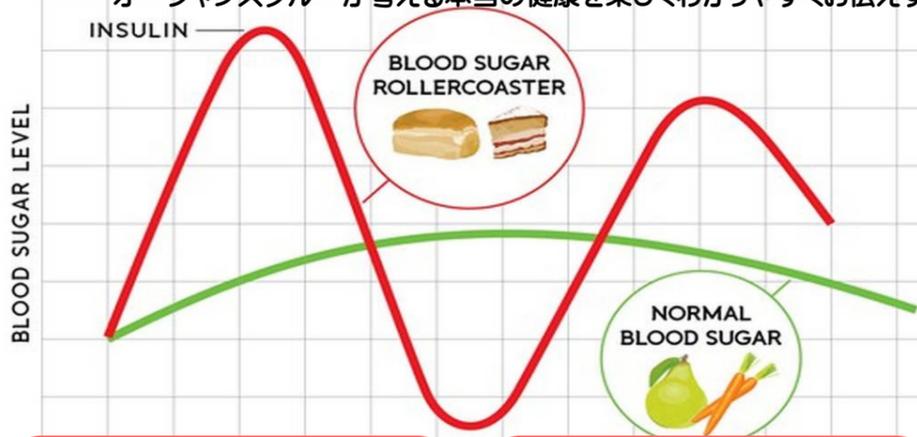


オーシャンズスクールが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」



# 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

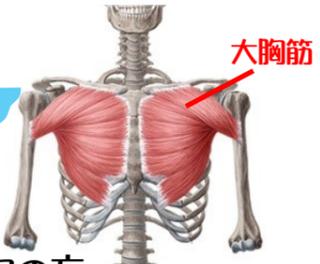
# IT0のストレッチ教室



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！

## イージー 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、この辺は人間のむづかしさですね。)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。

# 治療家ストーリー ～ 瀬尾編 ～



## — Profile —



瀬尾 圭佐

8月20日生

茨城県出身 0型

趣味： 筋トレ 家族サービス

経歴： 立正大学 地球環境科学部  
地理学科 卒業

平成18年

加圧ジム コスモスにてパーソナル  
トレーナーとして活動

平成24年

日本医専 柔道整復師科 夜間部  
就学中に世田谷の整骨院にて  
勤務。

平成29年

フィット整骨院 国立院に勤務

幼少期は、川崎病を患い1年以上入院するといった、とても病弱な男の子でした。

小学校に上がってからは、運動が大好きになり、体力がついてくると川崎病の検査結果も良好で、順調に回復していました。地域の少年団では、ソフトボールを小学校2年生から飛び級で特例参加させてもらえるほど積極的に体を動かしました。そんな中で、小学校4年生の時にJリーグが開幕した直後から、放課後に校庭でひたすらボールを蹴っていたサッカー小僧でした。蹴り足は右利きでしたが、左足しか使わないという自分ルールの中でボールコントロールをしたことで両足ともボールを蹴れるようになる。サッカー以外にも、小学校の器械体操クラブで跳び箱やマット運動など色々な運動をし、川崎病の検査は完治という状態まで回復しました。

中学・高校はサッカーをしている中で、幾度となく足首の捻挫を繰り返しましたが、「湿布張って寝てれば大丈夫！」というスタイルでケガとして向き合うことはありませんでした。小学校での都道府県とその庁所在地名を組み合わせるテストがきっかけで地図を読むことが好きになり、大学では、社会科の地理学を専攻していました。研究対

象地に出向いて地域調査をする一方で、中学・高校の教職員免許取得のために教育実習に行き教員を志していましたが力不足を痛感し断念しました。就職活動の際は、幼少期から大好きな運動と教員のように指導する側の両面を仕事にしたいという考えから、ジムのトレーナーになりたいという想いで出会った「加圧トレーニングジム」のパーソナルトレーナーとして活動しました。通って下さる会員の方の結果が求められているのもありましたが、自分の体で結果を出したトレーナーからの説得力は強いという信念で、(株)玄米酵素の食セミナーを通じ食生活と運動による肉体改造に取り組みました。ある時トレーニング中に背中筋の損傷をしてしまい、その当時ジムに通っていた会員様に接骨院の先生の施術を受け、日々ケガが治っていくことに感銘を受ける。その先生からの薦めもあり、一念発起し接骨院に勤めながら夜間の専門学校に通い、柔道整復師の資格を取得し、平成29年4月よりフィット整骨院国立院に従事しています。



# フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1  
お問合せ ☎042-505-8422

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  
「フィット国立」で検索！



登録のクチコミランキングサイト  
★エキテン!



## 6月の休診日

毎週日曜日

## 国立院 開院10周年イベント

7月に開院10周年を迎え

様々なイベント企画を行っています！

## ☆イベントのお知らせ☆

### フィット式リラックス体操教室

開催日時 6/19 (火) 11:30~12:00

富士見台第一集会所

お気軽にご連絡ください(^^) /

フィットのInstagramを始めました！  
フォローよろしくお願いします↓↓



@fit\_kunitachi

## フィット紙ツイッター



〈ひじかた〉

梅雨の湿気にも負けず代謝をさらに上げていこうと思っております！競歩的な感じで行きます！



〈たかぎ〉

雨の季節ですね☔  
お家にもって次の旅行の計画をねりねりしようと思います🤔



〈いとう〉

6月は！！来月10周年イベントに向けて、楽しいイベントをより楽しくする作戦をねりねりしようと思います♪



〈ほいずみ〉

最近、月に1回日帰り温泉や岩盤浴に行っています🌸おすすめの場所がありましたら教えてください(^o^)



〈くわさこ〉

髪の毛が湿気で1.5倍に膨らみ私の頭は妖怪毛玉となりました。結んで押さえ付けます



〈せお〉

6月は結婚記念日のイベントがあります。去年は手作りのフォトアルバムをプレゼントしたので、オススメのプレゼントあったら教えてください！