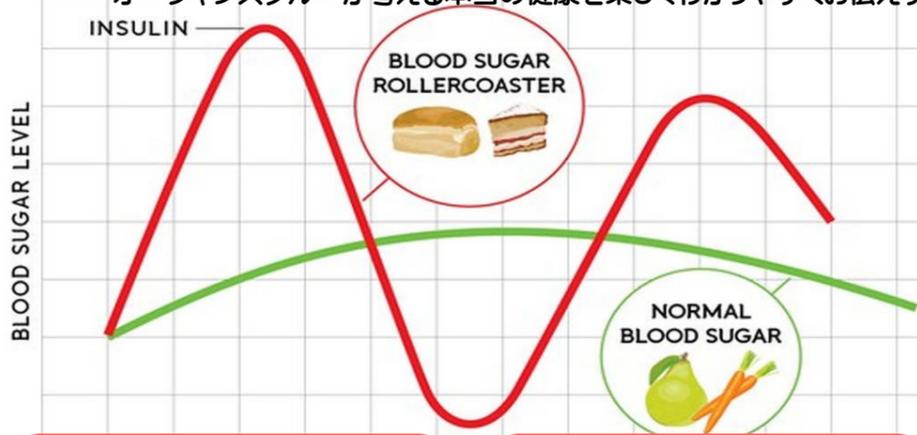


オーシャンズスクールが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」



# イマサラ聞けない!? インスリンの話

アイティーオー  
IT0のストレッチ教室  
大胸筋

Healthy Recipes  
切り昆布のサラダ

おしはか叫びをこえていく

## VOICE

15

### 紹介患者さんの声

当院に紹介されて来院されている方のインタビューをご紹介します。

—どのように当院を紹介されましたか？

産後の腰周りの不調と開いた骨盤の矯正を友人に相談をして紹介して頂きました。友人も同じように産後の腰周りの不調に悩まされていて、通院を重ねる度に良くなり、高評価だったので来院しました。

—実際治療を受けてみてどうでしたか？

初診のカウンセリングも丁寧で、施術の説明もして下さったりと安心してお願いできました。一回の施術で問題が全て改善するというよりは、定期的にメンテナンスをしてもらうことで体の不調の根本を総合的に改善して下さいます。豊富な知識でアドバイスや施術をして下さるので、長くお付き合いしていきたいと思える癒しの場所だと思います。

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

「本当に良くなるかしら？」と不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、しっかりとしたカウンセリングで対応して下さいますので、少しの不調でも伝えることで快方に向かっていくと思います。定期的なメンテナンスにより体の不調を早期に改善して頂けるので続けて通うことをおすすめします。

Y・Hさん 40代 女性  
かかりつけ院: フィット整骨院  
こどもの国院 飯島先生  
主訴: 産後の腰の不調  
治療内容: 産後骨盤矯正  
担当の飯島先生から一言



Hさん、いつも来院して頂きありがとうございます！当初、産後の骨盤の歪みにより、腰周りの不調や首・肩の痛み、腕のシビレなど様々な症状が出ていましたが、今は定期的なメンテナンスをして頂いているので大きなトラブルなく過ごせていますね。Hさんの作っている作品が成功した時は私もとても嬉しかったです！今後もHさんの素晴らしい作品ができるようしっかりサポートをさせていただきます！

## イージー

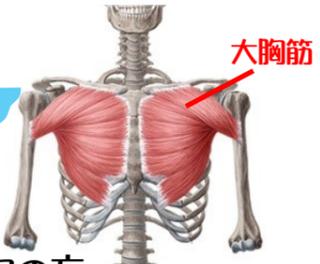
### アイティーオー IT0のストレッチ教室



このコーナーでは、日々の生活の中で手軽にできて、ほどよくリラックスができるストレッチをご紹介します。  
皆さん！こんにちは！2018年早くも半年が過ぎようとしていますがお過ごしでしょうか？いつもの私事ですが、花粉の時期は早く過ぎてほしいと願ったばかりに、月日の経つのが早すぎて時間を追っかけてしまっているこの頃です(汗)  
さて今月のイージーitoストレッチ教室は胸(大胸筋)のストレッチです。

胸の筋肉といえば体の全面でも目立つ筋肉になり、ポテivilでも重要視される筋肉になります。ただ見た目だけではなく胸の筋肉の緊張により腕の捻じれ→不良姿勢(猫背)→呼吸が浅くなる→自律神経の乱れ、と繋がり身体に色々な症状を生みます。その為なかなか無視はできません。これからの梅雨の時期、自律神経が乱れやすくなりますが胸の緊張を緩め、深い呼吸をできるようにし、心と体の安定を図りましょう！

## アイティーオー 大いようきん 大胸筋 ストレッチ



こんな方におススメ

- ・猫背の方
- ・胸のトレーニングが好きな方
- ・デスクワークの方
- ・腰痛のある方
- ・呼吸が浅くなりやすい方
- ・バストアップしたい方

①



壁・柱に手をつきます。  
(肘、肩は90°に曲げる)

②・③



肩の力を抜き、片足を前に出しゆっくり前に体重を移動します。

伸びている感じがしたらそこで止めます。  
(15~20秒)

DON'T THINK! FEEL!!  
EASY

④



脚は肩幅に広げ、肩の力を抜き、肩甲骨を寄せます。

⑤・⑥



腕、手のひらはなるべく後ろへ向かせるように捻じります。

腰を反りすぎず顔を上に向け伸ばします。  
(15~20秒)



## 血糖値を上げない食事のコツ！

- ① 食べた後1時間後を目安に運動！20分以上、軽く息があがるくらいが適当です。
- ② 野菜ファースト！できればサラダの後は10分ほど間をあけて。  
野菜ジュースを飲むにしても食事15分前を心がける。
- ③ 白米などの白いものより、五穀米や玄米などの茶色いものを。  
パンやパスタも探すと未精製のものが見つかります。

ちょっとした事の積み重ねが何年か後の病気かそうでないかを分けるかもしれません。さあ皆さんもヒジカタ先生といっしょに健康づくり(美ボディ作り)を始めましょう！



# Healthy Recipes

このコーナーでは身体によいメニューを効果と共にお伝えします！

## 第15回 切り昆布のサラダ



- 材料[2人分]
- 切り昆布…50g
  - 玉ねぎ…1/2個
  - レタス…2枚
  - ポン酢…大さじ2

### 作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、玉ねぎは薄くスライス
- ②切り昆布はザルにあげ、水で洗って水切りしておく
- ③玉ねぎ・切り昆布にポン酢を和える
- ④レタスを盛った器に③をもって完成！

今回はインスリンのお話がありましたので血糖値の上昇を抑える働きのある昆布のレシピです。うまみ成分があるので減塩効果も☆よく噛んで食べてください(\*\*)

## オレはカロリーをこえていく

6か月目

### 今月のチャレンジ！

- ・食べたものを記録する(レコーディングダイエット)
- ・活動量計をつけて日々の消費カロリーを計測
- ・昼食後の散歩



1. 4kgの増加ですが、想定範囲内ということにしていいかと思えます。ヒジカタ先生の場合、これからは食事の発表をインスタに変えてさらにプレッシャーを増やしていきましょう！



Instagram

@fit\_kunitachi

フィット国立院ヒジカタがダイエットに挑戦する「オレはカロリーをこえていく」今月のダイエット内容と結果をお伝えします。

	今回	前回	標準値
体重(kg)	79.3	77.9	58.5
体脂肪(%)	26.6	26.3	17~21
BMI	28.8	28.3	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,730	1,709	1,795
内臓脂肪レベル	14.5	14	1~9



## イマサラ聞けない！？インスリンのお話

この記事が皆さんに届くころには土方先生の体重も少しは減少傾向にあると信じていますが…今回はなぜヒジカタ先生のダイエット企画が立ち上がったのかも含めて、糖尿病やインスリンの基本的なことをお話していきたいと思えます。

そもそも、ヒジカタ先生は砂糖が入っていない飲み物を飲みませんでした。基本は甘い缶コーヒー、運動もしないのにスポーツドリンク。しばらく前までは独り者だったことをいいことにコンビニが僕の冷蔵庫ですとうそぶき、地域貢献と称して地元のラーメン屋さんをめぐる日々。台湾旅行の際にはイミグレーションで台湾人に「ケツコウフツタネ！」とパスポートの写真を見ながら現物比較で驚かれる始末。まさに医者の不養生を体現する医療人の鑑でした。

ところで人がものを食べると血糖値が上がります。血糖値とは血液の中のグルコース(ブドウ糖)の濃度です。グルコースは体にとって最大の栄養源で、特に脳で通常使われます。血糖値が上がるとインスリンなどのホルモンにより体内でのグルコースが細胞に使われたり筋肉に蓄えられたりします。そうして血糖値は一定の範囲の中で収まるわけです。

しかしインスリンの出が悪い、インスリンの効きが悪いとなると、血糖値が下がらず高血糖状態が続き(糖尿病)、細い血管が詰まり始め、末梢の神経に障害が出ます。

そしてインスリンは普通に食事をする分にはいいのですが、空腹時に甘いものを食べるような急激に血糖値を上げる食事の仕方をする、大量のインスリンが出てしまい脂肪の蓄積を引き起こしやすくなります。



ちなみに糖尿病という名前の通り、ブドウ糖が尿から出るので尿は甘い香りがし、実際に甘いのです。さらに症状が進むと果物が腐ったような甘酸っぱい香りに変わるそうです。

話をヒジカタ先生に戻すと、さすがの食べっぷりに会社の同僚たちが心配して検診を受けさせたところ、奇跡的に大した異常は見つからず一安心でしたが、本人はなんとなく写った写真の自分を見て自分が思ったより太ってかっこ悪くなっていることに大変ショックを受けた様子。「痩せたいとは思っているんだよ。」という発言が聞こえ始めました。(周辺は本人の見かけはもとより大したことがないので、健康面の心配をしていたのですが、本人的には見た目がモチベーションになるようで、この辺は人間のむつかしさですね。)マツモトは強制するダイエットは続かないという信条がありますし、多忙のためヒジカタ先生が自分で痩せようとしたのをじっと待つことにしました。それが通信のダイエット企画の始まりであります。数か月たって本人も食後の散歩を取り入れ食事をLINEにアップし(レコーディングダイエット)始めました。だいぶ緩いペースではありますが、1年後の検診を目標に(本人は美ボディみたいですが)健康体に向かってもらえると嬉しいなと考えております。

各々がどんな思いを持っているか語るページ(^ ^)

# 音楽について語る

音楽と言えば最近では衝動買いした安室奈美恵のラストアルバムを通勤中に聞くのと、娘と一緒にアナ雪の主題歌に合わせてダンスするくらいですね(^ ^♪ 学生の時にバンドをしようとギター・ベースなどに手を出したことはありますがすぐ挫折…。自宅にピアノもあったのに猫ふんじやったを高速で弾けるようになったのが僕の音楽人生MAXでした(笑)

圓岡



音楽は、聴いたり、歌ったり、演奏したり、踊ったり、楽しかったり、うれしかったり、哀しかったり、カづけられたり、静かな気持ちになれたり、私にとってなくてはならないものです！友人と中・高・大学とバンドを組んで演奏したのは良い思い出です。60代になったらおやじバンドを友人とやりたいねと話しています(^ ^♪ 最近ではユーミンの45周年と40周年のベストアルバムを夫婦で聴きまくっています(^\_-)☆

松下

音楽は、モチベーションをすごく変えさせてくれる自分にとって欠かせないものです！筋トレをする時は少しアップテンポな曲を聞き、癒されたい時はバラードを聞いたりします。その中でもお気に入りには村下孝蔵さんの初恋です。とても癒される声で行き詰った時は必ず聞く曲です！もし聞く機会があれば聞いてみて下さい(^ ^)

飯島



自分の人生で、音楽は欠かせないものです。ジャンルにこだわらず、自分が聞いていて心地いいものを常にBGMとして流しています。その中でも強烈な音楽の思い出がありまして、中学一年の時にロックンロールに出会って…。その衝撃から高校時代はバンド三昧の三年間でした。田舎では名の知れたライブハウスで、いっちょ前にお金を取ってライブもしてました(/ω\)

森 慎一郎

音楽にはいろいろな思い出が詰まっていますね。そのころに良く聞いていた音楽など。私は中学時代EXILEをすごい聴いていたので今でも聞くとそのころを思い出しますね。今は朝仕事に来る時は西野カナの「Have a nice day」を聴いてテンション上げてます(^ ^)皆さんも是非聴いてみてください！！元気がでます！！生活の中では音楽は必要なものですね(^ ^♪

山崎



# フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WA0こどもの国3F  
ご予約お問合せ ☎045-962-7703

ホームページ・Facebook  
エキテンなどにも健康情報  
やブログを公開中  
「フィット子ども」で検索！

日本のオアシス・ランニングサイト  
★エキテン!



6月のお休み

6月は休診はありません。

「Club fit」開催

毎週月曜日 19:00～ あかね台中  
体を動かしたい！運動を楽しみたい！  
という方募集中です！

↓お問い合わせはこちらまで↓

fit.kodomo@gmail.com

HPの応募フォームからも出来ます

院からのお知らせ

7周年イベント  
開催決定！

期間 6月16日～24日



フィット紙ツイッター



〈 松下 / DRT担当 〉



27日で54歳になります(^O^)/先月、  
大学時代のサークルの友達男女7人と5  
年ぶりに飲みました！この年齢になる  
と、健康の話題で大盛り上がり！がんで  
手術したとか、心臓病をしたとか色々で  
す。でも、みんなで明るく元気出して笑  
顔でいこうねと乾杯しました(^\_^)

〈 圓岡 / はり担当 〉



5月は母親の還暦を祝う為に両親と兄  
弟家族総勢11名で熱海旅行に行っ  
てきました。ちゃんちゃんこは着たくな  
いという事だったので赤いおしゃれな  
スカーフを子供たちからプレゼントし  
ました。

〈 飯島 / 骨盤・リフレ担当 〉



6月は梅雨時期で夏の準備期間だと思っ  
ています！5月からジムに通い始め週一の運  
動だけでは足りないなと痛感しました。  
自らの体験をもとに皆様にお役に立てる  
アドバイスなど出来るように努めていき  
たいと思います(#^.^#)

〈 山崎 / 骨盤・リフレ担当 〉



梅雨が近づいてきましたね。職場までは  
バイクで来ているのでこの時期は辛いで  
す(T\_T)でも梅雨が終われば楽しい夏が  
待ってます(^\_^)雨は滑るので、皆さんも  
足元には気を付けてくださいね！！私  
も今年は転ばないように気を付けます(笑)

〈 森 / 院長 〉



6月と言えば、みなさんは何を思い浮かべますか？梅雨？結婚式？あじさい？などな  
ど……。ひつこいですが、森は6月と言えば夏の準備しか思い浮かびません！海パン、浮  
輪、テント、クーラーボックス、BBQセット、特大シャチ浮輪のチェック！  
今年は患者さんに心配されない程度に日焼けします！！\(^\_^)/

※フィット通信の配送がご不用な方はご連絡下さい。

※最終来院日から6か月程を目安に送らせて頂いております。継続して発送をご希望の方はご連絡ください。⇒ [メール fit.kodomo@gmail.com](mailto:fit.kodomo@gmail.com)