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26回
疲労回復！　豚ニラチヂミ

疲れが出てくる5月はニラのパワーで
疲労回復！のレシピです！
ニラと豚肉を一緒に食べる事で、ニラに含まれるアリシン・豚肉に含まれるビタミンB1が結びついて疲労回復効果を高めます(^^)/

材料【2人分】

- ○小麦粉…40ｸﾞﾗﾑ
- ○片栗粉…10ｸﾞﾗﾑ
- ○溶き卵…1/2個
- ○水…80cc
- ニラ…半束
- 豚バラ肉…50ｸﾞﾗﾑ
- ●ポン酢…大さじ2
- ●コチュジャン…小さじ1
- ●ごま油…小さじ1

作り方

①ニラ・豚バラ肉は3cmほどの長さに切る
②ボウルに○の材料を入れ、よく混ぜる
③②に豚バラ肉・ニラをいれ軽く混ぜる
④別のボウルに●の材料を入れタレを作る
⑤フライパンにごま油（分量外）をいれ
　③の生地を入れてカリッとなるまで両面を焼く
⑥焼けたら食べやすい大きさに切って完成！

オレはカロリーをこえていく SEASON 2 番外編
健康だったらいいじゃない

フィット国立院ヒジカタが健康とちょっと見た目をよくするためダイエット（？）に挑戦する「オレはカロリーをこえていく」今月は番外編「健康だったらいいじゃない」をお送りします！

貼るだけで痩せる！？
ガルシニアテープの結果発表！

ヒジカタ先生の結果の前に他スタッフでの1か月の実験結果をお伝えします！

20代女性スタッフ　体重 −0.5kg！
30代女性スタッフ　体重 −0.7kg！
40代女性スタッフ　体重 −0.8kg！

微量ながら全員が体重減少していますね。
また、テープ使用中は循環が良くなりトイレの回数が増えるなどの効果が感じられました！

来月は健康診断の結果をお届けします！

ヒジカタ先生の結果…

	実験後	実験前
体重（kg）	80．5	79．4
体脂肪（%）	27．6	26．4
BMI	29．9	29．5
基礎代謝（kcal）	1，742	1，732
内臓脂肪レベル	16．5	15．5

マツモト社長から…

ダイエットは食事と運動ですね。貼っていれば安心というゆるみがすごい数字を叩き出しました。
今後はスクワットで叩き直しましょう。

オーシャン通信 OCEANS NEWSLETTER

2019 05

オーシャンズクルーが考える本当の健康を楽しくわかりやすくお伝えする「オーシャン通信」

足の治療 見直しました

Healthy Recipes
豚ニラチヂミ

オレはカロリーをこえていく SEASON 2 番外編
健康だったらいいじゃない

VOICE 26

紹介患者さんの声

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。

ーーどのように当院を紹介されて来院しましたか？

来院する前は膝の痛みが強く、朝起きて立ち上がるのが大変でした。それが続き、膝がかたまっていくのがわかってきたので外科的な処置も覚悟していたのですが、娘から良いところがあるから行ってみたらと言われ、騙されたと思って来院しました。

ーー実際治療を受けてみてどうでしたか？

病院に行くしかないかなと思って来院したのですが、3回目の治療後から「歩ける！」と感じ始め、朝起きて立ち上がるのも楽になってきました！

ーー同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

私がフィット整骨院に来院してわかるようになったのは痛いところだけが悪いわけではないということです。色んなところがからんで症状がでていたんだと理解ができたことで、全身の治療をやっていく事の意味がわかりました。病院に行くしかないと思っている方も騙されたと思って1度来院してみてください！

Oさん　60代　男性
かかりつけ院：フィット鍼灸整骨院
　　国立院　瀬尾先生
主訴：膝痛
治療内容：骨盤矯正

担当の瀬尾先生から一言

Oさんインタビューのご協力ありがとうございます。
来院当初は、このままだと歩けなくなる・手術を受けなくてはと不安が大きかったと思います。
歩くことが好きなOさんが膝を気にせず元気に過ごせるようになり本当に良かったです。
お孫さんと旅行に行っても、遠方へ出張に行ってもさらに元気で過ごせる様、これからも精一杯サポートさせてください！

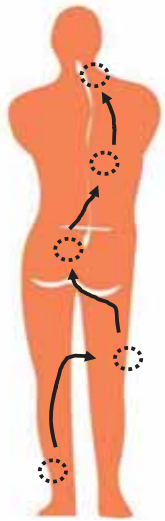
【発行元】有限会社オーシャンズクルー　代表　松本邦久　〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1　042-505-8422
フィット鍼灸整骨院　国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院　はち整骨院　あしの整骨院　FITコンディショニング

足の治療見直しました！

こんにちは。仕事柄どこに行ってもマッサージを受けることをほぼ義務化しているマツモトです。特に海外行くとその国ならではのマッサージ文化があって違いが面白いです。
今回は弊社グループの足裏マッサージ、リフレクソロジーについてこだわりを紹介させてください。

そもそも、足というは運動器であり、支持器官であり、感覚器でもあります。
もともと足の裏には手と同じくらいの感覚器があるのですが、靴の文化の中でどんどん退化しているため、あまり話題になる事がありません。
しかし、足裏って上手に押されると気持ちいいところですよね。
気持ちいいという感覚を、私たちは「快」と呼びますが、**快刺激が発生するのは刺激されることが必要、有益だからなのです。**ざっくりいうと、刺激されて痛いということは、その刺激はよくないですし、気持ちいいということはもっとすべきということを人の身体が感じているということなのです。

この感覚器であるということと、人の身体が細胞から人体になっていくプロセス、つまり発生に関連して、足裏に体の反射区があって体の様々な状態を反映しているというのがリフレクソロジーの基本的な考え方です。
私たちは、そこから他の機能である
運動器としてのトラブル＝筋肉の状態不良、
支持機関としてのトラブル＝関節の位置不良
と捉え、これらの異常を改善することも要素として取り込むことで、
足の三つの機能不全をカバーした「足リフレ」が完成したのです。



これは足の裏で負荷を支えきれないと、上の関節に負荷が移動していくことを図にしたものになります。
詳しく解説すると（）内はその部位に負荷がかかり起こる症状
足裏（足底腱膜炎、足指の変形）で吸収されない負荷は
→足首（捻挫、ふくらはぎのむくみ）そして
→膝（変形性膝関節症、膝関節の捻挫、靭帯の断裂）次に
→仙腸関節（腰痛、生理不順等）その次は
→背部（腰痛、内臓の不調）最後に
→肩と首に様々な症状をもたらします。

通常、私たちの治療では痛いところや不調があるところから、
その動きの中心になる骨盤の位置や機能を改善する…**骨盤矯正**や
筋肉、神経の状態を改善する…**鍼灸治療**、
自然治癒力（治る力）を高める…**DRT療法**
などを中心に行っていますが、これらの治療に前述した足リフレを加えることで、体全体の循環も良くなりますし、地面にちゃんと立てるようになるので、体のよけいな負担も軽くなり、良いことずくめだと私たちは思うのです。

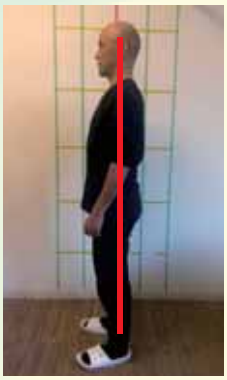
自分たちで自分たちの治療のことをよく言うのはなんだか気恥ずかしいのですが、最近また足の治療の見直しをして内容の改良をした際に、これはきちんと知ってもらわないと患者さんも私たちももったいないなと。そう実感できるレベルに仕上がったので、今回は宣伝させていただきます。

この足リフレの関節調整の部分だけ切り取った体験会を各院で実施しますので、ぜひ片側だけお受けになって違いを実感してみてください！

院長と一緒にやろう！

アンケートでたくさんのご要望がありましたので
今回はお家で出来るストレッチをご紹介いたします！

背中スッキリ体操



←理想の姿勢
このように耳から足首までが一直線に
なるように立てる事が理想です！
この姿勢になる為にも、背中周りの
柔軟性は必要になります！
今回のストレッチを続けていって、
背中の柔軟性を手に入れましょう！

①背骨の柔軟性を出す

・肩幅に立ちます
・肘を伸ばした状態で
　胸の前で手を組みます
・そこから腕を前に突き出す
　ようにしていきます
　この時、顔はおへそを
　見るようにします
・その状態で10秒キープ
・ゆっくりと元の姿勢に戻ります
※10秒×3セットを1日2回
　行いましょう！

②背中のわきを伸ばす

・肩幅に立ちます
・右手を肩甲骨の間に置き
　左手は腰に置きます
※腕が上がらない方は頭の
　後ろでも大丈夫です
・その状態のまま左に身体を
　曲げていきます
・その状態で10秒キープ
・ゆっくりと上体を戻します
・手を入れ替えて反対も同様に
※こちらも10秒×3セットを
　1日2回行いましょう！

check

2月13日、20日のＮＨＫ「**ためしてガッテン！**」で首肩こり、鍼治療についての放送がありました！その番組内で母袋先生が研修に行っている「東京大学医学部付属病院 リハビリテーション科」の鍼灸師の先生が出演されました。そしてその先生が**推奨する全国の治療院の中に当院が含まれています！**

詳しくは上記病院のＨＰをご覧ください！

GWのお知らせ

4/28(日)　休診
4/29(月)　9:00～17:00
4/30(火)　通常診療
5/1(水)　休診
5/2(木)　通常診療
5/3(金)　通常診療
5/4(土)　9:00～17:00
5/5(日)　9:00～17:00
5/6(月)　休診

ブログやってます！

フィット鍼灸整骨院　国領院　検索

インスタグラム・Facebookで院内の様子や
スタッフのあれこれをお知らせしています。
ぜひフォローしてください！　#fit.kokuryo

オーシャン通信 2019 May

フィット鍼灸整骨院 国領院

調布市国領町7-1-1 第二エステートオギモト1階
ご予約お問合せ ☎042-498-6623

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
「フィット国領」で検索！

エキテン！

院からのお知らせ

今月のプリペイドカードの割引対象コースは

「小顔疲労改善コース・コラーゲンマシン」の

どちらかをお選びいただけます！

新生活で疲れた体のリフレッシュにぜひ受けてみてください！

フィット紙ツイッター

〈福澤/柔道整復師〉
GWはどうすごされましたか？
スタッフみんなで恒例のＢＢＱをしました。今回は新宿京王百貨店の屋上。今回も腕を振るいました。写真は院内で。

〈大久保/鍼灸師〉
最近は冷凍弁当を作っています！休みの日にお弁当を一週間分作って冷凍し、毎日院に持ってきて解凍して食べています。いつも作って冷めないうちにフタをするからか、解凍したら蓋がバキッと割れていました…気を付けます…汗

〈庭月野/柔道整復師〉
潮干狩りの季節がやってきました！？毎年この季節から秋にかけて義父と一緒に貝を採りに行きます。日々鍛えている体幹を使って楽しんできます！

〈母袋/鍼灸・マッサージ師〉
放浪欲を満たすため、関東近郊で半日かければグルメ・観光ができるスポットを巡っています。先日は築地で朝ごはんを食べてきました。市場が豊洲に移っても、街は盛り上がっていて良い雰囲気でしたよ(^^)

〈岩本/柔道整復師〉
先日、羽田空港国際線ターミナルに遊びに行ってきました！飛行機の種類も多く、運転シュミレーターもあって非常に楽しめました！空港内も素敵で、「和」を感じました！これはハマりそうです…！

〈福澤しずく/マナムスメ〉
3月27日の誕生日に千葉の「市原ぞうの国」に行った写真だよ。
ぞうさんのなが～い鼻にプラ下がり～
鼻あったかいよ

※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 kokuryo.seikotsuin@gmail.com