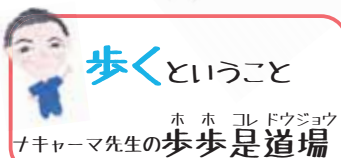




私たちが考える
なぜ人の身体はゆがむのか？



Healthy Recipes

ナスのまぜご飯

OceansCrewNews

オレはカロリーをこえていく

【発行元】有限会社オーシャンズクルー 代表 松本邦久 〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1 042-505-8422
フィット鍼灸整骨院 国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶい院 はち整骨院 あしの整骨院 FITコンディショニング

VOICE

18

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？

つかはらさん-以前から肩こりによる頭痛があり、他の整骨院に通っていたのですが一時的に良くなることはあっても治ることはありませんでした。そこでフィット鍼灸整骨院の前をよく通っていたのと、インターネットでも5つ星の評価だったので「こころざし」だ！と思いすぐに電話して来院しました！

みねさん-昨年6月に脳卒中をして、それから肩こりが慢性的にとれず、痛み止めを服用してごまかしていたのですが、限界を感じ、つかはらさんに教えてもらい来院しました。

――実際の治療を受けてみてどうでしたか？

つかはらさん-本当にそこやって肩が良くなるの？と半信半疑なところもありましたが(笑)先生の言った通りに体が良くなり、本当だったんだ！と驚きました！

みねさん-1回目の骨盤矯正を受けて体の変化に驚きました！

骨盤の位置や筋肉の使い方などアドバイスをもらい継続して受けていこうと思いました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

つかはらさん-痛み止めでは原因は治らないので本当に治したい人は来院したほうが良いと思います！

みねさん-最初は半信半疑でも良いので施術を一度受けてほしいと強く！思います！まず来院してから治療を続けるか判断してください(笑)

担当の庭月野先生から一言



みねさん、つかはらさんありがとうございます。野球大好きみねさんは今では130kgを投げるまでに回復しましたね！つかはらさんは体の変化と共に健康のために本当に必要なことを知っていただき嬉しいです！お二人が楽しんで来院されている事も僕たちは嬉しく思います。これからもサポートさせていただきますね！

OCEANS CREW

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！

第18回 ナスのまぜご飯



まだまだ暑く日差しも強いこの季節に
今月も紫外線から身を守るレシピです(^^)/
ナス・みょうが・大葉は肌を健康に保つ効果があります！

材料(2人分)

ナス…1本 ●しょう油…小さじ1
ご飯…茶碗2杯 ●砂糖…小さじ1/2
みょうが…1個 ●和風顆粒だし…少々
大葉…2枚
白ごま…少々

作り方

- ①ナスは薄い小口切りにして塩をまぶし、しんなりしたら水気を絞る
- ②みょうがは薄い小口切り・大葉は千切りにする
- ③フライパンに油(分量外)をひき、ナスを炒める
- ④③に●の調味料を入れ、味付けをする
- ⑤④をご飯にまぜ、みょうが・大葉・白ごまをのせて完成！

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

第4回英会話セミナー☆

毎月1回、土曜日の診療後に英会話セミナーに参加しています。
セミナー内容もスタッフの要望を取り入れていただき、
ウォーミングアップに歌を歌ったりと楽しく学んでいます。
前回と今回は痛みの種類や施術時の会話について勉強しました！
施術中について英語が出てしまう先生もいるかも！？(^^)

オレはカロリーをこえていく



9が月目
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(しこりダイエット)
- ・体組織計で行動量を把握する
- ・ホ・金・土曜は糖質を抜く



ちょっと水分が抜けすぎですね。水を
1日2リットル飲んで代謝をあげましょう。

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)	75.8	76.3	58.5
体脂肪(%)	24.3	23.6	17~21
BMI	28.2	27.7	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,687	1,700	1,795
内臓脂肪レベル	14	13	1~9



ナキヤーマ先生の

ホ ホ コレドウジョウ

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。

皆さんきちんと歩いてますかー？なんて言われても困りますよね笑

前回の続きになりますが、きちんと立てればきちんと歩ける！今回は**歩き方**についてです。

歩くこともよほどのことがない限り無意識に行われている運動ですね。冷静に観察してみると、ほとんどの人が足を自分で動かして歩いています。つまり歩けば歩くほど筋トレしているようなものです。ももの外側に筋肉がついて太く見える、外反母趾が痛む、人差し指の付け根の皮が厚くなり痛む。踵の皮が厚く固くなる等々。実はそうなるように歩いているのです。

●悪い歩き方●

足を動かしてかかとから着く。結構多いですが、この歩き方は体重が後ろから前へかかるので実は振り出した前足に全部の体重がかかっていきます。前足を突っ張り棒のように使ってしまうので、前に進んでいくのに、ブレーキをかけているのです。自転車をブレーキをかけながらこぐ人はいないと思いますが、無意識にこうやって歩いている方は多いですね。この歩き方で足や膝、腰を壊している人が大半です。



◎良い歩き方◎

実は**良い歩き方**とは足を前に振りだすのではなく**重心の移動を使うのです**。なので良い立ち方からどちらかという上半身の重みを前に投げ出すようにして重いものを先に前に出していきます(洋服のみぞおちあたりを誰かに引っ張られているように)すると足は後からついてきて、踵というよりは足裏全体で(前回の立った時に意識するポイント)着くような形になります。**ブレーキをかける量は限りなく少なく、且つ無理に筋肉を使うことがないので、エコで痛めにくい歩き方**になります。※移動量が多すぎるとストップするように足を出してしまうので、どのぐらい体を傾けるといいかは歩きながら試してみてください。スタツプにみてもらうのがよいと思います。



今回は歩き方について書いてみましたが、繰り返しになりますが、あくまでも正しく立てることからです。立つための運動をしつつ、取り組んでみてください！



私たちが考えるなぜ人の身体はゆがむのか？

今回は、**筋肉の疲れがゆがみを引き起こして、ゆがみが大きくなると痛みという症状が出るから疲労レベルで対処しましょうね**というお話です。

そもそも、人の身体は使うと疲れます。そこで、いろいろな動きを組み合わせることにより、一つの部分を集中して使うことを避け、全身で代わるがわる動くことで、動き続けることが可能になるのです。例えば30分歩き続けるのは比較的簡単ですが、30分立ちっぱなし、微動だにするとと言われるとかなりつらいですね。これは立つという動作が特定の筋肉を使って姿勢を維持し続ける動作なのに対して、歩くという動作が左右や前後の筋肉を代わるがわる使う動きなので、疲労が集中しにくいということなのです。

ただ、現代人は座りっぱなしや立ちっぱなしなど姿勢の変化がない状態が多く、特定の筋肉に疲労が集中することが多いです。筋肉に疲労がたまると固まります。固まった筋肉を動かすときには痛みが出ます。

これはほぐれると出なくなる痛みで一番軽いものです。

筋肉が固まったままさらに疲労がたまると他の筋肉を使って姿勢を維持しようとしたり、骨や靭帯で負荷を受けようとするので、体の形が変わります。

この状態を「**ゆがんでいる**」と表現しています。



ゆがみも適応なので脳はその形を覚えます。またつらくなったらこの姿勢を取ればよいという風に、**ストレスを軽減させるためのショートカットができてしまうのです。これが「体の癖」というやつですね**。ゆがみはその姿勢を維持するためには使えるのですが、そのほかの動作をする時には怪我の原因になります。筋肉が短くなっているだけのものはそこそこすぐ治るのですが、骨や靭帯レベルだとかなり時間がかかります。

ゆがんでも耐え切れなくなると今度は筋肉が切れてしまうので痛みが出続けるということが起きます。もしくはある動作をした時に毎回痛むという状態になるのです。ほとんどの人はこの辺りで治療に来られます。

そうすると切れている痛みがなくなった時に治ったと感じられるようですが、

私たちとしては、その**切れる原因のゆがみや、ゆがみの原因になる疲労のケアまでを全部、常に、治療したい**という欲深い治療家集団なので、痛みがなくなっても定期的な治療をお願いしています。

実際、壊れてしまうと時間もかかるし、(私たちも仕事が大変なので、壊れる前に治療しておきたいというのが本音なのです。

疲労が寝れば治るのは二十歳まで。

きちんとケアしてやりたいことを満喫していきましょう！



フクシの美味しいものの探訪



伊藤先生の自己紹介、森川先生の旅行記に続き、今回担当いたしますフクシは日頃足しげく通っております、おすすめの美味しいお店をご紹介しますと思います。



初回としてご紹介するのは地元府中にあるケーキ屋さん「chez andy labo」です。こちらのお店に出会ってだいぶ経ちますが、外から見るとケーキ屋さん？というような雰囲気を感じて中へ入ると、落ち着いた音楽と雰囲気に癒されますし、いつ行ってもこちらのケーキはとても美味しく、種類は少なめですが、1つ1つのケーキにパティシエのアンディくんの想いが丁寧に込められているところがフクシのお気に入りです。

そんなアンディ君が去年から通年かき氷を提供しているということで、今回かき氷を戴いてきました。

伺った日のかき氷メニューは、ピスタチオソースと紅茶ミルクなどがかったピスタージュ、自家製チョコレートソースがかかったチョコミント。レモンソースとチーズフロマージュがかかったフロマージュブラン。イチゴソース、カスタードクリーム、カットしたメロンのイートンメスというラインナップ！

フクシは季節のイートンメスを戴いてきました。



見た目だけでも高揚してしまいましたが、甘すぎないイチゴのソースに、捻りハチマキのように絞られたカスタードクリームが食っている中盤からさっぱりのお味を濃厚に変化させ、ゴロゴロと大きくカットされたメロンと薄く焼いたメレンゲの食感と、かかっているナッツが相まって「食べた感」を更に満たしてくれました☆ケーキだけではなく、日本の納涼菓子にも美味しさを見出すなんて、アンディくんのお菓子作りの楽しさが伝わってきますね！

皆さん是非足を運んでみてください！



Chez andy labo 042(306)5320

11:00～17:00 日・月(変更するときがあります)

京王線府中駅から徒歩10分

府中警察署の横道から桜通りへ。石材店のある十字路を右へ曲がった額縁屋やコーヒー豆屋さんの並び。



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

8日(土)社員研修

24日(月)振替休日

※17日(敬老の日)は診療いたします。



院からのお知らせ

フィットプラス

新患さん

いらっしゃーいキャンペーン

美容整体コース

40%off

初診料込み

7560円

→ 4500円



フィット紙ツイッター

〈伊藤〉



皆さんこんにちは！残暑も激しいですがどうお過ごしでしょうか？

9月は社員旅行も含めてキャンプに2回行く予定です。たまには自然に戻ろうと思います。(〇〇)

〈小林〉



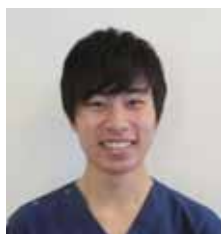
9月は会社のイベントで運動会がありバスケをします。先月から福士監督にビシビシ鍛えられているので、狙い澄ました正確なシュートをバシバシ決めてきます(・v・)

〈福士〉



9月の社員旅行で行われるバスケット大会ではファールが取られないとの発表を受けて早速ぶばいは体当たりやくすぐり等のズルっ作戦を考えているところですが、シューター小林がシュートができない事には話が始まりません！ヘナチョコバー子を桜木花道まで育て上げるのがフクシの9月の目標です！

〈森川〉



今年の夏は日光を沢山吸収して黒くなったので、早く落ちてほしいと願っています(・_・)いつかは憧れの美白になれないかな～と思っています(笑)

〈保泉(ほいずみ)〉



9月は娘の16歳の誕生日です。セクシーゾーンのライブに行きたいと前から話しているのでチケットを探してみようと思います(・_・)

〈鹿又(かのまた)〉



今月の社員旅行、私も参加する事になりました。バスケ大会に向けてがんばるみんなを見守り、応援するのが私の仕事です。もう一つの大事な仕事は、練習中にみんながケンカしないように見張ることかなー。

〈坂口〉



私事ですが、実は先月入籍をし、名字が伊豆蔵から坂口になりました。今まで通り伊豆蔵と呼んでいただいて結構です(笑)フィットでは変わらずお世話になりますので、皆さまこれからもどうぞよろしくお願いいたしますm(_ _)m

※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.bubai@gmail.com