

新年明けましておめでとうございます。今年も皆様のおかげで無事に新しい年を迎えることができました。

当院は開院6年目に入ります。5年間を振り返ると、私達は施術師として技術向上に全力を尽くしてまいりました。今年はさらに上を目指す為に、今まで以上に人間力向上に力を注いでいきたいと思えます。そして治療院のお客様や在宅の利用者様、ご協力頂いている医療・介護事業者の皆様方に、より良いおもてなしが出来るよう心がけていこうと思えます。

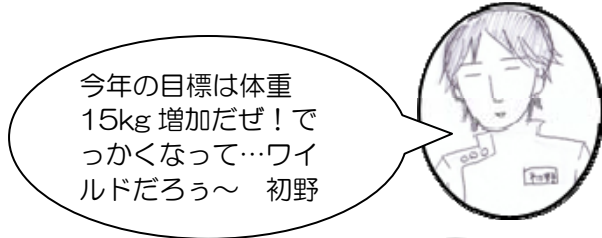
本年も変わらぬお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。皆様のご健勝とご発展をお祈り申し上げます。
アミュー治療院 院長 天野晃尚

今年の抱負・目標



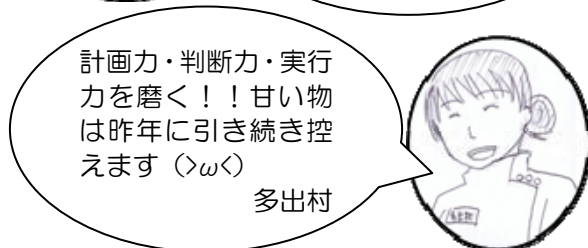
自分のスタイルに合った活気ある体を作るための自己メンテナンス法の確立

天野



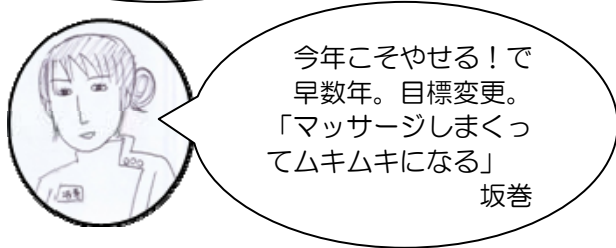
今年の目標は体重15kg増加だぜ！でっかくなって…ワイルドだろう～

初野



計画力・判断力・実行力を磨く！！甘い物は昨年引き続き控えます (>ω<)

多出村



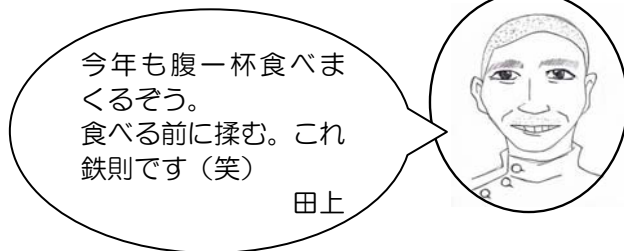
今年こそやせる！で早数年。目標変更。「マッサージしまくってムキムキになる」

坂巻



今年は落ち着きを抱負に平常心を持って頑張っていきます。

佛崎



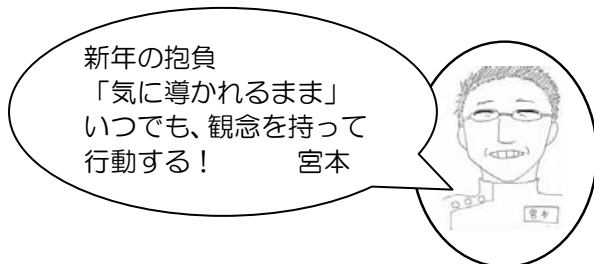
今年も腹一杯食べまくるぞう。食べる前に揉む。これ鉄則です（笑）

田上



一日一日を大切に過ごし、日々向上心を持って突き進みます

上條



新年の抱負「気に導かれるまま」いつでも、観念を持って行動する！

宮本

働き始めの準備運動

冬は体が冷えて硬くなってしまいう季節です。血行が悪くなると冷え症やむくみなどの症状だけではなく、関節や筋肉が硬くなり、動かしにくく代謝の悪い体になることで疲れや怪我の原因になってしまいます。

特に年末年始は忙しくて生活が不規則になったり、逆に連休の間に体がなまってしまったりすることで、疲労や筋肉の緊張が溜まりやすくなります。規則正しい生活と適度な運動が一番の薬になりますが、「そんなの続けられないよ…」という方は、まずは思い付いた時にすぐ出来る簡単なマッサージとストレッチを！重たい体を軽くして、今年も一年元気に動きましょう！

筋肉は沢山の筋繊維という糸のようなものが集まって出来ています。肘を曲げるとこの腕にカコブが出てくるように、筋繊維が縮まると力が出て、伸ばすと力が抜けていきます。

しかしこの筋繊維、あまりに力を入れ続けると縮まったまま固まってしまう、伸ばしているつもりでも緊張が残ってしまったり、力が抜けていくなってしまうのです。これがコリの原因。重い荷物を持ちたり手先をよく動かしたりすることで腰痛や肩コリになるのは、筋肉に力を入れ続けて負担が掛かり、緩まなくなったせいで痛みや疲れに繋がります。



ではこのコリをどうやって治すのか？そこでマッサージの出番です。硬くなった筋肉は、軟らかくすれば症状が緩和します。軽く叩いてみたり、適度な力で揉むことで、コリ固まった筋肉をほぐしていきましょう。

① マッサージの基本

まずはマッサージの正しいやり方を覚えましょう。「痛い方が効く気がする…」と力任せにぐいぐい揉んだり叩いたりするのは NG。人の体質は十人十色で、撫でさするだけで効く方もいれば、筋肉が硬くなりすぎて感覚が鈍くなり、どれだけ強く揉んでも感じない方もいます。まずは「気持ちいいマッサージ」を目指して、自分の体に合った力加減を探していきましょう。

「つまむ」のは疲れの素！体重を利用して「押し」ましょう！

よく握力を頼りに筋肉をつまんでマッサージを行なう方がいますが、これはすぐに疲れてしまう上にあまり力が入りません。親指の腹を筋肉に対して直角に当て、そのまま親指にのしかかるように体重を利用して押しましょう。体は丸みがあるので、そのカーブに合わせて指の角度を90°にします。上手くツボに入ると、ちょっとの力で体の奥までズンと力が入ります。



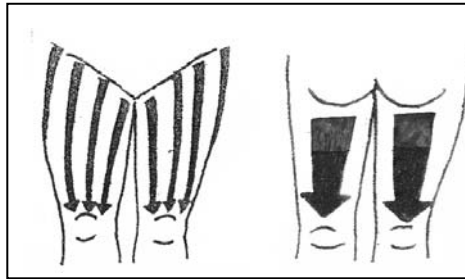
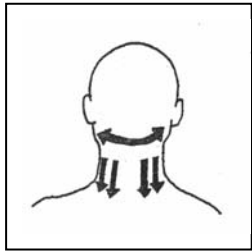
上手く出来ない！という方は、手を軽く握って、トントントン、とコっている部分を叩いてあげてください。もちろんこれも筋肉に対して直角に力が入るように、です。

② 痛みや疲れに効くマッサージのツボ

肩コリや腰痛、頭痛など、痛む場所が違えばもちろん揉む場所も違います。①の基本を習得したら、次に痛みや疲れに効くツボを押してみましょう。今回は治療院でも特に多い症状の肩コリ・腰痛のツボをご紹介します。自分の体に効くツボがわかれば、マッサージでも余計な力を入れる必要がなく、さらには手が届かない場所もマッサージ機や家の柱の角をツボに押し当てれば楽に体がほぐれていきます。

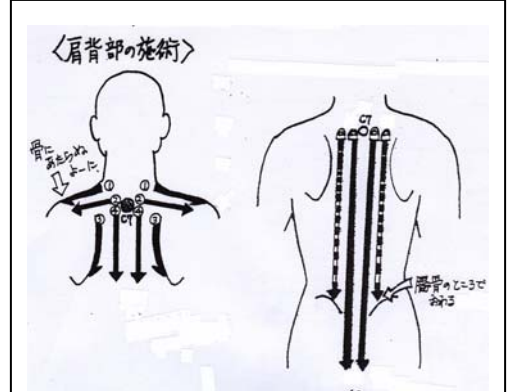
肩コリのポイント

- ・ 肩上部
- ・ 首部
- ・ 肩甲骨周り



腰痛のポイント

- ・ 前腿
- ・ 裏腿
- ・ 臀部
- ・ 腰背部



※黒い線を目安に揉んでみましょう！

手が届かない場所は、柱の出っ張っている部分などにツボを合わせて体重をかけて押圧してみてください。

③ストレッチの基本

体が硬くてマッサージしても楽にならない、という方は、ストレッチを追加しましょう。この時、体が冷えて硬くなっているところを無理やり伸ばすと筋肉を痛めます。特に普段から運動不足の方は、お風呂に入って体を温めてからストレッチを行なってください。怪我の予防が出来ます。

そして大事なのが、力任せや勢いよく体を伸ばさないこと。ゆっくりと、体が伸びていることを確認しながら、ちょっと痛いけど気持ちいい程度のストレッチが効果的です。

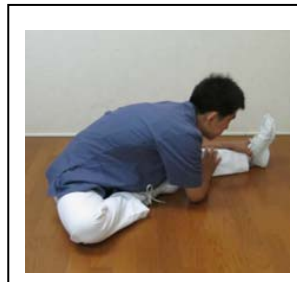
④痛みや疲れに効くストレッチ

ストレッチもマッサージ同様、体勢や関節の角度によって伸びる筋肉が異なり、効果も違ってきます。今回は腰痛と肩コりに効くストレッチをほんの一例ご紹介いたしますので、お試しください。なお、軽いストレッチでも痛みが増加する場合には、すぐに中止してください。

首と背のストレッチ



裏腿と臀部のストレッチ



いかがですか？体は軽くなりましたか？毎日使う筋肉は、使った分だけ疲労が溜まります。それが沢山蓄積すると、痛みのもとになりますので、健康な体を維持するためにもマッサージとストレッチで大事にいたわってあげてください。

【文責：坂巻】

☆ アミュー新着情報 ☆

立川店開院のごあいさつ

お健やかに初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
日頃は、当アミュー治療院昭島本店をご愛顧くださり、心から厚くお礼申し上げます。
さて、当院は平成19年開院以来、昭島を中心として、店舗及び在宅にて皆さまの身体のケアに努めさせていただいております。多くの方々のご支援をいただき、遠方よりのご利用者様にもご活用いただけるようになって参りました。このたび、立川方面のご利用者様へのより一層のサービス向上と、利便性の確保を目的といたしまして、アミュー治療院立川店を平成25年1月17日開院する運びとなりました。
これもひとえに皆様のご厚情のたまものと深く感謝申し上げます。
つきましては、新店舗のご披露かたがたオープニング記念を実施いたします。どうぞお誘いあわせのうえご来店賜りますようお願い申し上げます。
昭島本店、立川店、施術師一同一層のサービスに相努めますので、なにとぞ引き続き当院をご愛顧くださいますようお願い申し上げます。

平成25年1月4日

アミューライフ株式会社

代表取締役 村上 範光

アミュー治療院・アミュー在宅マッサージ

院長 天野 晃尚

東京都障害者医療助成（マル障）取扱治療院

生活保護法指定（医）

<http://www.amu-life.com/medical/>

アミュー治療院 アミュー在宅マッサージ

東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有
ゴーイク ゴーヨヤク

治療院本店 TEL:042-519-5489

福生ステーション
立川ステーション TEL:042-513-7800（共通）

店舗営業時間 平日・土曜日 9:00~20:00
休診日 日曜日・祝日

