

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



素の自分でいられる場所です!

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す! 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! 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! よろしくお祈りします!

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しています!

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すが、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、多くの人々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、どうせやっても戻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と捜しましょう！

肩こり君は犯人じゃありません

犯人



犯人

肩こり君

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。 (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ください！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

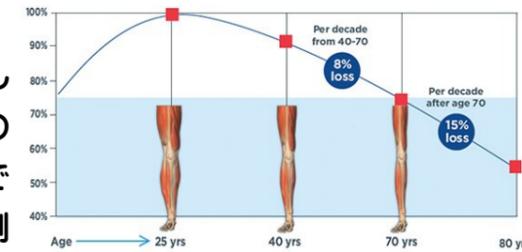
前はインスリンと食事の説明をさせて頂いたわけですが、今回は筋肉の方面からの血糖値のお話をさせていただきます。

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、肥満の原因にもなります。

「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 ～ 保泉編 ～

— Profile —

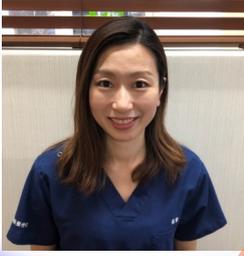
☆ 15歳の娘を持つ母親です ☆

保泉 真以

6月4日（虫の日）生まれ

趣味：温泉・岩盤浴巡り

食べる事、スノーボー



愛犬：キング♂

（ラブラドルレトリバー）



私は、東京の中でも自然がいっぱいの青梅市で2人姉弟の長女として育ちました。小さい頃は、両親がスキーをしていたこともあり、毎年スキー旅行に連れて行ってもらうくらいスキーが好きでした。中学校二年生の時に初めてスノーボードをしてから、その楽しさや面白さに魅了され、ハマってしまうとオープンからクローズの時間までご飯休憩を取らずに、ひたすら滑っていました。スノーボー終わりに、雪が降る中で温泉に入り、美味しいご飯を食べる、そんな最高の時間を過ごしました。ウィンタースポーツ以外にも幼少期の頃から新体操やサッカー、水泳、など様々なスポーツを習っていたこともあり、小学校・中学校とも好きな教科は体育でした。

ことで、コンプレックスだったO脚や下半身太りが益々気になるようになりました。また日焼けもしていたことから、シミやそばかすといった外見が気になるようになりました。仕事を始めてからは、下半身の対策には美容整体、エステ、リフレクソロジーなど、シミ・そばかす対策のために美容皮膚科に通い、その他にも化粧品、ビタミン注射、サプリメント等たくさん試しました。

これまでの経験から、私の身体に合うリフレクソロジーを学びたく、フィット鍼灸整骨院に入社しました。入社当初は、受付とリラクゼーションを担当していました。フィットの福利厚生で先生達に治療、骨盤調整を受け衝撃を受けたこと、初めて鍼を受け体だけではなく心も軽くなるのだと実感した事などにより、もっと身体の事を学びたいという気持ちが強くなり学校に通うことを決意しました。専門学校に通う際、美容に携わるものが何かと考えた時、美容鍼に考えがたどり着き、美容鍼を学びたいと思い鍼灸の専門学校に入学しました。



現在フィット整骨院では、これまでのリラクゼーションだけでなく、治療面と美容部門も担当しています。この3つが、仕事をする前までは別々だと思っていましたが、繋がり深い事が分かり、より一層興味をもちながら毎日楽しく仕事をしています。

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!



7月の休診日

毎週日曜日

7/16 (月・祝)

☆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 7/18 (水) 11:30~12:00

富士見台第一集会所

お気軽にご連絡ください(^^) /

土方院長の施術を受けている患者様へ

現在、ありがたいことにたくさんのご予約を頂いております。それに伴いご希望のご予約を承れないことが多くなりご迷惑をおかけしております。1人でも多くの方にご来院頂けるよう土方院長のご予約に限り7月1日から以下の料金を設定する運びとなりました。

・ 院長料金 400円

・ キャンセル料金

前日17時~当日のキャンセル・ご変更につきまして
前回の施術時にご案内した施術分の料金
(キャンセル・ご変更のご連絡は前日の17時まで
にお願い致します。)

担当のご変更も承っておりますので、ご相談下さい。

フィット紙ツイッター



<ひじかた>

体重も順調に減ってきてお腹周りがすっきりとした感じが自分ではしてきました！夏にはスッキリしたいな～！！



<たかぎ>

国立院10周年を迎えました！フィットに入ったのが丁度1周年の時だったのでもう9年も経ったんだとびっくりです！これからもよろしくお願いします！



<いとう>

ヒジカタ先生にならってこっそり夜だけ糖質抜きを続行中です！ちょっぴりほっそりしてきました♪



<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



<<くわさこ>>

周りのダイエットブームが気になりだしました。夫を巻き込んでダイエット計画中！



<せお>

先日、第2子が誕生しました。名前は「純葉(いとは)」です！新しい家族が増えました！家族が全員揃うのが楽しみです♪