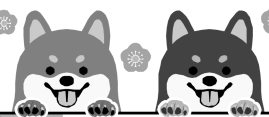




まだ知らない、
日本がいつばい。

日本全国 ご当地NEWS



2018年がスタートし、初詣で神社にお参りした人も多いと思います。そこで今回は、“ちょっと変わったご利益の神社”をご紹介します。

宝当神社（佐賀県唐津市）

もとは唐津湾に浮かぶ島の守り神として親しまれてきた神社です。「宝を当てる」という名前から、今では宝くじの高額当選祈願の神社として有名になりました。ちなみに本当に高額当選者が出ているそうですよ！

亀戸香取神社（東京都江東区）

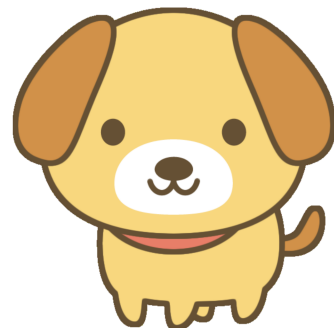
平将門の乱で活躍した藤原秀郷が決戦前に訪れたことから、勝負運の神様として知られています。大事な仕事にのぞむ会社員からオリンピック出場選手まで、大勝負の前に立ち寄る人が多いそうです。境内の白い石を水で清めて袋に入れるとお守りになるそうです。

法輪寺の電電宮（京都府京都市）

電気・電波の神様を祀っており、パソコンや電化製品のトラブルを防ぐというご利益が期待できる珍しい神社です。ご利益は近代的ですが、713年に雷や稲妻の神様を祀って建てられた歴史ある神社でもあります。

釣石神社（宮城県石巻市）

この神社のご神体は約14mもある巨大な岩。崖の中腹にあり今にも転げ落ちそうなのですが、様々な天災にもビクともせず「落ちない」ことから、受験の神様として有名になりました。



まだ初詣に行っていない…という人は、ちょっと変わったご利益のある神社に足を運んでみてはいかがでしょうか？



カラダの悩みを解消する

“健康レシピ”

材料（2人分）

ひじき……………5g 塩……………小さじ1/4
春雨……………10g 砂糖・酢……………各大さじ1
ハム……………2枚 濃口しょうゆ……………小さじ1
きゅうり……………1/2本 かつお節……………5g

栄養価（1人分）

エネルギー81kcal/塩分2.4g

作り方

- ① ひじきは水で戻して茹で、水気を切る。春雨は茹でて水気を切り、食べやすく切る。ハムは短冊切りにする。きゅうりは細切りにして塩をまぶす。
- ② ボウルに①を入れて混ぜる。
- ③ ②に①のひじき・春雨・ハム・軽く水気を絞ったきゅうりと、かつお節を入れて和え器に盛る。

ひじきと春雨のサラダ



今回の悩み「お正月太りを解消したい！」

ワンポイント

ダイエットをする時は摂取カロリーを控えるため、海藻やきのこ、こんにやくといった食物繊維が豊富で低カロリーの食材を積極的に活用しましょう。食物繊維が豊富な食品は腹持ちがよく食べ過ぎが予防できる上、整腸作用もあり生活習慣病予防にも有効です。

たまこつ通信

2018

01

1月1日発行

～新年特別号 今月のトピックス～

＊新年のご挨拶 総院長 九原 慎介

＜発行所＞多摩整骨院 高倉本院 八王子市高倉町 12-31 ☎ 042-645-5096 🌐 www.tamakotu.com



新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。
多摩整骨院グループ総院長の九原です。こちらを書いているのは、まだ紅葉の美しい時期。
朝から昼、昼から夕方、半日ほど時間があれば、30年物のバイクで紅葉狩りに出かけます。多摩地域は山が近くていいですね！
おすめは、電車でも行ける鳩ノ巣溪谷、ロンヤス会談の日の出山荘、秋川溪谷の石舟橋は渡った先に瀬音の湯があり、セットで癒されます。定番の高尾山は…近年ちょっと混みすぎですね(笑)。



方々とスタッフを合わせ、150名の集まりを催すことができました。
タマコツを卒業して独立開業した懐かしい顔ぶれや、何十年来の付き合いを持つ仲間と顔を合わせると、小さな治療室からスタートした開業当時を思い起こしました。



継続は力なりという祖父の口癖から、学生時の部活動、仕事、生きがいに繋がるライフワーク等、熟考した末にこれ！と決めたことを続ける大切さを思う一日でした。

これからに向けて

今後、皆様により良い治療を提供するため、治療環境の内容改善に着手しております。

『医連携プロジェクト』。ネット・口コミでは知れない腕のいいドクターを、医療機関同士で紹介し合い、患者様にとって最善の治療を行なうシステムです。

膝の手術なら〇〇病院の△△先生、休日・深夜の救急なら××総合病院…というように、多摩整骨院だけでなく、技術と信頼のおける他の病院・整骨院とチームで連携。そのための勉強会や話し合いを進めて早2年。ようやく形になってきました。

守るべきは守る。その中で、必要なところは変える。時代に合わせ、これからも多摩整骨院グループは成長をしていきたいと思います。

最後になりますが、皆様にとって2018年も素晴らしい1年となりますように。本年も宜しくお願い致します。

【多摩整骨院 総院長 九原 慎介】

昨年を振り返りますと、まず2月に新規グループ院のやほ駅前鍼灸整骨院がオープン。柴崎先生・平先生・



阿部先生の3名を中心に、ご家族の協力を得て運営する当院は、柔らかな雰囲気・しっかりした治療効果がすでに国立市近隣地域でも好評です。

姿勢やケガ等に関する健康講座も開き、今後さらに皆様の信頼を得ることと存じます。
スタッフ家族向けイベントとしては、毎年恒例のスキーバスツアーに続き、9月に地引網大会を開催。たくさんの魚を、その場で焼いたり刺身にしたり、普段経験できない楽しい時間を過ごしました。



そして10月には最大のイベント、多摩整骨院の開院30周年祝賀会。かつて同じ院で共に働いたOBスタッフ、仕事仲間、学校関係者他、お世話になっている



3分で読める ツボ・マッサージ講座

食べ過ぎ！飲み過ぎ！ 年末年始の不調を改善する「足ツボ」

年末年始は、食べ過ぎや飲み過ぎで体調を崩してしまう人も多いのではないのでしょうか？ そこで今回は、この季節に起こりがちな胃の不調や二日酔いを改善する「足ツボ」をご紹介します。

胃の不調に効く！「裏内庭」「足心」



足の裏にあり、胃の不調に効果のあるツボです。



裏内庭

人差し指の付け根にあります。両手の親指の腹で強めに刺激しましょう。また、お灸をすえるとさらに効果的です。

POINT

胃もたれや食中毒、胃炎などに効果のあるツボです。

足心

土踏まずのほぼ中央にあるツボです。手の親指の腹をツボに当て、圧をかけるように刺激しましょう。

POINT

胃の不調に伴う胸やけを解消する効果があります。

二日酔いに効く！「隠白」「大敦」「行間」「太衝」



足の甲にあり、肝機能の向上や消化器官の働きをたずけるツボです。



隠白

親指の爪の生え際にあります。手の親指の腹をツボに当て、こすったりして刺激しましょう。

POINT

消化器官の働きをたすけ、吐き気やお腹のはりを改善します。

大敦

親指の爪の生え際にあります。手の親指の腹をツボに当て、圧を加えたりこすったりして刺激しましょう。

POINT

肝機能を高めて二日酔いを解消するほか、めまいや頭痛、胃のむかつきなどにも効果があります。

行間

親指と人差し指の付け根にあります。ツボに対して45度の角度で手の親指を当て、強めの力で刺激しましょう。

POINT

肝機能を高めて二日酔いを解消するツボです。頭痛やめまいを和らげる効果もあります。

太衝

行間の延長線上で、親指と人差し指の骨の接点のところにあります。手の親指を立てぎみにしてツボに当てて小刻みに刺激しましょう。

POINT

便秘やお腹のはりを解消するツボです。また、二日酔いや吐き気、胃痛にも有効です。

ツボは両足にありますので、左右同じように刺激しましょう。



●○ マッサージ無料体験会 in ぽかぽかフェスタ ○●

12月3日、狭間のエスフォルタアリーナで行われた、ぽかぽかフェスタというイベントで、タマコツがスポンサーとして応援する東京八王子トレインズとのコラボイベントとしてマッサージの無料体験会を行ないました。

コラボイベントは今回が2度目。前回よりもたくさんの方に体験して頂こうと、始まる前から気合がみなぎるスタッフ一同でしたが、いざ始まってみると、持ってきたベットがすべて埋まってしまう大盛況ぶり！若い方からご高齢の方、また、



イベントの出演者の方まで治療を体験して頂きました。肩こりや腰痛などの症状を持った方も多く、施術はもちろんのこと、身体についての相談の場にもなり、より効果を実感して頂けたかと思います。



また、トレインズの試合開始後は、白熱の展開にくぎ付け！応援にも熱が入りました。また、会場内のブースにはアーティストやお笑い芸人の方のライブ、他にも楽しいイベントがもりだくさん！空いた時間に見て回るだけでも、とても楽しめました。

予想を上回る数の方に無料体験へ来て頂いたのみならず、普段は一緒に働く機会のないスタッフ同士や、ベテランから今年度の新人まで繋がりを深め、よりタマコツの良さを感じた一日となりました。

これからもタマコツは各所でイベントを開催・参加致しますので、興味のある方は是非お越しください！



【京王八王子院 長井 勇矢】

●○ 勉強会報告 ～膝関節～ ○●

秋から定期的に行われている月末の院合同勉強会。前回の股関節に続き、今回は立つ・歩く等、動くために大切な身体の部位の一つ、膝関節について知識を深めました。

みなみ野院の塩澤先生が講師となり、まずは基礎的な膝関節の構造の復習。そこから日頃、治療現場で診ることの多い症状へのアプローチ法を実践する中で、私が重要だと感じたのは、基本となる膝関節の構成と動きです。

膝関節は、よく「膝のお皿」と呼ばれる膝蓋骨と、太ももの骨、すねの骨でつくられていますが、骨同士がぶつかり合わないよう、クッションとしての役割を持つ半月板や、膝周りの筋肉が関節の動きに関与しています。

逆をかえせば、それらのどこに支障が出ると膝に痛みが出て、動きに影響を与えるのか。そもそもどうして負担が掛かるのかを改めて学びました。

「初心に立ち返って新しきを知る」。基本を知っていれば、治療を行なうだけでなく、生活でのアドバイスもできるため、痛みの予防にもなります。

今回の勉強会も、必ず今後の治療現場で役に立つことばかりでした。膝の症状を持つ方が、より痛みなく歩ける生活を送れるよう、さらに知識を深めていこうと思います。



【高倉本院 井上 貴仁】