

ストレッチマシン『ゆらぎ』

痛みの自覚症状が落ち着いてきた時、重要になってくるのが**同じ痛みを起さない体づくり**。

体の歪みが原因で起きた痛みの場合、**姿勢が崩れたまま・体が固いままでは、本当に治った！**とは言い難いもの。

みなみ野院では、**5種類のストレッチマシン**を新規導入。

猫背、巻き肩、五十肩、反り腰、腰まわりの柔軟性、股関節の広がり具合など、さまざまな体のお悩みに合ったストレッチメニューが受けられます。

なかなかご自宅では継続しにくいストレッチも、**施術の後に院でサクッとできれば体が今以上にしなやかに！**日野エリアのトレーニング機器併設院・からだケア整骨院の設備と並ぶ、**八王子みなみ野エリア**待望のマシンです。

痛まない体づくりの他、**姿勢を整える&代謝アップで美ボディ効果**も期待できます。「**こんな体になりたいな**」という要望をスタッフにご相談の上、自信のもてる体を目指しましょう！



自律神経高度測定器『コンディビュー』

一見すると難しそうな名称ですが、「**体の状態(コンディション)を見る(ビュー)**」と覚えれば簡単！そして、測定方法も**器具を指先に着けるだけ**なので簡単です。

脈拍や自律神経バランスと共に、**肉体的疲労度・自律神経そのものの活動度・ストレスへの抵抗力・総合的な健康度**を分かりやすく数値化。

中でも特に注目したいのは、**ストレスへの抵抗力**。

ストレスは、自律神経を乱して多くの症状を出す最たる原因として有名ですが、**体の免疫にも深く関連**しております。

ストレスもウイルスも体の外からの刺激。負けない抵抗力(免疫力)があるかどうか、一度チェックをお勧め致します。

また、これまで自律神経の測定は高倉本院のみで実施しておりましたが、**コンディビューは今後各院にて配備される予定です**。

新しい測定機導入に合わせ、当グループは**大手医療機器メーカーと提携**の上、多摩整骨院で行なっている施術に適した**自律神経治療器の開発**が始まっています。

体調不良の原因である**自律神経のはたらきが安定すると、いろいろなことへ前向きに取り組んでいけます**。ぜひ、ご期待ください。



たまこつ通信

2022

1

～新年特大号 今月のトピックス～

＊新年のご挨拶 多摩整骨院グループ代表 九原 慎介

1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

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます、多摩整骨院グループ代表の九原です。

この冬は例年と比べ、寒さが増す予感ですね！**ガスヒーターやコタツ**など、暖房器具はなるべく後に…と思っていましたが、今シーズンは11月頃、早々に導入してしまった我が家です。



免疫力の向上には、まず体を暖めることが何を置いても1番！

ワクチン接種が行き渡り、一時は収束するかと思われたコロナ禍も、新たな変異株でまだまだ油断はできないもの。当グループは部門を問わず、**感染症対策は介護施設基準**と定めております。2022年も継続して、注意深く対応して参ります。



さて。去る年は大きな変化の先駆けとして、多くのステップアップがなされました。

タマコツ改革2021と題した、治療院部門の大型研修がスタートして丸1年。技術や知識面のみならず、情報共有の効率化・ご来院からお見送りまで全ての流れの見直しといった、**現場力の向上**が目標です。試行錯誤はありますが順調に、本年もスタッフ一丸で進めていく見通しとなっております。



また、皆様のお体に一層寄り添うべく、昨年の下半期には**2つの分野で最新機器を導入**致しました。

① ストレッチマシン『ゆらぎ』

(導入院：みなみ野院)



② 自律神経 高度測定器『コンディビュー』

(導入院：高倉本院 ※今後、各院でも配備予定)

どちらも昨秋から運用を開始し、すでに「**ゆるんだ効果が実感できる**」「**自分の状態が分かりやすい**」とお声を頂き、確かな手ごたえを感じております。紙面左の各記事にてご紹介していますので、ぜひそちらもご一読ください。

そして、例年お伝えしている**外部との連携**について。日々、当グループにご来院・ご利用頂いている皆様にとって、私達は「**痛みの治療室**」であると共に「**地域の健康相談所**」の役割も担えるよう、心がけております。

何気ない動き方や歩き方、触診時の違和感、ささいな会話で聞き取る「そういえば最近、体が〇〇なんだよね」というキーワードなど、お体の隠れた訴えは数多くあります。

中には**内科的疾患の兆候**など、早急に専門機関への受診を勧める場面も、長い治療家人生において少なからず経験しております。



これに必要なのは、やはり各種病院をはじめとする、**近隣の医療機関との強い関係**。相互のメリットとしては、

● **上述のように疾患、重篤な症状がある方を速やかに、信頼できる専門機関へ案内が可能**なこと

● **手術や処置後、リハビリがスムーズに始められ、治療方針を提携しながらお体の良化を目指せること**が挙げられます。ひいては、多摩地域で暮らす皆様の安心にも繋がりますね。



さらに、私達自身の見聞や可能性を広げるべく、**病院・医療機器メーカー・他系列の治療院での合同勉強会**も数年前から実施。多角的・多方面からの視野を持ち、**皆様一人ひとりへ最善の健康**をご提供できますよう、外部の連携は今後も積極的に取り組んで参ります。



外部機関との繋がり、グループ内での繋がり、多摩地域の皆様との繋がりを高めていく1年。今年も、痛みの治療室・多摩整骨院グループを宜しくお願い致します。

【多摩整骨院グループ代表 九原 慎介】

皆様と周りの方が、本年も健康な日々を送ることができますよう
スタッフ一同、心より御祈り申し上げます

多摩整骨院グループ





3分で読める ツボ・マッサージ講座

冬の乾いた空気に負けない！乾燥対策におすすめのツボ6選

湿度が低い冬場は、乾燥が気になる季節です。そこで今回は、目、肌、喉の乾燥対策におすすめのツボを6つご紹介します。 気になった時にこまめに刺激してみてくださいね。

ドライアイ対策のツボ

目の乾燥や痛み、異物感など、ドライアイの気になる症状を緩和させるツボです。特にパソコンでの仕事やスマホの操作時間が長い方におすすめです。

1 印堂

位置 眉間の中央部分で、わずかにくぼみを感じるところにあります。

やり方 両手の中指と薬指を重ねるようにしてツボに当て、小さな円を描きながら刺激してください。

2 承泣

位置 目の周りにある骨のふちで、鏡を見た時に黒目の真下にあります。

やり方 静かに目を閉じ、人さし指・中指・薬指の3本の指を第2関節から曲げて、目の下の骨のふちに乘せます。この時、ツボには中指を当て、下に押し下げるように刺激します。

①印堂

②承泣

肌の乾燥対策のツボ

肌が乾燥するとカサカサするだけでなく、皮膚のバリア機能が低下してかゆみやしっしんができることも。保湿クリームなどを塗りながらツボを刺激するのもおすすめです。

3 太白

位置 足の親指側の側面にあるツボで、親指の付け根にある大きなでっばりのすぐ下に位置します。

やり方 親指の腹をツボに当てて刺激します。または、親指からかかとに向けてこするように刺激します。

③太白

4 承漿

位置 下くちびるから指幅1本分下、あごのくぼみの少し下にあります。

やり方 人さし指の腹をツボに当て、押し込むように刺激して5秒間キープします。

④承漿

喉の乾燥対策のツボ

喉の粘膜が乾燥すると咳が出やすくなり、喉がイガイガするといった不快感も。また、風邪などのウイルスが体内に侵入しやすくなるため、冬場は注意が必要です。

5 尺沢

位置 ひじの内側で、横じわの中央部分から指幅1本分外側にあります。

やり方 反対側の親指の腹をツボに当て、やや強めの力で刺激してください。

⑥魚際

⑤尺沢

6 魚際

位置 手のひらにあるツボで、親指の下にあるふくらみのほぼ中央に位置します。やや痛みが感じられる場所です。

やり方 反対側の親指の腹をツボに当てたら、残りの指は手の甲側に添え、ふくらみを挟むようにしてツボを刺激しましょう。



“免疫力アップ”の健康レシピ



パプリカと豆乳のあったかポタージュ



ワンポイント

赤パプリカは、β-カロテン、ビタミンCが豊富です。抗酸化力が高く、免疫力を高めて感染症の予防に効果を発揮します。また、豆乳のような大豆製品にはオリゴ糖が多いため、腸内環境を整えて善玉菌を増やすことで免疫力を高めてくれます。温かいものを食べて体を冷やさないことも免疫力を上げるポイントです。



材料 (3人分)

赤パプリカ ……正味120g 塩 ……小さじ1/4
玉ねぎ ……正味120g 豆乳 ……200ml
オリーブ油 ……大さじ1 こしょう ……少々
トマト水煮缶 ……200g パセリ ……適宜
コンソメ顆粒 ……小さじ1



作り方

- 赤パプリカと玉ねぎは種や皮を取り、薄切りにします。鍋にオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎと赤パプリカをしんなりするまで炒めます。
- ①にトマト水煮缶・コンソメ顆粒・塩を加えてふたをし、弱火で10分ほど煮ます。
- ②の粗熱が取れたらミキサーに入れ、豆乳・こしょうを加えて、全体がなめらかになるまで攪拌します。
- 再度、鍋にあげ、加熱して温めます。器に盛り付け、パセリをあしらいます。

栄養価 (1人分)

エネルギー110.9kcal/ビタミンE2.9mg
カルシウム27.9mg/ビタミンC77.9mg



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 「“グラタン”のはじまり」

寒い季節になると、アツアツのグラタンが恋しくなる人も多いのではないでしょうか。そこで今回はグラタンのはじまりについてお話しします。



グラタンは失敗から生まれた料理

グラタン(Le gratin)はもともとフランス料理で、鍋にこびりついた「おこげ」や「こげ目」といった意味を持っています。一説によるとフランス南部の地域で料理を焦がしてしまったものの、そのおこげがおいしかったことからグラタン料理が誕生したと言われています。日本での意味とは異なり、フランス料理では焦げ目をつけた料理は内容を問わずグラタンと呼ばれているそうですよ。

明治維新後、フランスから日本へ

日本では明治維新の開国後にフランス料理が伝わり、グラタンの人気も高まっていきました。大正時代の料理本には、チーズをかけて焦がして食べる現在のグラタンに近いレシピが掲載されています。そして昭和時代になると、横浜の「ホテルニューグランド」のシェフがグラタンに大胆なアレンジを加え、誕生したのが「ドリア」です。体調を崩した宿泊客のために食べやすいものを…と考えた末、ご飯の上にソースとチーズ、そして具材をのせて焼き上げたことが始まりだったそうです。

グラタンの長い歴史を振り返ると、何だかますますおいしく感じられそうですね。

