




本年度4月、多摩整骨院グループに入社した先生を紹介します。


今年は**出身地が東京・神奈川**で、学生時代から多摩地域をよく知る6人！先輩スタッフも同郷が多いため、ついつい地元トークが盛り上がりってしまう顔ぶれです。


合同研修を経て配属も決まり、すでに各治療院で活躍しています。すでにお会いしている方、これからお会いする方共々、よろしくお願い致します！


	● 小山 亮太（こやま りょうた）	● 出身地…東京都 青梅市
	● 学生時代の部活…バスケット	● 好きな食べ物…お米、寿司
	● 趣味…漫画・バスケット・マーベル映画作品（スパイダーマン、アベンジャーズ 等）	
	● 意気込み…「一歩一歩をしっかりと」	
	● 九原先生を一言でいうと… 将棋の香車！	現所属：高倉本院

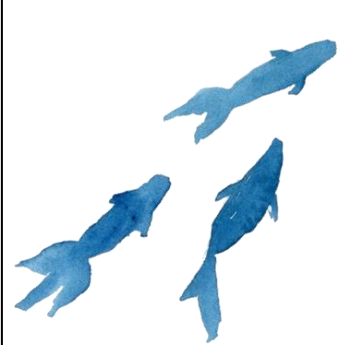
	● 近藤 暁寿（こんどう あきとし）	● 出身地…神奈川県 相模原市
	● 学生時代の部活…テニス部	● 好きな食べ物…焼肉、ハンバーグ
	● 趣味…スポーツ観戦	
	● 意気込み…「唯一無二の治療家になる」	
	● 九原先生を一言でいうと… 探求心の鬼！	現所属：日野院

	● 野澤 隆志（のざわ たかし）	● 出身地…神奈川県 横浜市
	● 学生時代の部活…サッカー、フットサル	● 好きな食べ物…焼肉、ラーメン
	● 趣味…スポーツ観戦（特にサッカー）、音楽鑑賞（J-POP、ロック）	
	● 意気込み…「早く皆さんに認められる治療家になります」	
	● 九原先生を一言でいうと… ミスターストイック！厳格な人！	現所属：にしはち整骨院

	● 牧村 沙希（まきむら さき）	● 出身地…東京都 多摩市
	● 学生時代の部活…合唱部「音痴を少しでも克服するため励みました」	
	● 趣味…映画鑑賞	● 好きな食べ物…ネギトロ丼
	● 意気込み…「元気いっぱいでお迎えします！」	
	● 九原先生を一言でいうと… おしゃれ！	現所属：高幡不動院

	● 高木 玲帆奈（たかぎ れおな）	● 出身地…神奈川県 相模原市
	● 学生時代の部活…柔道部	● 好きな食べ物…チョコ、肉、アスパラ、パプリカ、ほうじ茶 等
	● 趣味…ディズニー、YouTube、レジンを使ったアクセサリーや小物づくり	
	● 意気込み…「患者さんに寄り添い、共に痛みと戦える治療家になるため頑張ります！」	
	● 九原先生を一言でいうと… ダンディーな向上心の塊！	現所属：みなみ野院


	● 吉田 碧（よしだ あおい）	● 出身地…東京都 八王子市
	● 学生時代の部活…陸上部、テニス部 等	● 好きな食べ物…焼肉、寿司、ビール、日本酒
	● 趣味…バイク、テニス、サッカー、ダーツ、スノーボード、ビリヤード	
	● 意気込み…「患者さんへ親身になり、笑顔で明るい気持ちでお帰り頂けるよう頑張ります」	
	● 九原先生を一言でいうと… 赤色！！	現所属：やほ駅前整骨院



たまこつ通信

～今月のトピックス～

*肩甲骨は背中の中（かなめ）
*バテない体の作り方 高幡不動院 中川 慎也



2019
7
7月1日発行

<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

肩甲骨は背中の中（かなめ）

皆さんに質問です。肩甲骨ってご存知ですか？

背中の左右にある大きな骨ですね。どこにあるかわかる、手でさわれる方も多いと思います。

では…人の体において、いかに**肩甲骨が重要な役割を持つか**はご存知でしょうか？
今回は意外と知らない、肩甲骨についてお話し致します！



肩甲骨には、首・肩・背中に繋がる筋肉が多くついています。しかし、**長時間のデスクワークやスマホの使用等**、私たちの生活には**下を向く姿勢**がたくさん！

下向き姿勢が続くことで、頭の重さで首から背中に負担が掛かったり、肩が正しい位置からズレて筋肉が固まり…肩甲骨を動かすににくい体になると、以下の症状が出ます。

- ・**肩こり、頭痛を感じやすくなる**
- ・**猫背で胃腸が圧迫され、消化不良を起こす**
- ・**息が吸い込みにくくなり、呼吸が浅くなる**
- ・**疲れが蓄積し、睡眠の質が落ちる 等**



年々、夏は気温が上がり、食欲も落ちやすく、体調も崩しやすくなっておりますが、いかがお過ごしでしょうか。

そんな暑い夏に食べてほしい、たくさん栄養が詰まっている**ウナギ**について、お話しさせて頂きます。

体を動かすには、**たんぱく質・糖質・脂質**が必要です。さらに、これらの栄養が力を発揮するために、人の体では生成できない**ビタミン**の摂取が欠かせないので…ウナギには、多くの栄養が含まれています！

ウナギは夏バテによく効くと言われておりますが、その中でも期待できる成分が**ビタミンB群**です。

ビタミンB群が十分に摂れていると、**肩こりや腰痛・眼精疲労・貧血**といった症状を予防することが出来ます。



スタミナもつくので、最近疲れ気味…という方にはぜひ食べてほしいですね。また、**肌や粘膜を修復する効果**があるので、日差しで肌にダメージを受けやすい夏には、まさにうってつけの食材！

口内炎の改善効果もあるので、ビアガーデンや宴会等、大勢が集まっておいしいものを食べる機会が多い時期にも最適でしょう。

その他にも、**脳卒中や骨粗しょう症、高血圧の予防**が期待できる上に、何よりも嬉しいのが**低カロリー**なこと！ウナギは体にとって、理想的な健康食品なのです。

栄養バランスの取れた食事をする第一歩、そして夏バテの防止に、ウナギを食卓に取り入れてはいかがでしょうか。

ちなみに今年の**土用の丑の日**は**7月27日**です！

【高幡不動院 中川 慎也】

バテない

体のつくり方

3分で読める ツボ・マッサージ講座

車の運転の休憩時に！ “ドライブ疲れ”に効く4つのツボ

行楽シーズンはお出かけが増えるため、車を運転する機会も増えると思います。そんな中、長時間車を運転していると肩がこったり、目が疲れてきたりしますよね。そこで今回は、そんなドライブ疲れを解消するツボを4つご紹介します。



ツボ1 中府

肩こりや四十肩といった肩から腕にかけての痛みを解消したり、呼吸器系の不調を改善してくれるツボです。

● 位置 ●

鎖骨外端の下にあるくぼみから、親指の幅1本分下のところにあるツボです。



● 押し方 ●

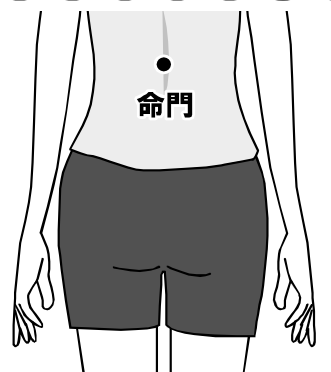
ツボと反対側の4本の指（親指以外）を当て、くるとくとマッサージするようにやさしく刺激してください。

ツボ3 命門

腰痛の軽減や疲労の回復に役立つツボです。

● 位置 ●

おへその真後ろで、背骨上にあるツボです。



● 押し方 ●

背骨の突起の間に両手の中指を重ねてツボに当てたら、30回ほど軽く押して刺激してください。もし両手が届かない場合は、片手の人差し指と中指を使って押してみましょう。

ツボ2 客主人

眼精疲労や目の疲れからくる頭痛を緩和させるツボです。

● 位置 ●

もみあげと目じりを結んだ線の真ん中で、こめかみの近くにあるツボです。



● 押し方 ●

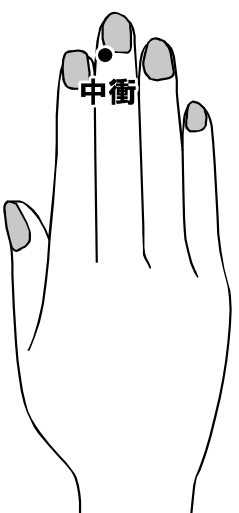
ツボに中指を当て、左右から顔を挟むように同時に刺激してください。くるとくと円を描くようにマッサージすると良いでしょう。

ツボ4 中衝

眠気覚ましの効果が高く、イライラする気分も静めてくれるため、車の渋滞時に押すのがおすすめです。

● 位置 ●

中指の爪の付け根から2mmほど下の、人差し指側にあるツボです。



● 押し方 ●

ツボに反対側の親指を当て、人差し指と挟むようにして強めに刺激してください。

長距離ドライブは、日ごろ運転に慣れていても疲れるものです。無理はせず、2時間程度運転したら必ず10～20分程度の休憩をはさむようにしましょう。

5月19日(日)、八王子駅周辺でワインを飲むイベント・サンヴァンサンが開催されました！

実は、多摩整骨院グループのスタッフも毎年楽しみにしているイベントの一つです。今年で第9回目を迎えた当イベント、なんと私たち…第4・5・6・7・9回と半数以上参加しています！！



今回参加したスタッフは15人！まず、京王八王子院からも近いお店のSCENEさんに集合するのが恒例です。

今年は九原代表も参加し、お店の美味しそうなおつまみを振る舞う姿も。その中でも右の写真にあるトリュフチーズは、見た目からすでにインパクト抜群の大きさでした！

どのおつまみも、とてもワインに合うものばかりで、最高のスタートができました。



そこからスタッフはそれぞれ分かれ、気になるお店を求めて街中にくり出します。

道中、偶然はち合わせると、ワイングラスを掲げて挨拶をする…というワインイベントらしいやり取りも見受けられました。

お昼の12時から夕方5時まで思う存分に飲んだ後は、さあ解散と思いきや、締めラーメンまで食べに行くという胃袋と体力！さすが、多摩整骨院スタッフですね！！

ワイン好きなスタッフや、4月に入社した新人等、院の垣根を越え、おいしく楽しくワインを堪能できる素晴らしいイベントでした(笑)



●○ 勉強会報告 鍼灸師会 ○●

おいしいものを食べて飲んで、スタッフ同士の交流やエネルギーを蓄えた後に待っているのは勉強会！6月17日(月)、今年度最初の鍼灸師会がありました。

第12回目となる今回のテーマは、在宅訪問で行なう足と腰の施術。

多摩整骨院グループの在宅訪問鍼灸マッサージ部門・からだケアは、八王子市・日野市・そして今期から多摩市とエリアを拡げ、外出の困難な方のご自宅や入居施設へ訪問、治療に携わっています。



参加した鍼灸師も、訪問専任や治療院専任、または両方に在籍する者と顔ぶれ豊か。総勢30人を超えるスタッフが一堂に会しました。

足の循環を促してむくみを改善する鍼や、うつぶせの体勢が取れない人へ横向きで行なう腰の鍼は、治療院でも需要のある技術です。また、鍼だけでなく、固まった足の指を動かすりハビリや扁平足を改善するマッサージも取り入れた内容で、さまざまな施術を併用し、患者さん一人ひとりの症状を良くする心構えを改めて学ぶ機会となりました。



現在は治療院専任というスタッフの中には、これから在宅訪問を始める者も少なくありません。最近のニュースでもよく話題に上がる車の免許返納で、在宅訪問の需要は今後さらに高まっていますが、多摩整骨院グループは確かな技術と知識を持ち、地域医療へ力を注いでいきます！

