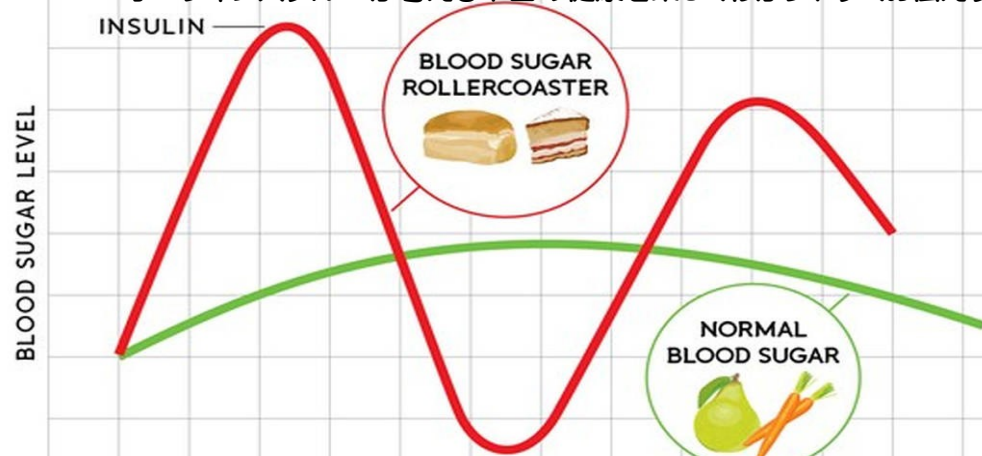


オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」



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

オレはカリーをこえていく

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？」と不安に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



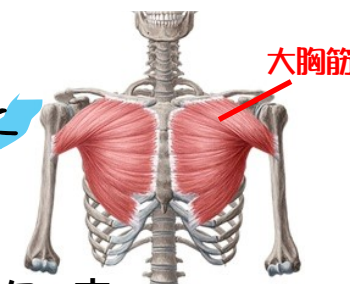
このコーナーでは、日々の生活の中で手軽にできて、ほどよくリラックスができるストレッチをご紹介します。

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、ポティビル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



こんな方におすすめ

- ・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)

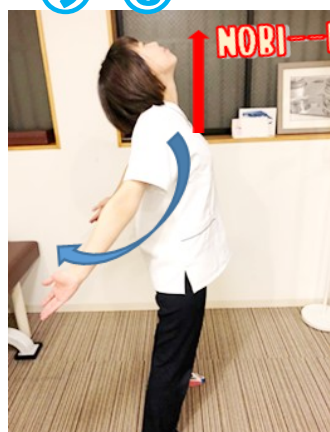


④



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みつかります。



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、水で洗って水切りをしておく
- 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きたいと思います。ヒジカタ先生の場合、これから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います。

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く(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、と、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、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)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。

せいせきのジム紹介します！

聖蹟桜ヶ丘駅東口徒歩4分、フィットから駆け足で5分の所にあるビルの4階で半年前から週1回、約20分の自重トレーニングを行っております！

今月は月曜13:00~13:20でやってます！！初回無料・二回目~¥500-

※自重トレーニングとは、特別な器具を使わないで、身体の重さ（重力）のみを負荷として使用するトレーニングです。ムキムキになる！というよりは、**しなやかで動きやすい身体**を作っていきます。院でもドローインやブリッジでおなじみですね。



ジムで運動をするようになってからは、

いろは坂も息切れすることなく

登れるようになりました！（中村談）



フィットの患者さんならどなたでも参加できますので、

気軽に体験しにきてね！（‘◇’）ッ



各種教室、イベント、パーソナルトレーニングも行いますので、今後のジムにご期待ください。



他院の先生達とも一緒にやっております！大人数でも大丈夫ですよ～

↑松本先生の背中と肩周りのストレッチ（肩首・背中に注意して試してくださいね～）

今回ご紹介するのは、4月のスタッフ誕生日会でお世話になった**六吉（ろっきち）**さんです！



ぶらり聖蹟、探訪



一押しは

原始焼き（炭火のろばた焼き）ですが、それ以外のメニューももちろん美味しいです。そして何より素晴らしい

のは、日本酒のラインナップと店員さんたちの**笑顔**です！！

毎回行くたびに違う日本酒が用意されていて、日本酒の奥深さを感じつつ、勧め上手な店員さんに乗せられてついつい飲みすぎてしまいます。



ぜひ一度行ってみて下さいね～！



多摩市関戸2-24-24

月曜定休

042-400-6617



今月のひと押し



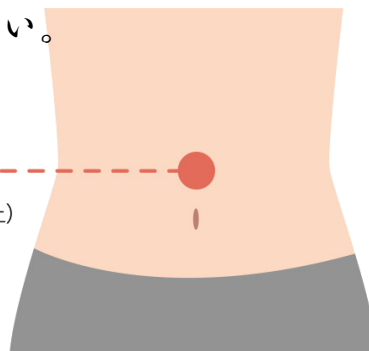
むくみ解消

むくみを予防するための水分代謝を助けてくれる「ツボ」のご紹介です。

水分（すいぶん）

おへそから親指一本分上にあります。大腸に働きかけお腹の水分を調整します。お腹の調子がいまいちの時に押ししてみて下さい。

すいぶん
水分
（おへそから、指の幅1本分上）



フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘

多摩市関戸1-1-5 ザスクエア4F
ご予約・お問い合わせ ☎042-311-4970

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
「フィット聖蹟」で検索！



医師のクオ・コム・ラングサイト
☆エキテン!



院からのお知らせ①

6日（水）研修の為

18:00まで

院からのお知らせ②

7月でフィットせいせき9周年！！

アニバーサリー企画準備中

詳細は次号

院からのお知らせ③

お待たせしました！

第2回ビオワイン試飲会

「飲めば呑むほど」

開催します！！

6/23（土）17:00～

参加費 3000円

ビオワイン5種類と簡単なおつまみを用意
してお待ちしております。

定員 10名

プリカ会員優先とさせていただきます。



フィット紙ツイッター



〈松本/柔道整復師〉



今年も半年たって、前半は卒園入学誕生日とイベント目白押しで、アッという間に過ぎました。後半はサクランボ狩りでスタートして、帰省、運動会とイベント盛りだくさんです。

アメブロ引っ越ししました⇒



〈佐藤/鍼灸師〉



今年も半年たって、前半はあまりアクティブに動けませんでした。後半は夏の水泳で我が子への鬼コーチを筆頭にアクティブにいきたいです。

「ライブドア ハリキュール」



〈及川/柔道整復師〉



今年も半年たって、前半は関西に旅行やベトナム旅行と良い経験となりました。後半もこの調子で各所方面に積極的に出向していきます。

〈野見山/鍼灸師〉



今年も半年たって、年始から良く身体を動かしているので、後半は体力もついてもっと動けるようになっていくことを期待して、ご飯の量は減らさずに突っ走ろうと思います！！

私も書いてます！

「ライブドア ハリキュール」



〈小林/受付〉



今年も半年たって、前半は子供の事でいっぱいでしたが、ようやく落ち着いてきたので、後半は自分のためにがんばりたいと思います。

〈中村/柔道整復師〉



今年も半年たって、前半の記憶があまりないので、後半は濃密に過ごせるようにいろんなことをしていこうと思います！

※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.seiseiki@hotmail.co.jp