



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。

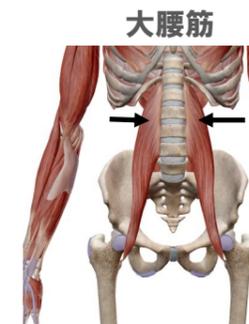
今回は美容整体について私たちの考え方をお話させていただきました。美容と言っても切ったり貼ったりするわけではなく、目指すものは機能美であり、自然な姿です。小顔コースは男性も一度体験されるとよい経験になると思います。やはりむくみが常態化していくと、加齢とともに顔はどんどん大きくなりますし、首周りの負担も大きくなります。女性には美容整体か、美脚コースがおすすめです。これも女性ならではの骨盤から股関節回りのトラブル、筋肉量の減少からくる膝関節の痛みなどの原因になる足のゆがみを症状が出る前に対処しておく、まっすぐで素敵なレッグラインになりますよ。痛みが出る前のケアとして、ぜひ一度試してみてください。ホー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

あなたの膝の痛みはどこから？



膝の痛みといってもいくつか種類があります。

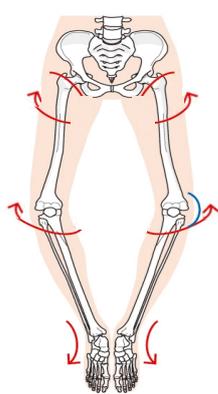
大まかにいうと膝の内側・外側・お皿の上・お皿の下・膝の裏

それぞれ痛みが出る場所で原因は違いますが、今回は痛みが出る事の多い膝の内側の痛みについて解説していききたいと思います。

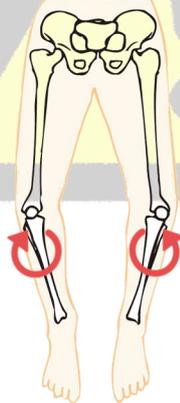
膝の痛みが出やすい原因は？

以前フィット通信で「膝は中間管理職」と取り上げられていましたが（分からない方はスタッフに是非聞いてください！）膝に痛みが出るのは原因が膝だけにあるのではなく、膝周囲の構造がどうなっているのか？正しい使い方は出来ているのか？が重要となります。

特に、**骨盤から起きる足の歪み**が影響します。この3つの歪みに要注意です。



①脚(内反膝)
両膝が外側に開き、左右の膝の内側が接しない



②下腿外旋
膝より下の脚が外側にねじれている



③骨盤後傾
骨盤が後ろに倒れ、猫背気味になっている

膝は消耗品と言われますが、負担のかかる姿勢や膝の使い方で生活を送っていると、後々膝の代表的な疾患「**変形性膝関節症**」になるリスクがとても高まってしまいます。

変形性膝関節症は、放っておくと進行していく膝の病気です。

早めの対処や事前の予防がとても大切です！！

膝に痛みのある方や不安のある方、周りでそういったお悩みのある方がいれば是非フィットにご相談ください！



Instagram

Follow me

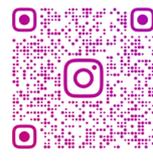
フォローする

施術内容やスタッフの紹介、予約の空き状況やイベントのお知らせetc...

を発信させていただきます！是非、フォローをお願いします(^o^)/



FIT.BUBAI



FIT.BEAUTY5

～5月の休診日～

毎週日曜日

5/1(日)～5/5(木)

気まぐれなつぶやき

5月病という言葉をよく聞きますが、GW明けって、なんだかやる気が出ないですよ(^_^;)そんな時はいつもの治療に頭皮の治療や鍼を組み合わせると良いですよ♪



フィット紙ツイッター

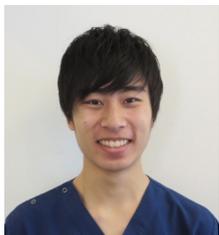


〈伊藤〉



早くも5月ですね。花粉が落ち着いてくると思うのでまたジョギングを再開したいと考えています。最近体が重くなってきているのでシェイプアップも含めて頑張りたいと思います。目指せ週15キロ!!

〈森川〉



最近、フットサルだけではなくサッカーをする機会が増えてきました!

フットサルに比べてコートが広いサッカーですが、ボールを追いかける距離が長くて時々自分がワンちゃんになった気分になります(笑)

試合中はかわいいワンちゃんではなく、狙ったボールを素早く奪取できる猟犬になれるよう、日々鍛錬していきたいと思います(^^) /

〈及川〉



5月は母の日ですね。最近はお奥さんに3歳の息子と二人でプチサプライズを企てています。具体的にはどうするか考え中ですが、息子がネタバレしないようにしっかりと作戦を練らなければとヒヤヒヤしながらも今から楽しみです。

〈熊坂〉



実家の父は米津玄師の事を玄米師匠と呼びます。ティーン・フジオカの事はピン・フジヤマと呼び、レゲエの神様ことポブ・マーリーの事はメレンゲの神様と呼んでいました。きつとずっとニュアンスのみで生きてきたのでしょうか。

そんな父が私は好きです。

〈小林〉



ご存じの方もいらっしゃると思いますが、歌舞伎が好きな私は2019年頃から隔週で発売される「歌舞伎特選DVDコレクション」を定期購読しています。

全部集めると100巻揃うのですが、先日よりやく60巻まで収集できました。あと40巻。道のりは遠いです(;^_^)

〈保泉〉



母はお花が好きなので、母の日は日頃の感謝の気持ちを込めて毎年お花を贈っています。植え替えができるもの考えているのですが、あまり詳しくないので毎年、悩みます。おすすめのお花がありましたら、ぜひ教えてください(^^) /

〈保泉〉



5月はゴールデンウィークに鯉のぼりを見に行きたいと思っています。さまざまな種類の鯉のぼりがあがっている場所を見つけたので沢山写真を撮りたいです!今年、20歳になるので成人前を満喫したいです。

〈仲平〉



社会人になってからは、職業柄、GWといえば、お仕事頑張るぞー!! という心持ちだったので、学生ぶりのGWを何して過ごそうか考え中です(^^) 久しぶりに甥っ子にも会えるので楽しみです! 冬休みはおもちを食べ過ぎたので、GW明けに太った??と言われないように気を付けます…。

