



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」

OCEANS
由CREW
2019
○1



【発行元】有限公司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 FITコンディショニング

OCEANS
由CREW

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ものですが、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！とにかく盛り上がったりして、毎年今年のしたいこと、すべきことなんかを紙いっぱいに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、今年こうなつたらしいなあを書いてみてはいかがでしょう。

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。



私のホームドクターです！

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・背中の張りと痛み
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、パンザイ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！これからもH.Kさんが旅行など毎日を楽しく過ごせるようしっかりサポートさせていただきます。



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】

しょう油…小さじ1

えび…8尾
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

OCEANS
由CREW

しお油…小さじ1

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を振り水分がで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エビに色がついたら春菊の茎を入れる
- ⑦油が回ったらしお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！

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していく予定です。うつからク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があります。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思いますので楽しみにしていてください。

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と3か月から、自律神経の働きを良くしていこうと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きましょう。

最期にプロレスの神様と言わされたカール・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ユッドshould(—するべき)だが、年をとつたらマスト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

オレはカロリーをこえていく SEASON 2



昨年から始まったスタッフダイエット企画「オレ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！なでたくさんの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、打ち切りを考えましたが…

なんて！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いたします…<(_ _)>

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④)



マツモト

ヒジカタ(以下⑤)



ヒジカタ

結局去年はどのくらい痩せたんだけ？

えーーーっと…4.5キロです

まあ悪くないよね。戻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キロ落ちてれば全然違うよ。

いや、今はまだ軽くないでしょ

あ、今はね！未だ来形です！

去年を振り返で何が続かなかった？

ん~写真撮るやつ！(レコーディングダイエット)

と、白飯の量をなかなか減らせなかつたんですね。夜は野菜を食べているんですけど、昼は仕事で元気がでるようにとガツンとしたご飯が多くたかな。

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いれで良いけどね。

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！

そうなんです。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つてくるので、あ、野菜って食べ物なんだなって。

飲み物ではないよね！

だから麦とか硬いものを混ぜると良いんだよね。

のど越し大事なんだ笑

そうですね！

それからご飯を食べるとき付いたんですよ！

笑だらけ

どうなんです。ご飯は飲み物だったんだって！

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。もうねダイエット企画ではないんだよね。「健康だらだらいいじゃない」が今年のテーマだね。

今更がりがりのマッチョとかならないよね。そうですね。ガリガリは求めてないです。

くくならないじゃない』が今年のテーマだね。

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？

今年の課題はそこだね！

中性脂肪とシェイプ！運動ですね！

あとは断食道場でも行く？

行きたいです！1回やってみたいんですよ！

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！！



はち整骨院

東京都北区志茂2-40-7あかねビル一階
ご予約お問い合わせ ☎03-3598-0035

ホームページ・Facebook
エキテン・インスタなどにも
健康情報やブログを公開中
「はち整骨院」で検索！



今月の休診日

- ・毎週日曜日
- ・1~3日 年始休暇
- ・14日(火) 成人の日
- ・16日、30日(水) 午前休診

連休中の事故にはお気を付けくださいm(_)_m もし事故に遭われましたら、当院にご相談ください。



はちからのお知らせ！

明けましておめでとうございます！
2019年になりました！皆さん今年の目標、達成したいことは何かありますか？

はちでは、患者の皆さん一人一人が健康で豊かに人生を過ごせるよう、今年も「なりたい自分へのお手伝い」をモットーに掲げ、皆さんと一緒に2人3脚の治療を邁進して参ります！

本年もよろしくお願い致します！



はち紙ツイッター



<中山エリアマネージャー>

今年も目標は変わらず、人間の体の可能性の追求です！
目指せ、動物男子！！



<松村院長>

11月23日に、松村家長男が誕生しました！祝日に産まれてくれるなんて、なんていい子！(笑) 陣痛から出産まで約2時間！安産でございました！産前は奥さんストレッチやマタニティヨガをやったり、頑張って動いていました！でも一番安産に効果があったのが、僕の施術かな！？(笑) パパとしても治療家としても良い経験になりました(^_^)

<本多副院長>

去年のお正月は、4日間で4kg太りました(笑)今年は5日間あるので、5kg太らないように気を付けます！！そして東京マラソンまであと2ヶ月！体絞るぞー！！



<加藤先生>

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)

<長谷川さん>

最近、体育館の予約が取れなくて全くバスケが出来ていません(>_
お正月に美味しいものを食べ過ぎて鈍った体には運動が必要です！！手軽なウォーキングかなあ(^_~)



<関谷先生>

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

※はち通信の配達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](mailto:hachi.seikotsuin@gmail.com) hachi.seikotsuin@gmail.com



院stagram



院stagramとは…はち整骨院のイベントや日常の映え写真を紹介するコーナー
略して「院スタ」 今回は昨年11月のBIGイベントのご紹介です！！

hachi_seikotsuin



いいね！ 80,000件

ラウンドワンでBowling！ここに
来たら被るしかないでしょ！
#お子さんめっちゃ見てる
#はちボウリング大会

hachi_seikotsuin



いいね！ 80,000件

カラオケ大会後の1枚！とつ
ても盛り上かりました！
#コスプレ3人衆
#ボウリングの疲労が溜まってきた



←関谷将志の開会式での「国歌斉唱」をご堪能ください。
今年もよろしくお願ひ致します！ はち整骨院 スタッフ一同

hachi_seikotsuin



いいね！ 80,000件

とても楽しいボウリング大会でした！
ご参加の皆様お疲れ様でした！
#あれ？松村院長？？
#患者さんがTOP3独占！(笑)

hachi_seikotsuin



いいね！ 80,000件

2018忘年会！お店は、スペインバルのCircoさん！
#貸し切りぎゅうぎゅう
#スタッフはこの後4次会へ…

hachi_seikotsuin



いいね！ 80,000件

次はカラオケ大会！スタッフの採点
スタート！
#マイクの位置おかしい
#SAYYESで奥さんにプロポーズOKもらった

hachi_seikotsuin



いいね！ 80,000件

はちダービー結果発表！皆さ
んの予想は当たりましたか？
#大方予想通り
#中山先生ボーリングよりカラオケの点数
の方が高い