



夏の日焼け対策はサングラス!?

アイティーオー
IT0のストレッチ教室
上腕二頭筋

Healthy Recipes
トマトとマグロのマリネ

OceansCrewNews
おしはカロリーをこえていく



T. Tさん 30代 男性
かかりつけ院: はち院
加藤先生
主訴: 体のメンテナンス
治療内容: トータルボディケア

担当の加藤先生から一言



こちらこそTさんの面白トークにいつも笑顔にもらってます! 娘さんも誕生され、ご家族みんながより元気に過ごせるように、僕の失敗談も踏まえて、しっかりサポートしていきますね!

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?

1年くらい前から首の後ろ、頭の付け根が首を回すと痛んでいたのと、左膝が歩くと痛んでいました。元々はち整骨院に通っていた妻から「良いよ~!」と紹介されていて、最初は疑心暗鬼でしたが(笑)症状がひどく、来院しました。

---実際治療を受けてみてどうでしたか?

話をよく聞いていただき、その内容と先生から診た私の体の状態を教えてもらって、治療をしていく過程を説明してくれてわかりやすかったです。始めて来た時も気さくに対応していただき、楽な気持ちで安心して来院出来ました。最初に悩んでいた体の症状も治療のおかげで今はなくなり効果を感じています! ただ治療するだけでなく、治療中にいろんな話が出来て楽しく受けられるのも良いです!

---同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ!

まずは1回でも良いので来てみてください!
悩みを話すだけでも違いますし、治療をすればもちろん体はよくなります!

Healthy Recipes

このコーナーでは身体にいいメニューを効果と共にお伝えします!

日焼対策に! 第17回 トマトとマグロのマリネ



食べる日焼け止めと言われているトマト!
食べていない人と比べると33%も日焼けが抑えられるそうです。リコピンは肌に蓄積するので、常食するのがGOOD! トマトジュースを飲むのもおすすめです(***)

材料(2人分)
マグロ刺身用...100g ●オリーブ油...小さじ1
トマト...1個 ●しょう油...小さじ1
焼きのり...適量 ●塩...少々
いりごま...適量

作り方

- ①マグロ・トマトは2cm角に切る
- ②①と●の調味料をボウルにいれて和える
- ③②を器に盛り、ちぎったのり・いりごまを振って完成☆

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

タイ・サムイ島に研修に行ってきました!

6月にフィット国立院・こどもの院・国領院・ふばい院・はち整骨院の一部スタッフでタイ・サムイ島へ研修に行ってきました。

現地ではオイルマッサージやタイ古式マッサージを受け、非常に充実した研修になりました。治療技術だけでなく様々なものに触れて得た経験を患者様に還元できるようにこれからも日々精進していきます!



おしはカロリーをこえていく

8か月目

フィット国立院ヒジカタが
ダイエットに挑戦する
「お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・土曜は糖質を抜く

ようやく変化が出てきましたね。

食後のウォーキングを毎食後にすれば加速しますよ! もしくは1日45分でも!

	今回	前回	標準値
体重(kg)	76.3	76.7	58.5
体脂肪(%)	23.6	26.7	17~21
BMI	27.7	28.9	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,700	1,689	1,795
内臓脂肪レベル	13	15	1~9

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！梅雨も明け夏本番！私事ですが、夏になると自然とテンションが上がってくるのですが、いったい何歳までそんなテンションなのか少し不安になっているこの頃です。(汗)

さて今月のイージーitoストレッチ教室は上腕二頭筋(力こぶ)のストレッチです。男性の方の中には一度は逞しい力こぶに憧れた方もいると思います。ただ、上腕二頭筋の筋肉は普段の姿勢の中でも固くなりやすく、横から見た時に肘が常に曲がっている方は上腕二頭筋が短縮し固まっている可能性が高いです。上腕二頭筋の柔軟性が無くなると肩、肘に負担をかけやすくケガの原因になります。特に肩、腕を使ったスポーツをされる方は意外と見落としがちな部位ですのでしっかりストレッチをしケガの予防に努めましょう！

じょうわんにとうきん

イージー 上腕二頭筋 ストレッチ

こんな方におススメ

- ・パソコン作業が多い方
- ・テニス・野球・ゴルフをやられる方
- ・巻き肩になりやすい方
- ・力こぶを一生懸命鍛えている方
- ・重いものをよく持つ方



- ①肘を伸ばします
- ②肘を内側に捻ります
- ③ゆっくり息を吐きながら15~20秒数えます

EASY
DON'T THINK I FEEL IT



- ④腰の後ろで手を組みます
- ⑤胸を開きながら組んだ手を上にあげていきます
- ⑥上がるまでで止め、ゆっくり息を吐きながら15~20秒数えます



夏の日焼け対策はサングラス？



こんにちは！サングラスをかけて近所を歩いていると不審がられ、二度見されることもしばしば、友人からは「多摩市だよ！？セレブ？」とたしなめられるマツモトです。

今日は本当に声を大にしていいたのですが、もう日本の夏は熱帯！日差しは異常！サングラスは必須！です。



まず、**サングラスをしないと目の細胞が日焼けします**。正確には紫外線により角膜で活性酸素が大量発生して炎症反応が起こり、その反応が脳に伝わり自律神経が興奮して一種の臨戦態勢になるので、神経は疲労し、体も激しい疲労感に襲われるというわけです。

一説によると**体の日焼けよりも目の日焼けのほうが疲労感に結び付きやすい**とのこと。さらにサングラスをかけるだけで紫外線による肌の黒ずみを抑えることもできるのです。目に紫外線が入ると炎症が起きるのですが、これは敵が襲ってきたぞという刺激になるので、脳は全身のメラノサイトという細胞を活性化します。メラノサイトは皮膚の深いところにある細胞で、刺激されるとメラニンという皮膚を黒くする色素を発生させるのです。

「先生は北国育ちだから肌が白いのね。」と、よく言われます。でももう東京のほうが長いです。ついでに言うと寒さにも弱いです。10代の終わりからかけているサングラス。これが美肌の秘密です(笑)

欧米では子供のころからサングラスをつける教育をしているそうですよ。そのサングラスですが、あまり色の濃いものはNGだそうです。濃すぎると瞳孔が開いてしまうため、サングラスの隙間から入る紫外線を拾いやすくなってしまいますとのこと。色は薄めで**紫外線カットのものを選んでください**。

基本的に紫外線は曇りでも飛んでいるため(晴れの日60%程度の量が飛んでいます)外に行くときには基本サングラスがおすすめです。

マツモトのように健康の為なら世間体も気にしないというタイプでない方ならコンタクトレンズや、メガネでもUVカットのものがあるそうなのでぜひ探してみてください。

目に紫外線が入る事は、眼精疲労、全身の疲労の原因だけでなく、白内障の原因にもなる恐れがあるとの事です。

どうしてもサングラスにはロックンロールの香りがすると恐れずに、今年の夏はぜひトライしてみてください！



ビオワイン試飲会



第2回ビオワイン試飲会「飲めば呑むほど…」を開催しました！参加していただいた方、誠にありがとうございます。どんなことをするのかと気になっている方のために、様子をチラ見せ&ご報告しちゃいます(´◇`)♪

今回も森沢商店さんにご協力頂き、前回のセレクトとはまた違ったビオワインを用意してもらいました。個人的には、ビール？と思うくらいの発泡っぷりの白ワインがお気に入りでした。(写真左上)

イノウエベーカーさんのバケット(2種)と、松本先生お手製の美味しい料理(レシピはアメブロで公開中)をお供にして、森沢さんのワインの話(ビオワインと普通のワインの違い、今回のワインの特徴)を聞きながら、ワインを愉しみ、普段一緒に呑むことの少ない私たちフィットスタッフとお話ししました。ワインが美味しすぎて、その場でポチっと楽天ショッピング(森沢商店さんのネット通販)する方もちらほら。次回は秋を予定していますので、皆さんの参加をお待ちしてま〜〜す！



祝！9周年！ ありがとうございます

7月でフィットせいせき院が9周年を迎えることができました！

いつもありがとうございます！

ささやかながら、前回の通信で告知させて頂いた、アニバーサリー企画を行いました！tak beansさんのフィットオリジナルブレンドのコーヒーから始まり、夜だけの限定振る舞い酒も密かに密かにやっていました(▽)/2週目からはいつものロゴを使用したミニトートのプレゼントもありましたね。

次は10周年。今まで以上の楽しい&ためになるアニバーサリー企画に

なるように
頑張ります！



今月のひと押し



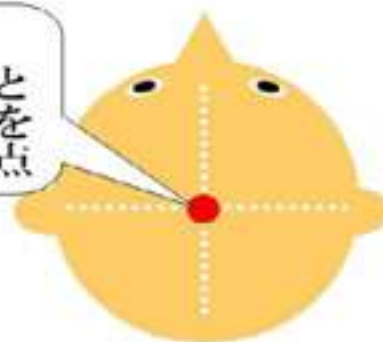
夏バテ予防

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「不眠」のツボをご紹介します。

百会(ひゃくえ)

副交感神経を優位にしてくれるツボです。指の腹を当て下方に向けて心地よいと感じるくらいの強さで押します。極端に強く押しすぎないようにして下さい。

百会
目の中間と
左右の耳を
結ぶ交差点



フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院

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！



エキテン!



院からのお知らせ①

休診日

毎週日曜日

11日(土)

16日(木)

院からのお知らせ②

聖蹟桜ヶ丘駅東口

フィット治療院 & コンディショニングジム
ひっそりオープンします！

治療×運動の新しい提案

「治るだけでいいですか？」
それとももっと身体を良くしたいですか？」



フィット紙ツイッター



〈松本/柔道整復師〉



夏休みの思い出と言えば、祖父母の家へ
一人バスで行ったことです。小学生のマツ
モト君には1時間のバス旅は冒険でした。

アメブロ真面目に更新してます。
フィット女子ダイエット企画進行中⇒



〈野見山/鍼灸師〉



夏休みの思い出と言えば、中学の水泳
部時代の部活終わりにプールの底から見
る青空が大好きでした☆とても綺麗です

私も書いてます！ブログ。
美と健康と鍼灸と⇒



〈佐藤/鍼灸師〉



夏休みの思い出と言えば合宿です。水泳
の合宿、サッカーの合宿・遠征に明け暮
れていてほとんど家にはい
なかった気がします。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



〈小林/受付〉



夏休みの思い出と言えば、学生時代の
青春18きっぷの旅です。電車に乗っ
て南下していくたびに現地の人言葉
が変わっていくのが面白かったです。

〈及川/柔道整復師〉



夏休みの思い出と言えば、毎日実家から3
分以内の海で泳いでいた事です。小学生の
ころは骨折してギブスのまま海に入るくらい
でした。当時の先生ごめんなさい。

〈中村/柔道整復師〉



夏休みの思い出と言えば、友達と行っ
た韓国旅行です！日本より暑くて、か
き氷ばかりペロりと食べていました！
(^)!メロンのかき氷が最高でした！

※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.seiseki@hotmail.co.jp