



【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 はら整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング



# 謹賀新年

あけましておめでとうございます。

子供の頃は書初めに新年の目標を書かされたりしたのですが、最近はやるんですかね。

1月に新年の誓いを立てるのは日本人だけという話をどこかで聞いたことがあります、自分なんかはそう聞くとぜひやろう！とにわかになり盛り返りして、毎年今年のしたいこと、すべきことなんかを紙いっぱい書いて部屋に貼っています。

その結果！みなさん気になる達成率は2割ぐらいです……

でも、2割でもすごくいいと思うのです。一つでも素晴らしいと思います。何か一つ成長できれば今年一年分、年を取った甲斐があったと自分をほめていいと思うのです。

なんにしても考えて書いておかないと忘れてしまうので、皆さんもノートの隅の方でもいいので、今年こうなりたいなあを書いてみてはいかがでしょうか。

さて、今年の私たちは去年皆さんにご協力いただいたアンケートの結果をもとに、また新しいサービスをいろいろ行っていきます。私たちの方向性としては、怪我や体の不調に対しての治療だけではなく、その原因になった身体のゆがみ、さらにゆがみの原因になっている筋力の低下や使い方の間違いを治療からトレーニングに至る様々な手法で解決していくということが今年推し進めたい事の一つであります。

## VOICE

22

### 紹介患者さんの声

当院に紹介されて来院されている方のインタビューをご紹介します。



H. Kさん 70代 男性  
かかりつけ院：フィット整骨院  
こどもの国院  
松下先生  
主訴：右首～肩・背中中の張り痛み  
治療内容：骨盤調整コース  
担当の松下先生から一言



H.Kさん、いつもご来院頂きありがとうございます。当初4～5年続いていた首肩・背中の痛みは、施術を受けて姿勢が整っていく過程で出なくなりましたね。その後は定期的にお通い頂くことで、猫背も改善し、パンサイズも以前より手が上がるようになりました。頑張りましたね！これからH.Kさんが旅行など毎日楽しく過ごせるようしっかりとサポートさせていただきます。

#### ――どのように当院を紹介されましたか？

長年、周期的に首・肩・背中が猛烈にはり、痛みが出ることで悩んでいました。以前は対症療法的にマッサージにかけこんでその場を凌いでいました。そんな時に、フィット整骨院に通ったことのある娘婿からすすめてもらい来院しました。

#### ――実際治療を受けてみてどうでしたか？

体調や体の状態を診てもらいその都度、体に合った治療をしてもらって、非常に早い段階で今までの苦しみが消されました。また、それだけでなく気になっていた猫背も改善して手が上げやすくなりました！奥さんからは「姿勢が良くなったわね！」と言われ嬉しいです。対症療法でなくゆがみを治して全身を整える骨盤矯正を受けて本当に良かったです。松下先生は自分にとってのホームドクターです！

#### ――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

部分的な治療ももちろんですが、説明を受けて頂き、全身的な対応をして体の根幹から治していくのが良いと思います。どんなことでも良いからは是非相談に訪ねてみてください。

## Healthy Recipes

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22回 春菊ガーリックシュリンプ



春菊にはβカロテン・カリウム・カルシウムなどが含まれ、高血圧予防・むくみ予防・肌荒れ予防・風邪予防などがあります！  
これから風邪をひけない受験生にお勧めです  
(^^)

- 材料【2人分】
- えび…8尾
  - しょう油…小さじ1
  - 春菊…一束
  - にんにく…1かけ
  - オリーブオイル…大さじ2
  - 塩…小さじ1/2

#### 作り方

- ①エビは殻を剥き、背に切り目を入れて背わたを取る
- ②①に塩小さじ1/2を振り水分がたらペーパーで拭く
- ③ニンニクはみじん切り、春菊は4cmの長さに切る
- ④フライパンにオリーブオイル・にんにくをいれ中火にかける。香りが出たらエビをいれる
- ⑤エビに色がつかいたら春菊の茎を入れる
- ⑦油が回ったらしょう油を回し入れ火をとめる
- ⑧春菊の葉・塩少々を加えて混ぜたら完成！

# オしはカロリーをこえていく SEASON 2



ですから、各種運動教室や、子供から大人までの運動指導、トレーニングの実施など体を動かすイベントを計画しています。

次に、自律神経系の治療をもっと行っていく予定です。うつからグレーマーに至るまでストレスの多さからくる問題が朝のニュースで話題になる昨今ですが、治療家目線で捉えると自律神経の異常からくる身体症状がものすごく増えています。一番の問題は、初期症状の段階では自律神経の異常だと本人も気が付かないことにあります。大体肩こり、腰痛、胃腸の異常、熟睡できないなどの原因の一部に自律神経の問題があり、体の症状を治療するとともに、自律神経の治療をしていくことが問題解決の早道だと考えるからです。

ここには鍼灸治療、マッサージなどの手を使った治療で、しかし体の症状とは違うアプローチを始めていきたいと考えています。

この二つから私たちは子供の整体治療にも力を入れていこうと考えています。今の子供を取り巻く環境は私たちが子供の頃とは刺激の質も量も様変わりしています。これに対応しきれない子供たちの身体に少しでも生きやすさのようなものを感じてもらいたいと考えるからです。

他にも書ききれないほど小さな取り組みはあるのですが、これは各院の方から少しずつ皆さんにお伝えできるとしますので楽しみにしてください。

症状を良くしようと思うと三週間から、ゆがみを良くしようとする3か月から、自律神経の働きを良くしていこうしたら半年からの時間が必要になると私たちは考えています。

この期間が長いかわりと短いかと言われれば、人生の長さに比べたら短いと思います。

調子のよい方は維持することや、成長の為に、調子がいまいちの方は今年を改善のスタートにしていましょ。

最期にプロレスの神様と言われたカール・ゴッチの言葉を紹介したいと思います。

トレーニングは若いうちはシュツドshould (——するべき) だが、年をとったらマストmust (——しなければならない)

オーシャンズクルー代表 松本邦久

昨年から始まったスタッフダイエット企画「オしはカロリーをこえていく」患者様から全然痩せる気ないよね…笑・リアルに痩せないのが良い！などたくさんのお声をいただきました。なかなか痩せないのでマツモト社長・通信編集部も頭を抱え、打ち切りも考えましたが…なんと！まさかの！！シーズン2に突入することが決定いたしました！！今年も温かく見守っていただけますようよろしくお願い申し上げます…<(\_)\_> 今月は去年の反省と今年の目標を掲げるため、マツモト社長とヒジカタの対談をお送りします！



- マツモト社長(以下) × ヒジカタ(以下)
- 結局去年はどのくらい痩せたんだっけ？  
えー…と…4.5キロです  
まあ悪くないよね。戻らなきゃそれで良いんじゃない？1年で4.5キロ、2年やれば9キロだから9キロ落ちれば全然違うよ。  
そうですね体軽いですね！  
いや、今はまだ軽くはないですよ  
あ、今はね！未来形です！  
去年を振り返って何が続かなかった？  
んー写真撮るやつ！レコーディングタイエツトと、白飯の量をなかなか減らせなかったですね。夜は野菜を食べているんですけど、昼は仕事で元気ができるようにとガツンとしたご飯が多かったかなと。  
どうしても仕事上、昼から夜の食事の間隔が空いてしまうから、そこを野菜と油をしっかりとっておくと腹持ちが良いよ。野菜と肉とか。もちろん炭水化物も少し良いけれどね。  
はい！  
上手くいったことは？

- 野菜を食べる習慣ができました！  
前が壊滅的に食べてなかったもんね…  
そうですね。野菜ってたくさん噛むじゃないですか。それでお腹がいっぱいになってくるので、あ、野菜って食べ物なんだって。  
飲み物ではないよね！  
それからご飯を食べると気付いたんです。全然噛んでなくて飲んでるんですよ！  
のど越しが大事なんだ笑  
そうですね。ご飯は飲み物だったって！  
笑。だから麦とか硬いものを混ぜると良いんだよね。そうですね！  
今年からコンディショニングや運動も始めるからまた変わるかなって思ってるよ。もうねタイエツト企画ではないんだよね。「健康だからいいじゃない。それに見た目も少し良くなったらいいじゃない」が今年のテーマだね。  
今更がりがりのマツモトとかならないよね。  
そうですね。ガリガリは求めてないですね。君じゃなくて、社会が求めてないから笑  
そうですね笑  
健康であれば良いよ。あとは血液検査かな。  
遺伝的に肝臓の数値は悪いんですけど！そこは！  
言い訳早いね笑 中性脂肪も高いよね？  
そうですね！  
今年の課題はそこだね！  
中性脂肪とシエイブ！運動ですね！  
あとは断食道場でも行く？  
行きたいです！一回やってみよう！  
うん。隔離された場所だから良いかもね。  
まあ今年1年間頑張ってください！



# 新春！あしのクイズ！

この書初めを書いたのはだれでしょう？笑



塩那  
原須

師変  
匠態

万丈  
才盛

一一  
生日

突現  
破状

同内  
明藏

今年もどうぞよろしく願いいたします！

# あしの整骨院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台3-20-8

ご予約  
お問合せ **☎03-5392-2633**

ホームページ・Facebook

エキテンなどにも健康情報  
やブログを公開中  
「あしの整骨院」で検索！



## 1月の休診日

**毎週日曜日**

**1~3(年末年始)**

**14日(成人の日)**

**16日・30日(水)**は、勉強会の  
ため午後からの診察となります。

## おしらせ

乾燥するこの時期は、風邪やインフルエンザが流行ります。なぜなら、鼻やのどが乾燥すると、ウイルスが簡単に体の中に入ってこれるからです。

特に寝ている時は要注意！

対策としては**マスク着用&タオルを首に巻いて寝る**のが簡単で効果的なので  
おすすめです！



## あしのツイッター

〈中山/エリアマネージャー〉



今年も目標は変わらず人間の可能性の追求です！読書に運動に映画に更なるマニアックな路線を突き進みますよー(笑) よろしくお付き合いください！！

〈森/院長〉



今回は、森の実家のお雑煮について。森家の雑煮はズバリ白味噌ベースです！元旦朝に、定番のブリの刺身から残ったあらから出汁を取り、大根、人参、ごぼう、里芋の具材を煮込みます。野菜の甘みと白味噌の麴の甘さがいまって、関東の方には・・・な、味かもしれませんが、これがまあ体が温まる！！里芋が解けてきたトロトロのお汁の中に、軽く焼き目のついた丸餅を入れて家族で顔を突き合わせてふう〜ふう〜しながら食べます。

〈関谷/鍼灸師〉



今年大切にすることは「継続」  
なにかを始めることよりも続けることの方が難しいものですが、自分を変える大きな力になるのが「継続」 まずは、ランニングがんばろ！（`・ω・´）ゞ

〈山野井/受付〉



明けましておめでとうございます。昨年はケガをしたり様々な事が重なりまして、多くの方が気にかけて声をかけて下さって、本当にありがとうございました。今年も笑顔で皆様にお会い出来る日を楽しみにしています。どうぞ宜しくお願いいたします。

〈加藤/柔道整復師〉



今年も新しい年が始まりました！！  
いよいよアラフォーまであと一歩。人生の新しいステップアップの年になってくると思っていますので、今年は今まで以上に色々な事にチャレンジしていきます！！  
目指せ！！ダンディ加藤！！(笑)

〈二瓶/柔道整復師・鍼灸師〉



今年の目標は更なる飛躍！！現状に満足せず貪欲に何事も取り組みたいです。自分で自分の限界を作らないよう仕事もプライベートも思いっきり楽しみます～！  
今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

# あしの整骨院



※オーシャン通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※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。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ [メール ashino.seikotsuin@gmail.com](mailto:ashino.seikotsuin@gmail.com)