

## 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<br>(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等分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

## 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。



肝機能

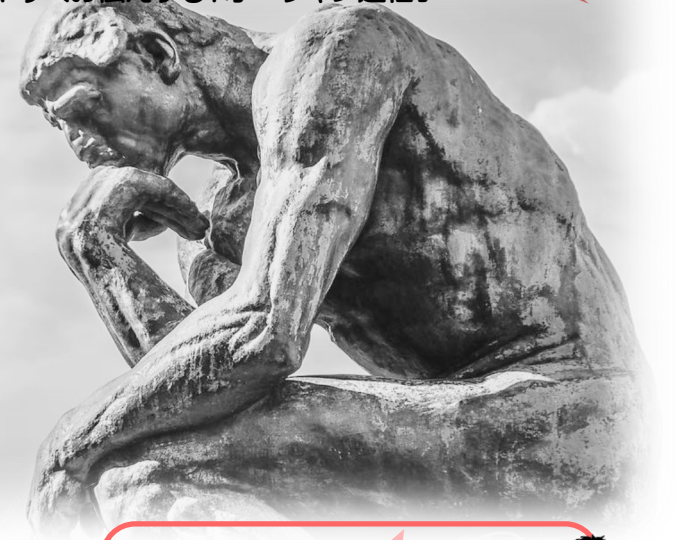
脂質代謝

|            | 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/<br>~84 |
| AST (GOT)  | 78     | 42     | 0~30           |
| ALT (GPT)  | 78     | 47     | 0~30           |
| γ-GT       | 103    | 103    | 0~50           |
| 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う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。

## 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  
健康だったらいいいじゃない

## 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な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、フィットに來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のケア、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願いします！



## 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、姿勢を変えてみて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。

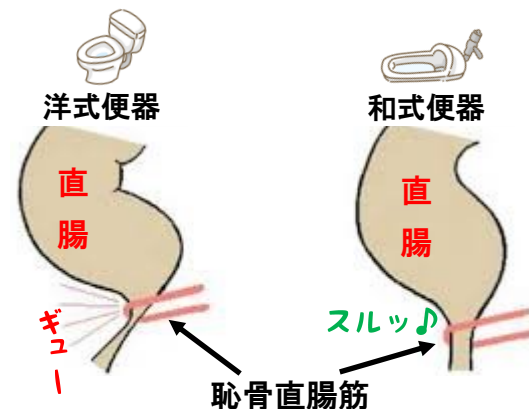
直腸と肛門がまっすぐになる事で、便が出やすくなる姿勢なのです。

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。

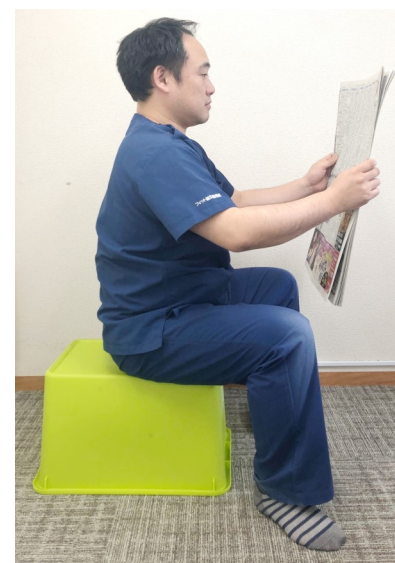
余談ですがアメリカではトイレにつける台が爆発的に売れたそうで、Amazonでも検索すると出てきます。前傾のむづかしい人はクッションを抱くと前傾が取りやすくなります。

<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。



# YAHInstagram

#祝・令和 #GWのオフショット



## 11周年イベント開催決定っ!!?

来月、7月に国立院は11歳になります！（拍手、拍手一つ）

みなさんに感謝の気持ちを込めて11周年イベントの

計画を“練り練り”しております！！

近日中に発表しますのでお楽しみに（●^o^●）☆

# フィット鍼灸整骨院 国立院

国立市富士見台1-10-1  
ご予約・お問い合わせ ☎042-505-8422

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  
「フィット国立」で検索！



店舗のクチコミ・ランキングサイト

★エキテン！



## 6月のお知らせ

休診日…毎週日曜日

## ☆イベントのお知らせ☆

### フィット式リラックス体操教室

開催日時 6/18 (火) 11:30~12:00

富士見台第一集会所

### 親子かけっこ教室

開催日時 7/21 (日) 9:00~10:00

谷保第一公園 (汽車ポッポ公園)

4歳~10歳のお子さん対象



## 国立院紙ツイッター



### 〈ひじかた〉

六月はアジサイですね！  
今年も高幡不動に行って梅雨  
を楽しもうと思っています。  
帰りは門前蕎麦を食い・・・



### 〈たかぎ〉

6月に兄が結婚するらしいです。  
おめでたいので、伊東先生に鯛釣りに  
連れて行ってもらおうと思います(笑)



### 〈いとう〉

6月の魚といえば高級魚のハタで  
す！去年は大物の根魚は釣れな  
かったので今年こそはリベンジ  
を！その前に高木さんのお兄さ  
んに鯛を送ります(笑)



### 〈ほいずみ〉

6月で37歳になります！まだ行っ  
たこと、やったことのないことがた  
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  
に紫陽花を見に行こうと思います！



### 〈くわさこ〉

6月は湿気で髪の毛  
爆発ぼわんです。  
いっそ刈り上げてしまおうか  
悩みます。



### 〈せお〉

6月は結婚記念日&次女の1歳の誕  
生日が重なるので、どんなお祝い  
しようか考えています！一升餅背  
負えるかな～

※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.yaho@gmail.com