありますように。



<小林/受付・ママサポ>

明けましておめでとうございます。
私が見守りスタッフを始めて8年目に入り、赤ちゃんの頃から見ていたお子さん達が小学生に上がる年となりました。昨年そのお子さんの一人からお手紙を頂き、長年勤めさせていただく中でとても嬉しい出来事がありました。本当にありがとうございます。

これからも患者さんやそのご家族が健康に過ごしていけるように先生達と共にサポートしていきたいと思っております。

私自身も神社巡り、山登り、旅と好きな事もして健康に過ごして行きますよ！
本年もどうぞ宜しくお願いします。



<南原/受付・リフレ>

明けましておめでとうございます。
フィットに再入社して3年が経ちました。夜間帯の受付ですがたくさんの学びがありメリハリのある生活をおくることができました。

また、フィットでの社員旅行にも参加でき、自分のために使う時間が増えました。

今年は時間の使い方を大事にし、フィットメンバーや皆さまから沢山学び、心地よいリフレクソロジーを提供できるよう頑張っていきます。

今年もよろしくお願いいたします。

口コミ大大募集中！



QRコードを
スキャン！





フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

【完全予約制日曜診療】

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア2F
ご予約
お問合せ ☎042-311-4970

スタッフの出勤日 14日→福永先生
21日→佐藤先生 28日→大野先生

おすすめ!



LINE@

予約、変更
お問合せ等



Instagram

ほぼ毎日
更新中!

【休診日】 1/1(月)~1/4(木)正月休み
1/7(日)、1/8(月) 祝日



5日からのご予約はこちらの
予約サイトからも受け付けて
おりますのでお早めに!!

Men's フィット紙ツイッター



〈佐藤/鍼灸師〉

あけましておめでとうございます。
2023年は松本先生と行った奈良の研修が1番印象に残っています。先生の圧倒的な存在感と姿勢に衝撃を受けた、とても良い研修でした。我が家では、今まさにまだ真っ最中ですが、受験が大きいイベントです。
12月頃からようやくエンジンがかかってきたようですが、なにせよ良い結果に繋がれば良いかと願うばかりです。
子供たちは勝手に次のステージに上がっていきませんが、自分もそれに負けないように努力していきます。
今年もたくさんの笑顔が見られるようガンバります!
本年もよろしくお願い致します。



〈松本/柔道整復師〉

あけましておめでとうございます!
皆さまにとって2023年はどんな一年でしたか?松本の2023年は「飛び出した」一年でした。仕事では新技術 CODE15を学びに都内や奈良に行き、社員旅行?として福岡でもつ鍋とラーメンとうどん。甲府で焼き鳥とほうとうとうどん。京都で中華とビールとうどん。ってうどん多めですね。プライベートでは子供達がレスリングの大会に出たり、沖縄や北海道に家族旅行。箱根でプチ同窓会をしたりと充実した一年でした。2024年も更に「飛び出して」行こうと思います。飛び出し過ぎて院におらず予約が取れないなんてことが無いように、ちゃんと出勤しますね。飛び出した先であらゆる事を吸収して院内に還元していきますので、お楽しみに。そして何より今年フィット15周年を迎えます!アニバーサリー企画も水面下で進んでおります故、そちらも期待して下さい。



〈大野/柔道整復師〉

あけましておめでとうございます!
今年フィットにきて4年目の年になります!
中学校、高校、専門学校は3年間で卒業なので同じ所で久々に4年目を迎えることになりました。社会人として最初の3年間は初めて知る事ばかりであっという間ですね。
去年の1番大きな変化は松本院長からコード整体を教えて頂き、今までの治療がさらにレベルアップしました!私生活では趣味でやっている野球とソフトボールの所属が4チームになり、去年は練習や試合でバタバタでしたが今年はより忙しくなりそうです。その中でも1つのチームで歴代最年少キャプテンになりました!
去年教えていただいた治療をさらに今年はレベルアップさせ、みなさまの悩みをより多く解決し日常生活をさらに充実できる様に頑張っていきます!!本年もどうぞよろしくお願い致します!



※フィット通信の配送がご不要な方、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 (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。)