

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

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！

## 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！

# 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。

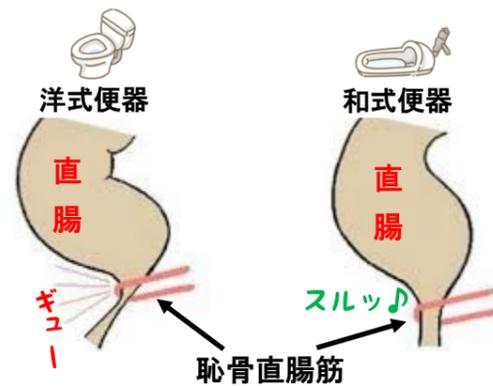
## ベストの姿勢はしゃがみ姿勢

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。



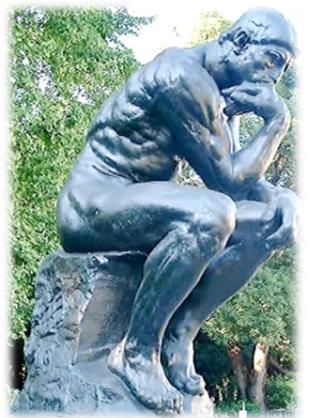
もう、家のトイレは変えられない!

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。

# フィット リラクゼーションメニュー②

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？先月から、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！！



2回目はデスクワークでPC作業の多い方、携帯電話をたくさん使う方、読書をする方…などなどにオススメの、知っている方は知っている「**眼精疲労解消コース**」（通称・眼精）

最近疲れやすくなったな～。と感じていませんか？

その疲れ、どこから来るのでしょうか、、、そう！疲労は「**脳**」から始まっているんです。同じ姿勢や、同じ作業、同じ〇〇をしていると、脳も同じ部分しか使われなくなってしまいます。そうすると脳が疲労してしまい「**飽きる**」「**眠くなる**」「**疲れる**」という症状が出てきます。脳の疲労を回復させるには、同じ事を続けない事と「**新鮮な血液**」が必要です。



フィットの眼精疲労解消コースは、首、肩、頭皮のマッサージで脳に新鮮な血液が流れる為、目の筋肉がほぐれ眼精疲労の解消はもちろん、脳も頭もスッキリします！

いつものメニューにプラスして出来ますので、受付や予約時に一言「眼精もセットで」とおっしゃってくださいね。

## 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



### 全身の筋肉量の計り方

全身の筋肉量はスポーツジムなどに行けば専用の機械で計測できますがスポーツジムなどに通われていない方は厳しいと思います。そこで今回は整骨院に置いてあるものを使って全身の筋肉量を計るやり方をご紹介します。

それは『**握力**』です。

細かく数値の計測は出来ませんが握力の強さは筋肉量と相関関係があるという研究結果があります。

握力を計ってご自身の全身の筋肉量を確認してみましょう！！

## 今月のひと押し

胃もたれ



食べすぎ、飲み過ぎで胃もたれをしている方がいらっしゃると思います。胃もたれは胃の消化機能が衰え、大きな負担がかかることになるので、食欲不振などの症状になり現れます。

### 裏内庭（うらないてい）

足の裏側で人差し指と中指の付け根の膨らみの部分、もしくは人差し指を裏側に曲げてついたところです。指で少し強めに押してください。急性胃腸炎などにも効果的です。

\*物足りない方はゴルフボールなどで押してください。



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・お問い合わせ ☎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・お問い合わせ ☎042-401-8100

院からのお知らせ①

休診日 毎週日曜日

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！！



院からのお知らせ③

7月でフィットせいせき院は

10周年を迎えます！

楽しいイベントを用意する予定ですので  
お楽しみにお待ちください！

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〉



オススメの梅雨対策は筋トレです。積極的に身体を動かすことで、環境の変化に負けない、自律神経の整った身体を作れます。コツはやり過ぎない事です。

アメブロ真面目？に更新してます。  
オススメの健康本やストレッチの紹介⇒



〈及川/柔道整復師〉



オススメの梅雨対策は水族館に行く事です！僕が好きなのは江の島または鴨川市シーワールドです。魚が苦手な方は国立博物館の大哺乳類展もオススメです！

〈小林/受付・ママサポ〉



オススメの梅雨対策は家の湿気対策をすることです。梅雨前に押し入れやお風呂のカビ防止等大掃除を毎年しています。年末の大掃除よりやっているかもです(笑)

〈中村/柔道整復師〉



オススメの梅雨対策はしっかりと髪の毛を乾かす事です！次の日の朝がとても楽になります…！わたしもさぼらずに頑張ります！

※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.seiseki@hotmail.co.jp



〈キム/柔道整復師〉



オススメの梅雨対策は入浴です。天気が乱れると気圧も変化します。気圧の変化に耐えられないときは古傷が痛んだり、頭痛などの症状がでます。

身体の豆知識、運動の前におきたいあんな事、  
コンデショニングブログ⇒



〈佐藤/鍼灸師〉



オススメの梅雨対策は足元を冷やさない事です。湿度が高い中で足元を冷やすと循環が一層悪くなり倦怠感が増します。動かす・温めるなどしておく方が良いです！

鍼灸の奥深さお伝えします⇒



〈伊東/柔道整復師・鍼灸師〉



オススメの梅雨対策はラジオ体操です。全身を動かす事で循環を良くし、気圧の変化で乱れた自律神経の動きを整えます。しっかりとやると意外とハードですよ(笑)