

2023年はスジを通して！



【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・ぶぱい院 はち整骨院 あしの整骨院

## VOICE

70

### 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。



早めの回復でベストパフォーマンスを

Y・Fさん 20代 女性  
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院  
こどもの国院 松下先生

主訴：首・腰・足の痛み、全身疲労  
治療内容：骨盤矯正+リラクゼーションコース

担当の松下先生から一言



インタビューの快諾ありがとうございますYさんが高校時代からご家族の皆さんと一緒に11年も継続して通院して頂いていることに感謝しています。昼夜問わず医療現場の激務に臨んでいるYさんが元気な笑顔で働けるように全力でサポートしていきます！今後もよろしくお願ひ致します。

#### ——どのように当院を来院しましたか？

フィットの開院直後のまだ高校生の時に怪我で受診しました。  
そこから11年、通院理由に変遷はありますがずっとお世話になっています。

#### ——実際に治療を受けてみていかがでしたか？

今は骨盤矯正とその時の疲労に合わせて眼精疲労や足のリフレクソロジーをしていただいています。  
医療職として働く中で、その時々の仕事の忙しさと疲労度合いが比例して  
すぐに身体の不調に出てしまうので毎週フィットで回復して、仕事ができる状態に戻してもらっています。

フィットが、そして松下先生が居なければ私は仕事を続けられません！！

#### ——同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

疲労は蓄積してからではなく、こまめに調整した方が回復も速い！  
速く回復出来ればベストパフォーマンスで過ごせる時間が増えるはず！  
少しの違和感だとしてもそれが溜まる前に施術を受けた方が良いと思っています。

新しい年ですね。2023年は干支では癸(みずのと)十二支では卯(う)となります。  
専門的なことはさておき、2024年に向けてすべきことは「筋道を立てて新しい扉を開く」という事になるようです。  
この言葉を見ると、みなさんそれぞれに思うこともあると思いますが、私たちも同じです。  
もともと、筋肉とか、スジとかが専門職ですから(笑)2023年はスジを通してどんどんチャレンジしていく年に  
していくと考えています。

私たちが通すべきスジとは一体何だとすると、すぐに浮かんでくるのがこれです。  
「解決を提供する。」「単なる痛みとりにとどまらず、原因を追究し、再発を防ぐ。」

その他にもいろいろお伝えしたい事はあるのですが、  
この2つが私たちの治療家としての信念であり、スジだと思うのです。

#### 「解決を提供する。」

私たちはこれが仕事だと考えています。世の中にあふれているマッサージ、リラクゼーション、エステ、その他。  
様々な癒し産業が世の中にはあふれています。また、整骨院をはじめとした、同業他社もありますし、私たちの提  
供する治療の中にも癒し成分は含まれていますが、その中で、最大の違いは「検査、鑑別」という事につきます。  
私たちは、人体の構造と運動理論に基づいた検査を用いて、症状を鑑別し、必要な治療法を提案しています。  
これは、私たちの整骨院がはじめてという患者さんには普通ですが、他のところから移っていらっしゃった患者さん  
にはたいてい驚かれます。

解決を提供するためには、症状の鑑別は必須です。治るのは患者さんの自然な体の働きであり、  
適当にマッサージしていても、なんとなく電気をかけていても、運が良ければ治ります。  
でも、それは解決を提供することではありません。

私たちは手やハリを使って治す事だけが解決を提供することではないと考えるのです。

鑑別した結果、注射を打った方が早いものは整形外科さんをお勧めしますし、内臓の問題があると疑えば、内科さんの受診をお願いすることもあります。筋力の問題であれば、すべきことは治療よりもトレーニングになるでしょう。極端な話、肩が痛くて高いところのものが取れないことに困っている人が、明日までに何とかしてと訴えられた場合、できることはしますが、本当に必要なことは治療よりもハシゴか台を使うようにお伝えすることだと思うのです。そのうえでしっかりと治療を継続することをお勧めするのが、私たちの提供したい解決です。この思いが、二つ目の「単なる痛みとりにとどまらず、原因を追究し、再発を防ぐ」につながっていきます。

気の利いた治療院なら、どこも言うような言葉ではあります。しかし、老化による筋力の低下を考えたうえで使っている人たちがどの程度いるのかと言えば、はなはだ疑問です。

症状、痛みや不快な感覚は外部からのストレスに対して、体が適応できなかった時に発生します。姿勢や体の使い方、筋力の大小で出方に個人差はありますが、基本はこうなります。ちなみに病気と言われる内科系の疾患も、ストレスと遺伝的要因の掛け合わせで起きると言われています。親やその親がかかっている病気があれば、遺伝的要因があるかもしれないと考え、病気の危険因子になりえるストレスに気を配る必要があるという事です。

話を体に戻して、筋力の大小と言いましたが、筋力が大きければ症状は出にくいのです。とはいっても、ムキムキになる必要はありません。その人の生活でかかるストレスよりも筋力が多ければよいのです。しかし、筋力はトレーニングをしなければ、諸説ありますが25歳をピークに年間1パーセントずつ落ちていくと言われています。同じ仕事をしていても、30歳と45歳と60歳では筋力が違うので症状の出やすさ、治りにくさが大きく違っていきます。年を取って筋力が落ちると症状は出やすく、治りにくくなるのです。「特に変わったことはしていないのに…」と症状が出たときにおっしゃる患者さんはたくさんいらっしゃいます。これは、もしかしたら日常のストレスに筋力が追い付かなくなったりした瞬間かもしれません。

私たちの考える解決を提供する治療は、最終的に筋肉を活性化させる、使えるようにするという作業が入っていきます。これは今まで動作指導という形で特に必要な患者さんや、重症の患者さんにのみ提供させていただいておりましたが、2021～2022年にJTAという考え方出会い、学習したことにより簡単に提供できるようになりました。2023年は筋肉を活性化する治療を皆さんに広げていきたいと考えています。

「解決を提供する」  
考えてみると、少し受け身の言葉かもしれません。  
問題がある事を前提にした言葉ですからね。  
しかし、問題が起きたからこそ、私たちは患者さんに出会えたし、役に立つことができる。  
患者さんは自分のからだについて考えるきっかけを手に入れたと言えるのではないでしょうか。  
これが何につながっていくのかと言えば「一生自分の事は自分でできる。」という事です。  
年をとっても楽しく暮らす。そのための治療をすること。これが私たちの考える「治療家のスジを通す」です。  
今年もよろしくお願いいたします。

(有)オーシャンズクルー 取締役社長 松本 邦久

# 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！

## 「立つ」ということ

前回座ることについて書いたので、今回は立つことについて書いてみようと思います。立つこともまた、重力にどう対応するかが大事になってきます。重力は垂直にかかるので、その力がどこからも抜けずに足の裏まで到達するのが良い立ち方と考えます。これは何はともあれやってみると分かりやすいと思います。

今回はペアワークになります。  
①一人の人はいつも立っているように立ちます。  
②もう一人の人は両手をバサッと乗っけるか、いすなどの高いところから肩を垂直に押します。

押された力がどこにかかっているかを感じましょう。  
きちんと立てていない場合は大体2パターン。  
猫背の人は背中が丸まるように力が背中にかかります。  
お腹の力が抜けて反り腰になってしまふ人や良い姿勢を取ろうとしすぎるのは腰から前にずれてお腹が突き出てしまったり、膝が曲がって前ももに力が入ってしまったたりします。



どういう姿勢の人もその力がぬけていく場所が固くなり症状が出てくる人が多いです。では、良い姿勢の人はどう感じるか。最初に書きましたが、押された力がすぐに足裏に伝わります。体のどこにも重力の負荷が集中しないので、疲労が分散され症状が一か所に出ることがなくなります。腰がそっていってしまう人は骨盤をいつもの位置から少し後ろに引いてみたりしてみましょう。違和感はあると思いますが足の裏に伝わるようになっていればそこが本来いるといい場所なのです。体のいろいろな部位を前後に動かして押された感覚の違いを味わってみましょう。きっと、こうすると足裏に伝わる感じが強くなるという感覚が出てくるはずです。それが発見できたらその感覚で日常生活を送ってみましょう。きっと少しずつ変化が出てくるはずです！ちょっとした意識の違いで体が変わっていくことを楽しんでいきましょう！

# 2023 HAPPY NEW YEAR

あけましておめでとうございます。

長いお休みをいただきありがとうございました。私たちも英気を養い気力満タンです！年末年始は忙しく働かれた方、ゆっくりされた方などさまざまだと思います。

皆様はどのようにお過ごしになりましたか？

散歩やスポーツを再開したり、イベント等で外出する機会が増えてきたと耳にします。

今年も皆様のやりたいことが出来るようにサポートさせて頂きます。

府中では5月に「くらやみ祭り」が開催されると聞きました。ここ数年はコロナの影響で中止になっているようですが、今年開催されましたら僕たちもぜひ一緒に楽しみたいと思います！！

当院は1月から新体制になり新たな気持ちで再出発していきます。本年はどうぞフィット整骨院をよろしくお願ひいたします。

院長 庭月野浩

1月  
January

## ガラガラドッカーン とびだせ！大抽選会

期間：1月6日(金)～1月14日(土)

毎年恒例、抽選会！！今年もドッカーンとやっちゃいます♪

12月にお渡しした福引券をお持ちになり、豪華な景品をゲットしてください！今年も治療の割引券やプレゼントをご用意していますので是非ご参加ください＼(^o^)ノ

※14日までの期間限定イベントです。開催期間にお気を付けください！

## ～1月の休診日～



毎週日曜日



## ～年始の診療について～

1月6日(金)より

診療開始します。

※1月9日(祝・月)9:00~15:00

診療しております！！



## フィット紙ツイッター



### 〈庭月野〉



1月からよろしくお願ひいたします！

私の新年は川崎大師に行く事から始まります。朝5時にお参りすることですごく空いていますのでみなさんおススメです！目的は参拝と脇道の出店ですけどね(笑)

### 〈伊藤〉



明けましておめでとうございます。

お正月どうお過ごしでしょうか？

昨年は色々な方に応援され、助けられた年になりました。本年は皆々様に少しでも恩返しができるよう精進して参りたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします

### 〈小林〉



2023年もよろしくお願ひします！！

今年は少し長めのお休みを頂ておりますので、大掃除をして家の中がピカピカになっていると思います(^\_^) そう思いたいです！通信に書くことで、プレッシャーをかけています(笑)

### 〈森川〉



皆さん、今年もよろしくお願ひいたします！！

昨年はいろんな方々に助けられ、とても幸せものだと実感しました。今年はいつも感謝の気持ちを忘れず、自分に出来る事は何かを常に考えて積極的に行動ていきたいと思います！

### 〈保泉〉



2023年もよろしくお願ひします！

お正月は去年同様、今年も朝早く自覚めて家族が起きる前に散歩やトレーニングに行ってました(^\_-) お休みになると、なぜか規則正しい生活になります 笑

### 〈及川〉



今年息子が4歳になります！何か習い事をさせようか考え中ですが、野球はやるかわからないですが、男子なので夢の一つであるキャッチボールをそろそろ仕込んでいこうと思います。動画に収めて飲みながら見ようと思います。今年もよろしくお願ひ致します。

### 〈保泉〉



明けましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひします。私は、おせち料理を食べ過ぎて体重がかなり増えてしましました…。なので少しずつ元の体重を取り戻すために半身浴をしたりむくんでしまった顔をマッサージしていきたいです!(^\_!)

### 〈仲平〉



あけましておめでとうございます。

ぶばい院で働き始めて1年が経ちました！緊張、学びの毎日で至らない点がたくさんあったかと思いますが、あたたかくて優しい皆様に支えられ、楽しくて充実した時間を過ごしています(^\_-) 2023年は私が皆様のサポートをできますように。

今年もよろしくお願ひ致します!!