

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、姿勢が良くなってきました！

—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！



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！よろしくお祈りします！

第16回 アジのたたき



- 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☆

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(^^)！

Oceans Crew News



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



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



ホホコロドウジョウ
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、多くの方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捜しましょう！



肩こり君は犯人じゃありません

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。 (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

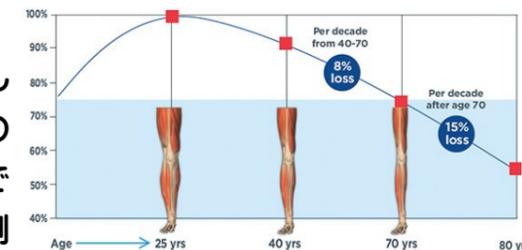
今回はインスリンと食事の説明をさせて頂いたわけですが、今回は筋肉の方面からの血糖値のお話をさせていただきます。

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！



祝

9th Anniversary

おかげさまでフィットせいせきは7月で9周年を迎えます。

こんな目立たない所でありながら今日まで続けてこれたのも皆様のおかげです。

そこで日頃の感謝の気持ちとして9周年オリジナルグッズを作り、プレゼントします！

期間：7月9日～

先着100名（なくなり次第終了）



その他アニバーサリー企画として、新メニューやビール造り体験など準備中です。

詳細はホームページや院内、スタッフまで！



今回ご紹介するのは、せいせき初のスープカレー専門店「SAHARA」さんです！



多摩市産の野菜が、大きめにカットされ、たっぷり7～8種類入っています。その日によって野菜が違うので、行くたびに新しい出会いがありますよ！！

チキンレッグ（鶏もも肉）は、骨付きでインパクト大ですが、スプーンでも崩れる柔らかさなので、べろりとつけちゃいます（'◇'）

辛さは7段階あり、「1」が基本で、1段階ごとに辛さがプラスされていきます。松本先生がいろんな辛さを食べていて、お気に入りの辛さは「5」だそうです！

お子様用の甘口カレーや-halfサイズもあるのでぜひご家族で行ってみて下さい！



ぶらり聖蹟、探訪



多摩市一ノ宮1-31-2

11:30～15:00/17:00～24:00

月曜定休

☎070-3871-0682

今月のひと押し



夏バテ予防

東洋医学では夏バテの病態を大きく2つ「脾胃の失調」と「不眠」の2つに分けています。今回は「脾胃の失調」のツボをご紹介します。

中完（ちゅうかん）

お腹の中心という意味です。みぞおちからおへそまで真っ直ぐに結んだ線の中央のところ。弱った胃腸を丈夫にするのに最適なツボの1つです。



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
ご予約お問合せ ☎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！



登録のクチコミランキングサイト
★エキテン!



院からのお知らせ①

休診日
毎週日曜日
16日(月)

院からのお知らせ②

7月中(詳細未定)
聖蹟桜ヶ丘駅東口
NEWフィット整体院(仮)
オープンします!

それに伴い佐藤先生が
東口に新しくできる店舗へ異動し
勤務日時が変更になります。



フィット紙ツイッター

〈松本/柔道整復師〉



夏と言えば、アウトドアで昼からビールです。けど最近はピオワインがお気に入りなので白ワインをキリッと冷やして、昼からワインです。

アメブロ真面目に更新してます。ダイエット企画進行中⇒



〈佐藤/鍼灸師〉



夏と言えば、プールですね。去年はあまり行けなかったのが、今年こそは子供達に水泳の指導をします。もう少し泳げるようにしたいです。

「ライブドア ハリキュア」



〈及川/柔道整復師〉



夏と言えば、フードフェスまたは海ですね。先日は念願の「まんパク」デビューしました。今年も外に出てビタミンDを吸収するため適度な日光浴をしていきます。

〈野見山/鍼灸師〉



夏と言えば、セミの抜け殻探しです！毎年娘の学校面談の帰り道に探して帰ります。去年は130個！今年は…

私も書いてます！

「ライブドア ハリキュア」



〈小林/受付〉



夏と言えば、早起きがいいですね。早めに起きて一人静かな時間を満喫するのが好きです。ヨガをしたり、本を読んだりしてます。

〈中村/柔道整復師〉



夏と言えば、ディズニーで大人の水遊び遊びです！大人になっても気軽にはしゃげるディズニー！最高です！！今年もいけるといいな(´◇`)♪

※フィット通信の配送がご不要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](mailto:fit.seiseiki@hotmail.co.jp)