



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」

2023
07
OCEANS
CREW

修了証書

JTAアカデミーを修了いたしました！

【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

76

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？

きっかけの症状は、仕事を始めてから目・肩・首周りの辛さがでてきたことです。マッサージには行っていましたが、その時の気持ちよさはあっても疲労が抜けず、日々の仕事での辛さが増していたのでマッサージでなく治療の様なものが必要なんだと思って、高校生の頃に來ていたフィット整骨院に來ました。

――実際に治療を受けてみていかがでしたか？

自分は鍼を受けたのですが、肩や首が軽くなるだけでなく、肩の可動もよくなったし、背筋が伸びることを実感しました。変化があることで、自分の身体がよくなかったところも理解できました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

迷ったなら行くべきだな、と思いますね。

自分は鍼治療をしていますが、そのほかの治療でも気になるならやっぱりプロの先生に診てもらうことが解決への道かなと思います。

迷ったら行くべき！

Hさん 20代 男性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院国立院
土方先生

主訴：目・首・肩の辛さ
施術内容：鍼灸治療

担当の土方先生から一言



Hさん
知り合ったのはHさんが学生の頃でしたね、アツという間に立派な大人になって衝撃でしたが、また新しい縁をつくらせていただいてありがとうございます。これからは定期的な治療をすることで、楽しい毎を送れる様にケアさせていただきます！

JTAアカデミーを修了いたしました！

先日、2年間に亘って学び続けてきたJTAという治療理論のアカデミーコースを無事終了することができました。

初年度はマスターコースという事で、基本理論とメインの治療法を徹底して反復するものでしたが、2年目はアカデミーと名前が付くだけあって、難治性の疾患の治療方法実例の検証や、歩行のフォームを見るだけでどこに問題があるのかを鑑別する方法の授業など、なかなか高度な講座でした。



JTAとは、理学療法士の笹川大英先生が開発した治療法で、体の様々なトラブルの原因を12個の筋肉、そのいずれかに問題があるという絞り込み、その筋肉を活性化させることで症状を解決することができるという画期的な技術になります。

ちなみに笹川先生の目標は、「世界の健康寿命を5年伸ばし、死ぬまで健康を世界の常識にする」「世界一のリハビリ技術を創り出す」「フィットネス、介護、医療業界に革命を起こす」というもので、個人的には後ろ2つはもう出来ているのでは？と思っています。

そう思うのは私だけではないようで、去年8月にはWSJ(ウォールストリートジャーナル)にインタビューが掲載され、先生はTEDに出るために英語のスピーチを練習しているという事でした。

そんなJTAですが、松本には衝撃的な出会いがありました。

10年ほど前、松本の右肩は結婚式の二次会における柔道国体選手との激しい腕相撲が原因で損傷し、そこから慢性的な不調を抱えるようになってしまっていたのです。

職業がら、様々なゴッドハンドと呼ばれている治療家の先生のセミナーに参加しては、ついでに治してもらおうと右肩の治療をお願いしていたのですが、どうにも治りきらず。

スポーツ整形に行ってエコーを取ってもらったりもしたのですが、原因も分からず。

個人的には関節が傷ついてしまったので、もう治らないのだろうなとあきらめていました。

しかし、その肩が、笹川先生の本を読んで見様見真似で運動を試ただけで解決してしまったのです。

しかも、その運動は肩ではなく、手首、指の運動でした。

この事件は、「痛いところが悪いところではない。」という私たちの治療観の後押しをしてくれるとともに、「緩めるだけでは治らないものがある。」という新しい世界を教えてくれるものになりました。

マスター講座で学び始めてすぐに、これはすごい！と更に驚き、

さっそく私たちのグループで赤羽にあるはち整骨院の松村院長に先行して患者さんへの治療に使ってもらい、臨床のデータを集め、同じくはち整骨院の工藤先生にも協力してもらい、様々な患者さんの症状に素敵な結果が出るようになったため、去年から全スタッフで習得に励みました。

JTAで目覚ましい改善があったものは、

五十肩、四十肩、急性腰痛、慢性腰痛、脊柱管狭窄症、突発性の側弯症、珍しいものでは、ばね指(指を曲げて伸ばそうとしたときに、かくつとした引っ掛かりを感じる、痛みを感じる、戻らない、などの症状が出ます。男女共に起きますが、腱鞘炎の後に起きたり、更年期の女性には多発します。)、尿モレ。

このあたりは私たちのグループの中でのものですが、同じくJTAで治療をしている先生のケースでは、シンスプリント、顎の痛み、耳鳴り、坐骨神経痛など、本当に多種多様な症状が改善するケースが山積みです。

さらに面白いのは、リハビリから生まれたという事もあり、スポーツのパフォーマンスアップにも効果が高いという特徴があるのです。笹川先生は駒場高校女子バレーボール部トレーナーをされていたので、ジャンプ力はその場で上がるとおっしゃっていましたし、野球のスピードガンを用いた実験では、参加した人全員が球速アップするという結果が出ていました。



JTAを学んだことにより、「だから今までの治療法では治らなかったのか！」という発見があり、もともと持っていた人の身体の見方がかなり変わっていききました。今まで練り上げた治療技術は十分に効果を発揮してくれていましたが、これからは「もっと良くなる」が加速していきそうです。しかも、症状がもっと良くなるだけではなく、日常の動きが、生活が、運動がもっと良くなる。そんな風になる予感がします。

最後になりますが、どこに行っても治らないという関節の症状がある人が周りにいらしたら、

ぜひ最寄りの私たちの院を紹介してあげてください。

時間はかかるかもしれませんが、きっといい結果が出ると思います。



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！

腕のことを魚に教えてもらおう！？ その②

前回書いた魚の絵を思いのほか気に入ってしまったので、もう一度登場してもらおうと思います(笑)

今回は前回やった腕の付け根を具体的に緩めていきましょう。

肩がこったり、固いなと思うと肩のストレッチをすぐにやと思います。

ですが、その前にある場所のストレッチをするとより効果的です。

その場所とは、、首の前の筋肉です！

ちょうどお魚さんの頭が90°曲がったところです。

上半身より頭の位置が前に出してしまうと、

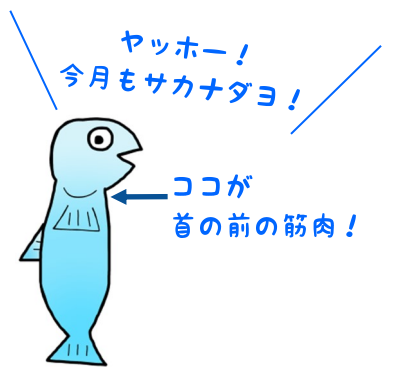
首の後ろの筋肉がそれを支えることになり緊張状態が続いてしまいます。

それを辛さとして感じるので、辛いところのストレッチをしますが、

結果的に一瞬ゆるんでも頭が前に出ている限り必ず元に戻ります。

原因は首の前の筋肉が固まっていることなので、そこをまずは緩めていこうということです。

では、やっていきましょう！



- ① 胸の真ん中に手のひらの小指側の付け根をあてて、上から反対の手を重ねます。
- ② 重ねた手を少し下に引っ張っておきます。
- ③ 頭を上に向けます。注意点は首の付け根から上を向くイメージを持つことです。
- ④ 上を向き切ったら、口を大きく開けます。そうすることでさらに頭が上を向きます。
- ⑤ 頭の位置を変えずに口を閉じます。下あごを上あごにくっつけるように動かしましょう。5秒ワンセットで2～3セットやりましょう。



どうですか？

うまくできれば相当伸びるはずですよ。

緩むごとに頭の角度が変わっていくはずなので、毎回体と相談しながら伸ばしていってくださいね！

新技術

～「ゆるめる」から「働かせる」時代へ～
ジエイ ティー エー

J

T

A

導入！

JTAって何？

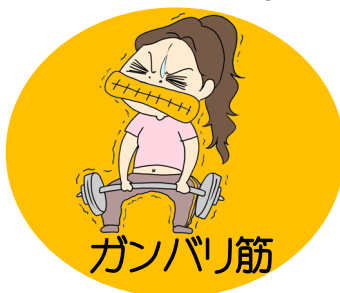
“サボリ筋”のトレーニングです！

うまく使うことができていない“サボリ筋”の働きを補う為に、
“ガンバリ筋”が逆に使いすぎてしまうことにより腰痛・肩こり・頭痛
などの不調が起きたり、疲れやすい身体になってしまいます。



サボリ筋

+



ガンバリ筋

=



身体の不調

こんな方におすすめ

- ✓ 肩やひじ・膝などの関節痛がある
- ✓ 筋力低下に不安がある
- ✓ 猫背や骨盤の歪み、姿勢が気になる
- ✓ 運動やスポーツのパフォーマンスUPがしたい
- ✓ つまづくようになった
- ✓ X脚・O脚やシルエットの改善をしたい

1つでもチェックが当てはまる方はおすすめです！

7・8月限定!!

JTA 各コース **500円OFF**で
お試しください！

- 全身コース: ¥5,500 → **¥5,000**
- 半身コース: ¥3,300 → **¥2,800**
- ポイントコース: ¥1,100 → **¥600**

※期間中は何度でも上記料金でご案内いたします。
※半身・ポイントコースはいつもの治療とセットでの
ご案内となります。

気になる方は
スタッフまで(^^)

～7月の休診日～



毎週日曜日

※17日(祝・月)海の日
9:00～15:00診療します。

今月のお知らせ

スタッフからのお願い

ご来院時に受付が不在の場合がございます。

その際は、診察券をトレイに置いていただき

お掛けになってお待ちください。

ご用の方は、スタッフが戻りましたらお声かけ

いただきますよう、よろしくお願いいたします。



フィット紙ツイッター



〈庭月野〉

ぶばい院に来て半年が過ぎました。時が経つのは早いですね！！

私は歩くのが好きでよく散歩していますがまだまだぶばいの町の散策が出来ていません・・・

府中までと東芝町の方面は少し見に行く事が出来たので他にどこかあれば教えてください！

〈小林〉

先日お昼休みにサビアンチェッカーという占星術のようなものをやってみました！

誕生日や生まれた場所などで占うのですが、結果、遊び心を忘れない人、ポジティブ思考、反骨精神など当てはまる事ばかり(°▽°)

なかでも、水に関連する事や場所に行くことリフレッシュしやすいと書いてあり、だから沖縄が好きなのかと納得しました♪

皆さんも是非やってみて下さい！

〈森川〉

先日電気圧力鍋をゲットしました(^^) /

食材を入れてモードを選べば簡単にできるみたいなのですが、この間肉じゃがを作ろうと思ったら、じゃがいもがいなくなってしまいました…これから修行していきたいと思います。

何かいいレシピやコツなどありましたら是非教えてくださいm(_ _)m

〈仲平〉

～腹筋バキバキ計画 途中経過～

うーーーーっすら腹筋上部に線が

できました(^^)(^^)(^^)(^^)(^^)(^^)

約3カ月間、腹筋ローラーをほぼ毎日

続けているのですが、それ以外にも最近は

YouTubeを見ながら楽しく運動もしています！

目指すはBiSHのアイナ・ジ・エンドの

腹筋です。頑張ります。

〈桑迫〉

暑くなりましたね！

息子は火の玉のごとくアツアツで

抱っこしていると滝の汗です(笑)

そして、ふと気づくと息子が蚊の給水所になっていました・・・

虫よけ対策をして息子と遊びに行きます。

おすすめスポット教えてください！

傘や靴の取り間違いにご注意 ⚠

目印になるよう札をお作りしました。



ご自由にお使いください(^^)

