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グラム
- ○片栗粉…10グラム
- ○溶き卵…1/2個
- ○水…80cc
- ニラ…半束
- 豚バラ肉…50グラム
- ●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！

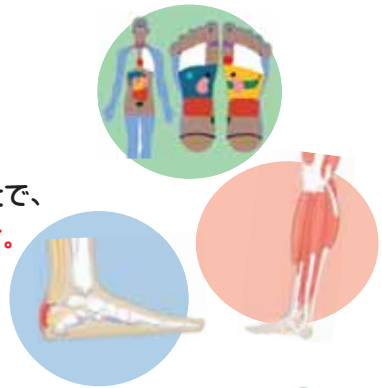
【発行元】有限会社オーシャンズクルー　代表　松本邦久　〒186-0003東京都国立市富士見台1-10-1　042-505-8422
フィット鍼灸整骨院　国立院・国領院・聖蹟桜ヶ丘院・こどもの国院・ぶばい院　はち整骨院　あしの整骨院　FITコンディショニング

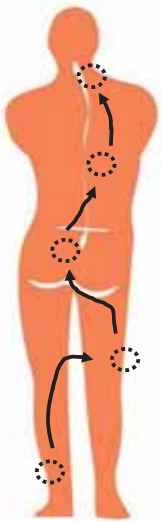
足の治療見直しました！

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！

フィット　リラクゼーションメニュー①

実は意外とたくさんのメニューがフィットにあるのをご存知でしょうか？

今月から、隠すつもりはなかった裏定番「リラクゼーションメニュー」をどどーんと正面に出していきます！！

初回は、一度受けた方から称賛頂いている「ハンドリフレクソロジー」

子育てやデスクワーク、趣味のテニスや手芸など手を使う事って本当に多いですよね。使い過ぎて腕がパンパン！そのまま使い続けていると腱鞘炎やテニス肘（ゴルフ肘）になってしまいます。

そこでフィットの「ハンドリフレクソロジー」の出番です！！

肘から指先までをしっかりとクリームを使いマッサージしていくのでカッチコチがふっわふわに！

手にも足と一緒でたくさんの反射区というものが存在します。ふっわふっわになるだけではなく、内臓から活性化して行きましょう！

FIT コンディショニング

治療 × パーソナルトレーニング

意外と知らない！？　身体のマメ知識

今回は健康の定義について
WHOが健康を定義した文がこちらです。

「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」
となっております。
身体だけが元気でもダメということですね。

トレーニングを行うとテストステロンが分泌され、やる気や幸福感の元となるドーパミンを産生します。身体は元気のはずなのにやる気がでない、ストレスで困っている方は是非トレーニングを試してみてはいかがでしょう？

今月のひと押し

五月病対策

がらりと環境の変わる4月、やっと慣れてきたと思ったらGWでリセット。なんだかいまいち調子の上がらない方が増える季節ですね。頑張り屋さんの皆さんにリラックスして頂く為のツボのご紹介です。

労宮（ろうきゅう）

軽く握りこぶしを作って中指と薬指の先端が当たる所にあります。親指でゆっくりと押して下さい。

オーシャン通信 2019 May.

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

FITコンデショニング院

多摩市関戸2-23-9　中央ストア1F
ご予約お問合せ ☎042-401-8100

院からのお知らせ①

休診日　毎週日曜日

16日（スクエアビル休館日）

お知らせ②

LINE@始めました！

友達登録していただくと

予約やお問い合わせ

出来ます！！

GWの営業日のお知らせ

5月1・2日（9：00～15：00）

診療します！

GW限定の特別イベントorメニューがあるかも！？

詳しくは院内・HPブログで。

5月3日～5日は休診

5月6日は診療（9：00～15：00）

ホームページ・Facebook・エキテン・インスタグラム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！

フィット紙ツイッター

<松本/柔道整復師>

今年のGWは一族で台湾旅行です。大人7人・子供6人の大所帯なので、どんなハプニングが起こることやら、、、なんでも楽しんできます！

アメプロ真面目？に更新してます。
フィット女子ダイエット企画進行中⇒

<及川/柔道整復師>

今年のGWは家族が増えます！なのでいつもと違った連休になると思います。顔と名前を楽しみにしていてくださいね～。

<小林/受付・ママサポ>

今年のGWは家で映画三昧です。毎年5月4日は「スターウォーズ」の日で一気に見ることが毎年のマイ行事となってます。今年は新シリーズを見ようかな。

<中村/柔道整復師>

今年のGWは香港のディズニーランドに行ってきます！グッズ買い過ぎないように気を付けるつもりですが、たぶん無理そうです…。

<キム/柔道整復師>

今年のGWは友達とBBQをやろうと計画中です。飲み過ぎないように気をつけます！

身体の豆知識、運動の前に知っておきたいあんな事、
コンディショニングブログ⇒

<佐藤/鍼灸師>

今年のGWは、というか今年も例年通りに過ごす事になりそうです。

実家に行き、多摩センターのお祭りに行くのが定番になってきました。

鍼灸の奥深さお伝えします⇒

<伊東/柔道整復師・鍼灸師>

今年のGWは久しぶりに長距離自転車で走ろうと思います。目指せ1日100キロ！

※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.seiseki@hotmail.co.jp

FITのパーソナルトレーニング

4月より本格始動!!

ﾊﾟｰｿﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞｺｰｽ

内容　トレーニング＋ケア

料金　7000円（＋税）

時間　50分

場所　東口トレーニングジム

モニターさん募集中!!

こんなお悩みございませんか？

- 不調、痛みを運動で取りたい
- 体幹を鍛えて肩こり・腰痛が発生しない身体を作りたい
- 年齢を理由にやりたいことをあきらめている
- 健康診断の結果が悪く、運動をしたいがどうやっていいかわからない、結果がでない
- いつも同じ場所だけ怪我をしてしまう
- スポーツ、競技のパフォーマンスを上げたい
- 夏までにボディーラインを整えたい etc...

詳しくは裏面へ

モニターさんを募集しています!!

限定　10名様

モニター料金　5,000円（＋税）

対象　トレーニングで健康になりたい方

運動、スポーツでケガした経験がある方

パーソナルトレーニングを体験してみたい方

ご興味がある方はスタッフまでご予約をお願いします

※モニター参加者さまには感想、写真撮影をお願いする場合があります

FITのパーソナルトレーニングは

・体をしなやかに使えること

～体を動かすためには複数の関節と筋肉を同時に使う必要があります。関節と筋肉を同時に使う運動を取り入れ連動性を高めます

・体を動かすための動力となる筋力をつける

～動力として重要なのは下半身の筋肉と背筋です。

その二つの筋肉から始めます。正しいフォーム、適切な負荷でトレーニング効果を最大限に引き出します

◆トレーニング後の変化◆

Before

After

Before

After