

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27回見た目スッキリ！むくみ対策 ココロアボカドサラダ



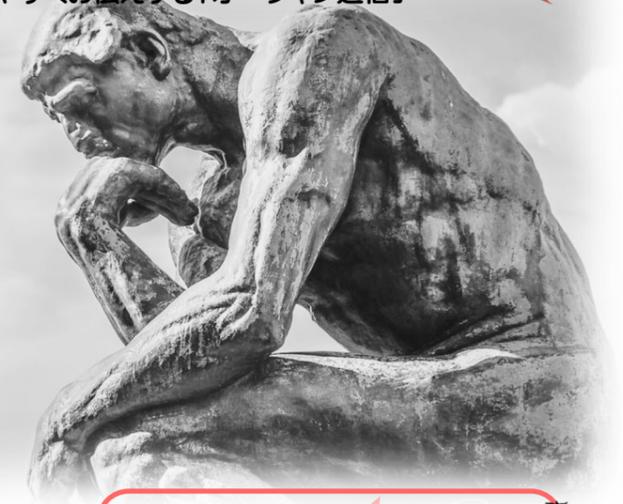
梅雨の時期、いつもよりむくみやすくなりますよね…。東洋医学的に長雨による過剰な湿気を受けて体調を崩しやすくなることを湿邪と言い、体の水分を溜めやすくします。そこでアボカド・パセリ・レモンでむくみ対策！ビタミンEやカリウムが余分な水分を排出します。

材料【2人分】	
鶏肉…1枚 (モモ・ムネ肉どちらでも)	パセリ…20g
アボカド…1/2個	●オリーブオイル…大さじ2
トマト…1/2個	●レモン汁…大さじ1
きゅうり…1本	●黒コショウ…少々
たまねぎ…1/2個	●塩…小さじ1/2

作り方

- ①鶏肉はフォークなどで皮目を刺し、両面に塩コショウをする
- ②油(分量外)を熱したフライパンで鶏肉を焼く。皮目がきつね色になったら裏返して中まで火を通す。焼けたら粗熱を取っておく。
- ③アボカド・トマト・きゅうり・②の鶏肉は2等角に切りパセリはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする
- ④●の調味料をボウルに入れ③の材料を入れ混ぜる

姿勢が大事って知ってるけど… まさか排便まで



Healthy Recipes
アボカドココロサラダ

おし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

おし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「おし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！

健診結果 総合判定→ D

・肝機能異常があり、精密検査が必要です。
・脂質異常があり、生活習慣改善と経過観察が必要です。
・内臓脂肪の蓄積を認め標準体重を上回っています。適度な運動や減食を継続しましょう。

	今回	昨年	平均値
体重	79.4	79.1	59.8
BMI	29.1	29.2	18.5~24.9
血圧	138/92	118/76	90~120/ ~84
肝機能			
AST (GOT)	78	42	0~30
ALT (GPT)	78	47	0~30
γ-GT	103	103	0~50
脂質代謝			
総コレステロール	267	265	140~199
LDLコレステロール	188	178	60~119
中性脂肪	236	268	30~149

マツモト社長から…
DはデブのDでしょうか…
やはりダイエットをすると太るといことがはっきりしたので、次からはボディメイクしていきましょう。

VOICE



27

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。

—どのように当院を来院しましたか？
学生時代に野球をやっていて、最初は野球の疲労・肩肘の痛みで通院していました。社会人になり仕事をしていく中で、体に向き合えない時間があって少し間が空いていたのですが、運動不足解消やダイエットをする為にもう1度体に向き合おうと来院しました！

—実際治療を受けてみてどうでしたか？
整体では施術前と施術後の身体の疲労改善具合が明らかに違って助かっています。トレーニングでは、だいぶしごかれました…(笑)
学生時代は器具を使って筋肉を大きくすることに注目していたのですが、フィットでは自重を使ったトレーニングなので負荷もありながら、過度でなく継続しやすいトレーニングで楽しんで続けられています。
家族ぐるみでお世話になっていて、筋肉が少なかった妻もフィットに通うようになって姿勢が良くなったのと、バランスよく筋肉がついてきているという印象があります。

—同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！
身体を動かしたいという方はたくさんいらっしゃると思いますが、フィットに来ればその人に合ったトレーニングをその人に合った負荷でやってくれるので気軽に通院出来ると思います！

家族ぐるみでお世話になってます

平澤昌宗さん 20代 男性
かかりつけ院: フィット鍼灸整骨院 聖蹟桜ヶ丘院松本先生
主訴: 疲労 (元気に過ごしたい・痩せたい)
治療内容: 骨盤矯正・トレーニング

担当の松本先生から一言



平澤昌宗さんインタビューのご協力、ご家族でフィットのご利用 & 「平澤商店」さんの美味しいお肉ありがとうございます！学生時代は野球の為にケア、社会人になってからは元気に働ける為のメンテナンスとトレーニングを受けて頂き、昌宗さんは意識高い系男子ですね。素敵です！これからも昌宗さんはもちろんのこと、平澤さん御一家の健康の為に、フィットをご利用ください。これからもよろしくお祈りします！

姿勢が大事って知ってるけど…まさか排便まで

梅雨の季節ですね。この時期体調がぱっとしないのは実際に低気圧が関係していて自律神経が乱れがちになるからなのです。お風呂に入ったり、軽い運動をしたりという交感神経の働きを活発にした後、マッサージやストレッチなどで副交感神経の働きを促しリラックスすることで自律神経が整いやすくなるのでぜひ興奮とリラックスを1サイクルで行ってみてください。

さて、今回は姿勢の話ですが、姿勢といっても**便の出やすい姿勢の話**です。実は排便というものは体の働きの中でいろいろな要素が絡み合っており、解明されていない部分も多い働きなのです。患者さんの中でも便秘がちという方はたくさんいらっしゃいます。基本は水分摂取とバランスの取れた食事、適度な運動と普通に健康になるための行動と変わらないことが対策としてあげられています。つまり、便秘は基本的生活のアラームともいえるわけです。そんな便秘ですが、少しでも出やすくするために、**姿勢を変えてみる**はいかがでしょうか。

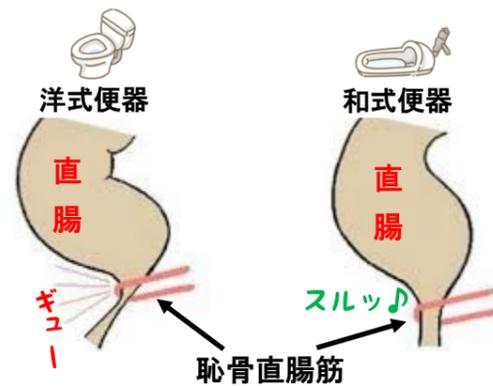
ベストの姿勢はしゃがみ姿勢

昔から日本では和式便器というものがありましたが、実はこれが排便にはベスト。直腸と肛門がまっすぐになる事で、便が出やすくなる姿勢なのです。

反対に椅子に座る姿勢の便器では恥骨直腸筋という筋肉が腸を曲げてしまうので圧をかけないと排便が行いにくいという事態が起きてしまいます。(立ったり、座ったりしている時に便が漏れないのはこの筋肉が働いてくれているからなので、悪者というわけではありません) さらに圧をかけて便を押し出す排便を続けていると直腸ポケットと呼ばれるスペースができて便が出にくくなってしまふなどのケースもあるそうです。

イスラエルのシキロフ博士が和式と洋式の便座での排便時間の違いを計測する実験を行っています。その結果は和式が平均排便時間約51秒 洋式便座は約130秒と倍以上の差がありました。

排便時間は短い方が肛門への負担が少なく、長ければ長いほど痔のリスクが増えてしまいます。



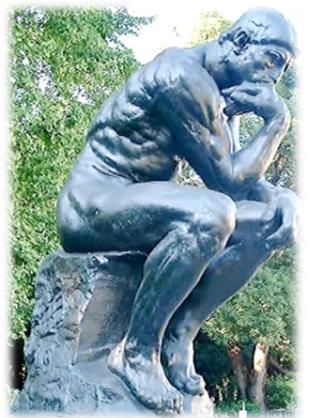
もう、家のトイレは変えられない!

大丈夫です。姿勢を変えることで排便しやすくすることができます。**基本は前傾姿勢。数値的には背骨と太ももが35度くらいの角度になるのがベスト。**具体的には・太ももに肘が付くくらいの前傾姿勢です。
・そしてかかとを少し浮かせます。
これで洋式便器でも直腸と肛門をまっすぐに近づけることができます。

ベストの姿勢はロダンの考える人のポーズだそうです。姿勢が取りにくい人は便座の足元に台を置くことで角度をつけやすことができます。目安は15~20センチですが家庭にあるものとしてはお風呂の椅子などを試するのがよいかもしれませんね。

余談ですがアメリカではトイレにつける台が爆発的に売れたそうで、Amazonでも検索すると出てきます。前傾のむつかしい人はクッションを抱くと前傾が取りやすくなります。

<考える人>



ヒジカタ先生と姿勢CHECK

Bad直腸ポジション ❌



Good直腸ポジション ○



- ・太ももに肘が付くくらいの前傾姿勢
- ・かかとを少し浮かせる

以前にもお伝えしたように、便は健康のバロメーター。ぜひするっと出して毎日チェックしてみてください。

小林ゆうわが沖縄で月桃に出会ったあ。

ゆうわ

ハイサイ！令和ではなく由和です。今回は沖縄大好き小林が、4月にお休みを頂いた沖縄旅で出会った月桃という植物をご紹介します(*^_^*)

いつもは海を見ながらダラダラ。観光地へは行かずイオンや地元のスーパーでお買い物

へどみさき

をするだけの私ですが、今回は沖縄本島最北端に位置する辺戸岬の近くにある

だいせきりんざん

「大石林山」に行ってきました！

大石林山はやんばるの大自然の中でたくさんの奇石や巨石が見物できたり、パワースポットのガジュマルの木に出会えるなど迫力満点で最高のリフレッシュになりました。



げつとう

その大石林山で良い香りに誘われて出会ったのが「月桃」です。月桃とは、沖縄では広く知られている熱帯、亜熱帯に自生するショウガ科ハナミョウガ属の植物で、4月の下旬から花が咲きはじめ、とても良い香りがします。

昔から沖縄では胃腸を整える薬草として使われていたそうで、葉の部分には防虫、防カビ、抗菌作用があり、沖縄で縁起物として食べられているカーサムーチーというお餅も月桃の葉に包まれてます。



また、月桃のエキスには赤ワインの34倍ものポリフェノールが含まれている事から、ハーブティーや健康食品をはじめ、化粧水や石鹸など様々な商品が販売されているので、皆さんも見かけたことがあるかもしれません。

葉から抽出したオイルは独特な甘い香りがして、リラックス効果が高くアロマオイルにも使用されます。



月桃の香り、とてもいい匂いで皆様にも体感していただきたい！！

そう思い、アロマオイルを購入してきました(≧▽≦)

足のリフレクソロジーのオプションでオイルを選択していただくと、通常はラベンダー、スイートオレンジ、サイプレスの3種類からお選びいただいておりますが、6月限定でオイルに月桃の香りが登場いたします♪

プラス

いつものクリームで行うリフレクソロジーに + 250円していただくとオイルに変更できますので、是非この機会に、月桃の香りをお楽しみください(^o^)

月桃の香りで暑い夏を乗り切りましょう！！



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

OCEANS
CREW

6月限定!!

～月桃の香り～

足のリフレクソロジーのオイルに
月桃のアロマが登場!!

6月は梅雨! なんだかモヤモヤ。
すっきりしない。。

そんなあなた!! 月桃の香りで
リラックスしませんか??

※詳しくはスタッフまで!!



フィット紙ツイッター



〈伊藤〉



皆さんこんにちは! 令和どうお過ごしでしょうか? 梅雨の時期に入り憂鬱な季節になりますが、こういう時こそ運動をしてスカッとしましょう! ぶばいでは加圧トレーニングもやっていますよ!! (^_^)

〈福士〉



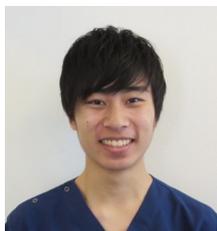
梅雨の時期に入る憂鬱な6月ですが、今年の6月は大好きな友人がフランスから一時帰国します。今回は日本が初めてというフランス人の友人も一緒に来るとのことなので、余計楽しみです。お互い話すことがありすぎるので、会う前からリスト作成しなければ!

〈小林〉



今月は祝日のない月ですね(´Д`)
GWの10連休を味わってしまったお身体には少し厳しいものがありますよね。。。お休み大好きな私は来月の沖縄行きを楽しみに、今月を耐えて耐えて耐え抜きます!! (´Д`)

〈森川〉



今年もあと半年になり、折り返し地点ですね…年々月日が経つのが早く感じています。
今年の目標である「朝余裕のある男」は最近だらけているので、もう一度気持ちを引き締めていきたいと思います!!

〈保泉 (ほいずみ) 〉



6月で37歳になります!
まだ行ったこと、やったことがないことがたくさんありますがこれからも変わらず挑戦したいです(^_^) 初めは鎌倉に紫陽花を観に行こうと思います!

〈坂口〉



GWはお休みを頂き有難うございました。
無事ヒッチハイクで鳥取県に行って帰ってきました(≥▽≤)8日間合計23台! 通った都道府県は14!! 関西のテレビや新聞に取材されたり、たくさん貴重な体験ができたGWでした♪
今回いろんな方に頂いた優しさを、今度は身の周りの人にお返ししていこうと思います(*^^*)

※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