

なぜ筋肉は正義なのか

ホ ホ コレドウジョウ
ナキマ先生の 歩歩是道場
肩こり君は悪くない！

Healthy Recipes
アジのたたき

OceansCrewNews
オしはカロリーをこえていく

VOICE

16

患者さんの声

当院に来院されている方のインタビューをご紹介します。

――どのように当院に来院されましたか？

そのころは40歳前後の体力の変化や育児、仕事を始めるようになった事などが重なり、体調の波がある時期でした。

特にめまいと腰痛があり、よくフィット整骨院の前を通っていたので来院してみました。

――実際治療を受けてみてどうでしたか？

治療は自分にとても合っていて体も楽になりましたし、今はメンテナンスをしに来ています。福士先生とは素の自分で気楽になんでも話せるので、体の面だけでなく、気持ちの面も治療してく中でとても大事だと感じました。今は息子も通っており、姿勢が良くなりました！

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

母や妻・職場の中などの肩書に関係なく、自分が出せる場所があるというのはとても大きいと思います。私にはとても合っている場所になりました。また、スポーツをしているお子さんがいる方は痛みがある場合は治療と色んなアドバイスをもらえますし、痛みがない場合も姿勢をチェックしてもらったりと信頼してお願い出来るのでオススメです！

桑田さん 40代 女性
かかりつけ院：フィット整骨院ぶばい院 福士先生
主訴：貧血・腰痛・膝の痛み
治療内容：骨盤矯正

担当の福士先生から一言



くわたさんのインタビュー楽しかったです！ありがとうございました！当初に比べ今ではご自身の身体のちょっとした違和感にも気付くほど健康への意識が高くなりましたねー！そんな素敵なくわたさんがこれからも笑顔で毎日が過ごせるように、寄り添うように応援していきます！よろしくお願いします！

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16回 アジのたたき



筋肉や臓器・髪の毛などをつくる栄養としてよく出てくるたんぱく質！アジもたんぱく質が豊富な食べ物です！

その他にも、血液サラサラ効果や二日酔い予防・貧血対策にも効果があります(^^)／

材料(2人分)

アジ…2尾 ●白すりごま…大さじ2
しょうが…1/2片 ●しょう油…大さじ1
みょうが…2個 ●酢…小さじ2
大葉…4枚 ●みりん…大さじ1
青ネギ…4本

作り方

- ①アジは3枚におろし、骨を取って、頭の方から皮をむいて一口大のそぎ切りにする
- ②ネギは小口切り、しょうが・みょうが・大葉は千切りにする
- ③ボウルに●の調味料を合わせ、①のアジをからめる
- ④③を器に盛って、②をのせて完成☆

Oceans Crew News

会社のあれこれをご紹介しますオーシャンズクルーニュース



英会話セミナーに参加しました！

外部講師を招いて月に一度英会話セミナーに参加しています！

英語劇で英会話を習得した先生から、ドラマメソッドで英会話を学んでいます(^^)

今回は2回目の開催で12名のスタッフが参加しました。

発音の基礎トレーニングから文法基礎トレーニング、会話学習をしていきました！

これからレベルアップするスタッフたちにご期待ください(*^^)v

オしはカロリーをこえていく

7か月目

今月のチャレンジ！

- ・昼食後のウォーキング(15分)
- ・食べたものを記録する(レコーディングダイエット)
- ・体組織計で行動量を把握する
- ・木・金・土日は糖質を抜く



軽い糖質制限を始めたので体重が少し減っていますね。水分が抜けたところなのでこのまま制限を続けると体脂肪も減っていきませんが、どこまで行けるでしょうか。

フィット国立院ヒジカタが
ダイエットに挑戦する
「オし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)	76.7	79.3	58.5
体脂肪 (%)	26.7	26.6	17~21
BMI	28.9	28.8	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,689	1,730	1,795
内臓脂肪レベル	15	14.5	1~9

ホ ホ コレドウジョウ
ナキーマ先生の 歩歩是道場

このコーナーでは、本来の正しい体の使い方を生活の中で実践し、自分の体の達人になっていただくための道場です。

※歩歩是道場とは、ざっくりいうと「日々の行動や言動の積み重ねが、あなたを達人に導くよ」という意味です。

肩こり君は悪くない！！

閑話休題笑 どうも！たったいま「肩こり君救済の会」会長に就任したナキーマです笑

さて、多くの人が悩まされる肩こり、首こり、腰痛等々の慢性的な痛み。

そして皆さん痛いところ、辛いところが悪いところだと思っています。

そんな皆さんに声を大にして言いたい！肩こり君は悪くない！と笑

肩こり君は結果であり被害者なのです。

被害者である肩こり君を辛いからと言ってぐりぐりもみもみしてもすぐに戻ってしまうだけで、どうせやってもらってもすぐ戻るでしょ。とあきらめてしまう方がなんと多いことか(ノド)

よくよく考えると被害者である肩こり君をぐりぐりと悪者のように「お前が悪いんじゃー」と叩いても、肩こり君は「俺は悪くないー、なんで俺を叩くんだー！」とむしろ怒ってしまいます。肩こり君を助けるためにも犯人をしっかり捜しましょう！



肩こり君は犯人じゃないぞー

犯人



肩こり君

犯人

この写真でいえば、このわんこたちの間で引っ張られているロープが肩こり君ということです。(わかりづらさがたまりませんね一笑) 犯人は明確、左右から引っ張っているわんこです。つまり肩こりというのはほかのところに引っ張られて息苦しく酸欠状態になっている状態なんです。ではこのわんこに対応する体の場所は？よくお読みの方はわかると思います笑 答えは手と顎(手の延長線上にある胸)です！ちょうど肩を挟む形で引っ張りっこしているんですねー！歩歩是道場のバックナンバーにも手と顎のワークがあるので、ぜひやってみてくださいね！(2017年7月号・2017年9月号)

もちろん腰痛君などほかの慢性症状も同様に犯人は別にいます。各院スタッフに犯人を教えてもらってくださいね！痛みを憎まず、痛みを助ける！ちょっとした視点の違いを知っていただきたく書いてみました。次回は続きで歩きをやります！お楽しみに！



なぜ筋肉は正義なのか

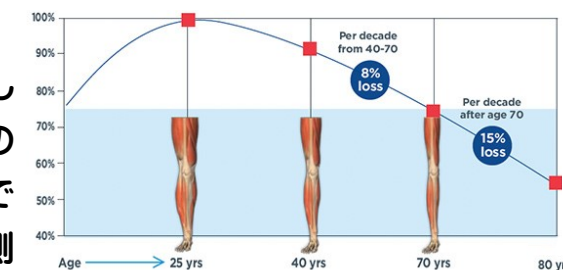
前はインスリンと食事の説明をさせてもらったわけですが、今回は筋肉の方面からの血糖値のお話をさせていただきます。

結論は、筋肉が多いと太りにくいし、病気にもなりにくいよ。って話になります。

簡単に言うと、運動すると筋肉の中のエネルギーが使われます。(最初はATPというエネルギーが使われて、33秒以上経つと脂肪が使われます。)そののちの休憩中に血液の中の糖質などを筋肉の中に取り込むことができるのです。筋肉の中に取り込まれなかった糖質は脂肪の形で保存されるので、ぜひ筋肉の中に取り込んでもらいたいですよね。

筋肉量は20歳をピークに80歳で半減します。

さらに言えば40歳を超えると筋肉の減少率はぐっと上がってしまい、上肢に比べて下肢は3倍の速さで減少することが調査の結果わかっています。老化は脚からというのは本当ですね。中でも加齢で衰えやすい筋肉の代表は、大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)と腹筋です。



筋肉が少なくなってしまうと、上記の通り、血糖値をコントロールすることがむづかしくなります。

それが原因となって高齢者の糖尿病が引き起こされているのです。もちろん、肥満の原因になってもいます。

「私、筋肉付きにくいみたいなのよね～」割と、よく聞くセリフです。

ほとんどの人は運動の強度と栄養の問題です。でも、大丈夫ですよ、筋肉が付かなくても(大きくななくても)、筋肉を使えば血糖値の行き場ができるし、少なくとも今より太る事は可能性として低くなります。(お腹が空きやすくなるので食べすぎると別！)

書いたように、落ちやすい筋肉は腹筋と大腿四頭筋なので、腹筋運動とスクワットをしておけばいいのですが、運動きらい、苦手な方は、階段を下りるときに腹筋を締めて降りてみるところから始めてみましょう。おなかに力を入れるときは息を止めないように。よくわからない方は治療スタッフに聞いてください。階段をおりる動作は骨にも刺激が入りますし、のぼりと違い息が切れないので、運動初心者にはお勧めです。

おなかに力が入っていれば体がぶれないので膝なども傷みにくいですね。

みなさん！階段を見つけたらチャンスですよ！





治療家ストーリー

フィット整骨院 ぶばい院 院長 伊藤 宏明

皆さんこんにちは！院長の伊藤です！今回は私の生い立ちから治療家になるまでのストーリーをご紹介します！

東京生まれの高尾育ち、遊び場所は山か、川という緑豊かな環境で育ってしまった野生溢れる治療家です。

伊藤家の次男として誕生し兄と妹の3人兄弟。兄とは小さい頃よく喧嘩をした思い出がありますが、今は私の専属の美容師です。妹は伊藤家自慢の頭脳派で何かと賢くやっていますが、上2人を見ている分少し男勝りなところが兄としては反省です。そしてそんな兄弟3人を育て上げてくれた父と母ですが、父は真面目で頑固者です、しかし柔軟な一面もあり、私が歳を重ねる事に学ばせてもらう事が増えています。母は、少し天然ですが、その天然の中に母の強さを感じている今日この頃です。

小学生の頃、ある日突然、友達のお母さんにグラウンドに連れていかれ、それをきっかけにサッカーを始めました。プレーはそこそこだったと思いますが、((笑))自分の人生の教訓に諦めない姿勢が将来を変えるという事があります、これはサッカーを通じ学んだ事です。中学を卒業してからは色々な仕事をしながら社会の厳しさ、仕事の大変さを肌で感じました。親方に怒鳴られながらタンカン「足場を組む為の鉄パイプ」を運んでいた頃は懐かしき思い出です。よく居眠りをして怒られていました。(笑)二十歳で遊び半分で始めたキックボクシングにはまってしまい、気が付けば怪我だらけの体になっていました。その時は怪我をする度に不安になり、身体の痛みをどうすればよいのか、身体のコンディションを上げる為にはどうしたらよいのかという事で常に悩んでいましたが、結局キックボクシングを続ける事ができず、自分の世界の幅を広げたいと思う気持ちだけをもって放浪の旅オーストラリアへ。YES、NO、thanksの言葉だけで上陸しましたが、入国審査の荷物チェックで持参した焼売がひっかかり、目の前で捨てられるという洗礼を受け入国(涙)。滞在中に日本人の治療家の先生との出会いがきっかけで身体について学ばせていただいた事と過去に経験したケガによる不安、自分の身体と向き合う大切さ、楽しさ、深さを知り日本で治療家を目指そうと思い今にいたります。

私の治療の考えは「身体が自然体である事」、それにより自分の自然治癒力がちゃんと発揮できる事を理想と考え施術をしています。皆さんがいつまでも120パーセント好きな事をやり続け楽しんでいる姿を見る事が治療家としての喜びです。



MixGram

フィット鍼灸整骨院 ぶばい院

東京都府中市片町2-18-2

ご予約
お問合せ

☎042-364-8822

今月の休診日

毎週日曜日

16日(祝・月)海の日



院からのお知らせ

～自転車でご来院の皆様へ～

当院前へ自転車を停める場合、白線から出て停車すると違反切符を切られるおそれがある為、白線内に停車願います。停められない場合はPlusの前をご利用ください。



〈伊藤〉

皆さんこんにちは！

早くも7月ですね！冷たいもの食べ過ぎてませんか？夏は色々とワクワクしてきますが、はめを外さずに楽しみたいと思います(笑) (^O^)/

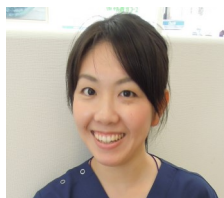


フィット紙ツイッター

〈小林〉

7月といえばプール！！

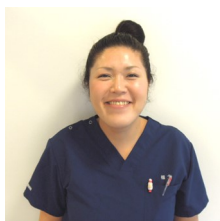
恥ずかしながら私は毎年、庭にビニールプールを出して水浴びを楽しんでおります(´Д`)プールに浸かりながら読書。最高です！



〈福士〉

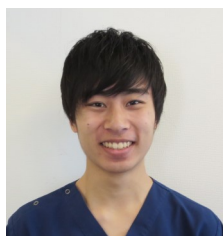
7月はアイスが美味くなる季節ですねー！

フクシは去年から友人の影響でパフェ探訪が定期開催されています。今月は白桃のパフェがデビューのはず♡美味しい楽しい7月にしたいですー♡



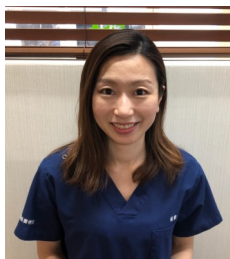
〈森川〉

暑い季節がやってきましたね(ー_ー)夏は外は暑いですが、冷たい食べ物や飲み物、クーラーなどで体の中は意外に冷えがちです。冷えは万病のもと！皆さんも注意しましょう！



〈保泉（ほいずみ）〉

来月、九州の博多に行くのでおススメのお店があったら教えてください(^_^)♪ ラーメン、もつ鍋と食べ歩きツアーになりそうです 笑



〈鹿又（かのまた）〉

今年も夏がやってきましたね！最近では涼感スプレーやクリームが進化しているそうです。塗るとひんやりクールダウンできるそうなので、今年の夏はこれで乗り切ります！



〈伊豆蔵〉

毎年夏になると1日3個位アイスを食べてしまうのですが、今年はダイエット中の為、代わりに豆乳を凍らせて食べています(^O^)/作り方は小さいパックの豆乳を買ってきて凍らせるだけ！色々な味があって美味しいのでオススメです！！

