

～今月のピックアップ～

*タマコツ改革2021のご報告

多摩整骨院グループ・SV(スーパーバイザー) 鈴木 淳士

10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

“免疫力アップ”の健康レシピ

材料(1人分)

- プレーンヨーグルト……20g
- ひきわり納豆……5g
- レーズン……5g
- バニラアイスクリーム……50g
- バナナ……10g
- きな粉……1g

作り方

- バナナは皮をむき、5mm幅で斜めに輪切りにします。
- 器にプレーンヨーグルト・ひきわり納豆・レーズン・バニラアイスクリームを入れ、粘りが出るまで全体を混ぜ合わせます。
- バナナを添え、きな粉を振りかけます。

ワンポイント

ヨーグルトと納豆の発酵食品を合わせた相乗効果で、腸内の善玉菌を増やして免疫力をアップさせることができます。また、納豆・きな粉などの大豆製品は食物繊維が豊富で、腸内環境を整える効果があります。



ヨーグルト&納豆ネバナトルコ風アイス

栄養価(1人分)

- エネルギー140.1kcal
- カルシウム103.3mg
- ビタミンC1.8mg/ビタミンE0.2mg

タマコツ改革2021のご報告

例年と比べて残暑が短く、着るものに悩む時期ですが元気にお過ごしでしょうか？多摩整骨院グループを今より良くする何でも屋さん・スーパーバイザーの鈴木です。



2021年も、いよいよ残り少なくなってまいりました。今年1年を振り返って思い出深いのは、なんといっても長期に渡る社内研修。その名も、タマコツ改革2021!

たびたび、本紙や当グループSNSでもご報告してきましたが、ここで私目線での振り返りをお話し致します。

大規模研修のはじまりは昨年末。多摩整骨院グループ総院長・丸原代表による、「50年先も通用する考え方・技術を持つ医療人を目指す」「我々は、常にプロフェッショナルで在り続けるべき」「求められているものを、時代に流されず提供する」という理念のもと、プロジェクトが発足。



1・2つ目は私達スタッフ自身が志すものですが、3つ目は皆様に大きく関わるところ。

通院されている皆様が、私達に求めているものとは何か？に立ち返り考えたところ、突き詰めれば『通いやすい治療院』であることでした。

- さらに通いやすさを細分化してみると、
 - 安心、信頼、満足感をもって通院できること
 - お待たせする時間が短く、忙しくても来れること
 - 何かあった時にすぐ相談できる、紹介してもらえること
- が主に挙げられます。

通いやすい治療院が近くにある、それは我々が掲げる目標『多摩地域で暮らす皆様の健康寿命を5歳引き上げる』にも通じるからです。

これら全ての見直しは、技術や知識のさらなる向上・スタッフ同士や他機関との連携・診療のスムーズ化を意味していました。

見直せば見直すほど、改善できることが多く「もはや研修というより改革だね」とタマコツ改革2021の名前がついた次第です。

改革の対象は多摩地域の治療院部門・全12院。はじまり当初はベテランスタッフ主体でリモート講義を行なっていましたが、徐々に院単位で「この症状は〇〇院が講義を担当」と参加型も取り入れ、賑わいを見せました。

時には「周りに講義するのは、自分用に調べるのとは勝手が違う」「症状の検査名が昔学んだものから変更されていてカルチャーショック」「資料づくりで徹夜した…」と、頑張りゆえの大変さが伝わる声もありました。

それでも、今年上半年は毎週、内容によっては連日、実技も座学も織り交ぜながらの大型研修は、スタッフの年次を問わずに全体の地力を底上げしてくれた実感があります。

SVという立場上、私は各院を巡回チェックする機会に恵まれております。

スタッフ個々の話を伺うと、すでに研修効果がハッキリと。元より探求心が高く、誰かの喜び顔が好きで人間的な集まりなので、以前にも増してイキイキと診療に取り組む姿が印象的です。

マスク越しでも伝わるスタッフの笑顔は、私自身も元気をもらっています。

当研修は、7月半ばで一区切り。長期に渡り、診療時間の変更や臨時の休診日を設け、皆様には来院日程のご協力をして頂きました。この場を借りて、お礼申し上げます。

施術だけでなく、お出迎えからお見送りまで快適な空間づくりができますよう、還元していく所存です。

ですが…タマコツ改革2021はまだまだ続いております!

いわば、これまでの研修は土台づくり。先にも挙げた、皆様にとってさらに通いやすい治療院になるべく、現在は次のステップに向けて動き出しています。

さまざまな症状・ご要望にお応えできるよう、新しい施術メニューやサービスが今後ははじまりますので、ぜひご期待ください。

たとえば、すでに開始しているのは施術スタッフの指名サービス。今年の春より導入し、好評を頂いております。

皆様からの「こういうことができたらいいな」というお声を頂きながら、多摩整骨院グループは日々実践・検討を繰り返して、良い変化を常に目指してまいります。

2021年も残り丸3ヶ月。来年の今ごろ、またこちらの紙面に明るいご報告ができるよう、スタッフ一丸となって邁進致します。

【多摩整骨院グループSV 鈴木 淳士】

脳がイキイキ! 健康クロスワード

秋の紅葉を愛でながら有酸素運動を楽しめるレクリエーションといえば?

A~Eをつなげた言葉が答えです。

1		2		3	B
4	5	C			
	6			7	E
8	A			9	10
		11			D

タテのカギ

- 〇〇は熱いうちに打て。
- 短時間の睡眠をとること。
- 無駄なことの例え。 念仏といえば馬。 論語といえば?
- ワールドレコード更新! 世界〇〇〇樹立!
- 〇〇〇番組や〇〇〇ガイドが楽しい食欲の秋。
- 建物を支えたり、裁縫で活躍したり、また、若さの決め手になったりします。
- 王冠で閉じる? コルクで閉じる? 密閉性には定評がある容器です。

ヨコのカギ

- 「王余魚」とも書く魚と言え?
- 秋の風物詩。 すずきや団子を供えて行きます。
- ショート⇔〇〇〇。
- 〇〇が付くと、価値や評価が上がるかも!?
- 読みにくい漢字に振ると親切です。
- ハチャウトウリアンの名曲「〇〇〇舞踏会」。

解答は別ページに載っています。

カラダの痛み・不調に効くお話

心身のリラックスが鍵！「歯の食いしばり」「歯ぎしり」を予防しましょう！



「歯をぎゅっと噛み合わせたまま朝に目覚めた」「気づくと無意識に歯を食いしばっている」「就寝中に歯ぎしりがうるさいと家族に言われた」こういった経験はありませんか？ このような歯の食いしばりや歯ぎしりは単なるクセと思われるかもしれませんが、歯が痛んだり、欠けたりなど歯へのダメージは想像以上です。そこで今回は、「歯の食いしばり」「歯ぎしり」の原因や予防についてお話しします。

主な原因は日常生活のストレス



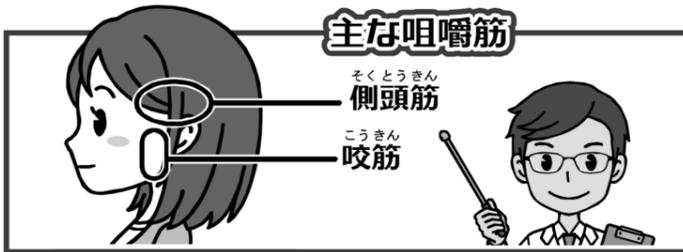
歯の食いしばりや歯ぎしりは眠っている間だけでなく、起きている時にもしていることがあるため、自覚されている方もいらっしゃると思います。原因として挙げられることにスポーツや力仕事があります。例えば、「ボールを打ち返す」「重いものを持ち上げる」といった時、自然と歯を食いしばって最大限の力を発揮しようとしやすよね。また、あごの関節の不具合や歯の詰め物が関係していることもあり、歯科医院での処置が必要なケースもあります。しかし、歯の食いしばりや歯ぎしりの多くは、日常生活におけるストレスが最も影響していると言われています。



歯の食いしばりや歯ぎしりによる不調

ストレスが原因で体を活動的にする交感神経の働きが高まると、歯の食いしばりや歯ぎしりが目立つようになります。そして、その影響はお口の中だけでなく、咀嚼筋が緊張し続けることで頭痛や肩こりにつながったり、顎関節の不調が引き起こされることもあります。

主な咀嚼筋



引き起こされる不調の一例

- お口の中への悪影響 (歯のすり減り・知覚過敏・歯周病)
- 顎関節への悪影響 (あごの違和感、口を大きく開けられない)
- 頭痛、頭の重苦しさ ● 肩こり
- 睡眠の質の低下

予防する方法

ストレスを遠ざけることができればよいのですが、なかなか難しい方もいらっしゃると思います。それでもなるべく肩の力を抜きリラックスすることを心がけ、次のような予防のポイントも意識して疲労をため込まない生活を心がけましょう。

予防のポイント

- 夜食、飲酒、カフェイン飲料の摂取を控える。
- 就寝直前まで仕事をするなど、精神的な負荷を極力避ける。
- 一日の中で何度か目を閉じて深呼吸を行う時間をとる。
- ストレッチを行い胸部や背中中の緊張を和らげる。
- お気に入りのアロマを炊きリラックスタイムを作る。



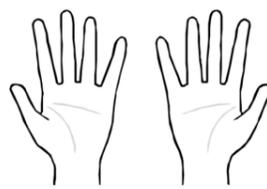
歯ぎしりや歯の食いしばりをしてしまう方は、心が疲れているサインかもしれません。自分が何にストレスを感じているのか、疲れていることはないか、自分の心に問いかける時間を作ってみましょう。

幸福の前ぶれ？不幸の前兆？ ラッキージンクス & アンラッキージンクス

今月のジンクス 「右の手の平がかゆい時は臨時収入の可能性アリ」



右の手の平がかゆくなった時は、近々、お金に関するラッキーなことが起きる兆しといわれています。臨時収入があったり宝くじが当たったりなど金運上昇のサイン！ また、お金の無駄づかいが減ったり、物欲が抑えられたりする傾向も強まり、気が付いたら自然とお金がたまっていく時期でもありそうです。さらに、人から贈り物をもったり、欲しかったプレゼントが手に入るなどのラッキーなできごと起きるかもしれません。



一方で、左の手の平がかゆい時はアンラッキーのサインです。出費が重なったり、高額な支払いが発生したりと、金銭トラブルの前兆が…。また、心の元気が失われているサインでもあるため、少しゆっくりして心と体を休めた方がいいかもしれません。



日本や世界には、さまざまなジンクス・迷信・言い伝えがあります。ただし、ジンクスはあくまでもジンクス！ アンラッキーなジンクスが起きても科学的な根拠はありませんのでご安心ください。



おいしく「いただきます」あの「ごちそう」のはじまりは？



今月のテーマ 「日本での“おにぎり”のはじまり」



炊いたお米を握ってさまざまな具材や味付けでアレンジするおにぎりは、まさに「日本のソウルフード」です。ずっと昔から日本人の生活に根づいているおにぎりですが、どのように誕生したのかご存知でしょうか？

おにぎりの歴史は遡ること弥生時代

おにぎりは米づくりの文化と共に発展してきたものとして考えられています。おにぎりの始まりは弥生時代中期から後期頃と言われ、世界最古のおにぎりが石川県鹿野町(現中能登町)で発見されました。当時は米を炊いた「ちまき」のようなものでしたが、形はしっかり三角になっています。なぜ、おにぎりは三角なのかというと“とがった部分から神が降りてくる”という信仰があったからだと思います。



平安時代からはお弁当として定着

平安時代には蒸したもち米を握って固めた「屯食」が作られるようになり、兵士たちの持ち歩き用として普及していきました。その後、鎌倉時代・戦国時代も兵士たちに重宝され、現代のお弁当につながっていったようです。江戸時代には栄養価と食べやすさの観点から、海苔が巻かれるようになります。

コンビニおにぎりの登場は1975年

おにぎりがコンビニで販売されるようになったのは、1975年(昭和50年)からです。日本初のコンビニの誕生から約5年後のことでした。そして1980年代には、ビニールを引っ張るだけで簡単に海苔がキレイに巻ける現在と同じタイプが登場して一大ブームに。近年は変わり種の具材も登場するようになり、進化はとどまることを知りません。

「健康クロスワード」解答

ハイキング

1	テ	2	カ	レ	3	イ	
4	ツ	5	キ	ミ	6	ヌ	
		6	ロ	ン	7	グ	
8	ハ	ク		9	ル	10	ビ
				11	カ	メ	シ