

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28回 夏バテ防止だけじゃない！

オクラキーマカレー



オクラのネバネバが胃の保護をして夏バテによる食欲低下を助けてくれます。

美容効果としてビタミンA・C、カリウム、βカロテンによって、髪や皮膚の健康を保ったり、老化防止、顔色の改善など女性に嬉しい効果もあります(^^)

材料【2人分】

オクラ…1パック

トマト…1/2個

玉ねぎ…1/2個

にんにく…1片

しょうが…1片

合いびき肉…150g

固形ブイヨン…1個

カレールー…2片

水…1カップ



作り方

- ①オクラはヘタを取り、塩少々を振って板ずりしたら水で洗い流す
- ②にんにく・しょうが・玉ねぎはみじん切り
トマトはざく切りにする
- ③フライパンに油を熱し、にんにく・しょうが・玉ねぎ・ひき肉を炒める
- ④ひき肉に火が通ったらトマト・水・ブイヨン・カレールーを入れる
- ⑤5分程中火で炒め煮をしたらオクラをいれて弱火で3分煮て完成



オしはカロリーをこえていく SEASON 2

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
「オしはカロリーをこえていく」今月の結果をお送りします！



MISSION

週2回・3分間スクワット

週2回、3分間スクワットを継続中
(現在3か月目に突入！)

スクワットの効果は…

- ①代謝があがり
痩せやすい身体になる
- ②全身的なトレーニングになる
(背中やお腹にも効きます)
- ③下半身の引き締め

マツモト社長から・・・

動いた分食べているようなのに、体重が減っているのは
良い感じですね。体脂肪も下がっているのでもう痩せている
ということになるのでは？メニューを増やしてナイスボ
ディを目指しましょう！

	今回	前回	標準値
体重(kg)	79.3	80.5	58.5
体脂肪(%)	26.3	27.6	17~21
BMI	29.6	29.9	18.5~25
基礎代謝(kcal)	1,738	1,742	1,795
内臓脂肪レベル	16	16.5	1~9

スクワットのやり方はブログで公開中→
3分間はとてもキツイので1セット20回や
1分間から始めてみてください！

オーシャン通信
OCEANS NEWSLETTER2019
07
OCEANS
CREW

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」

美容と治療の関係は？

Healthy Recipes
オクラキーマカレーオしはカロリーをこえていく
SEASON 2

VOICE

28

紹介患者さんの声

当院にご紹介で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？

妻が通っていたので噂は聞いていて、治療というよりは運動指導という話を聞いて少し気になっていました。近くを通りかかった際に受付の方と中山先生に声をかけていただいて来院しました！

――実際治療を受けてみてどうでしたか？

手技を受ける治療だけでなく、運動の仕方の指導や整骨院内で一緒に運動をしていくことで、ずっとあった痛みが確実になくなってきました。自分の体の細かい動きやメカニズムを考えられるようになって、そこから体に対する意識が変わりました。

前は痛みがでたら病院に行かないと思っていましたが、今は痛みの種類や意味を理解して、冷静に判断できるようになりました。

痛み＝悪いという事だけでなく、という事がわかりました。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

体の痛みの治療だけでなく、パフォーマンスアップもできる場所ということです！自分の体の使い方は、自分のことだからこそのわからないことがあると思います。私は、治療やマッサージだけで取れなかった痛みが運動をすることで取れて、こんなアプローチ方法があるんだと知りました。体の理解が出来るようになって、体の感覚が確実にかわりますよ！



小野寺 利浩さん 30代 男性
かかりつけ院：あしの整骨院
中山先生

主訴：股関節の痛み
卓球のパフォーマンスアップ
治療内容：骨盤整体・運動指導

担当の中山先生から一言



小野寺さんとの初めの問診が、痛みもあるが卓球のパフォーマンスを上げるには？だった時のインパクトは忘れません(笑) 痛みがなくなることとパフォーマンスアップが同じメカニズムだと理解してから的小野寺さんの取り組み(あしのでの運動、セルフエクササイズ)で体はどんどん変化してますね！大好きな卓球での変化を楽しそうに話してくださり私も嬉しいです！これからも二人三脚！楽しんでいきましょう！



美容と治療の関係は？

こんにちは。子供がサッカーを始めて本当に自分の息子か疑い始めたマツモトです。マツモトは丸いものが苦手で、心が通じたためしがなく、泳いだり、人に叩かれたり、投げられたり、関節を極められたりしかしてこなかったのも、この子はボールと友達になれるのだろうか、その友達を蹴ったりしてしまうのだろうかとか今からいらぬ心配をしております。

さて今月は美容についてですが、患者さんに本当によくいただくお言葉に、治療の後ウエストが細くなったとか、足が細くなったとか、顔が小さくなった、どうして？偶然？というものがあります。偶然ではありません。むくんでいる人、ゆがんでいる人はそうなります。

私たちの治療の一つ目の方針は

- ①関節の構造を整える
- ②筋肉の緊張を緩める
- ③体液の循環を良くする。の3つの治療で行っています。

(ちなみに残り2つあります。それは、神経の働きを良くして治るスイッチを入れるというものと、動き方からのトレーニングで弱いところを補う。です)

ですので、構造に問題があってバランスの悪い使い方をしているがゆえに張ってしまっている筋肉や、むくんでしまって太くなっているところはかなり変化があります。

別の角度から言いますと、私たちは患者さんのお顔や体形の特徴を見ると、なんとなくその人の身体の使い方や、悪いところが想像できてしまうのです。

例えばほうれい線が深い人は猫背前かがみの姿勢が多だろうから、腰が基本的に硬くてスポーツするようだとよく使う方の肩がいたみやすそうだな・・・とか。

お顔の左右差は首の傾きから骨盤のずれまで関係していることが多いので、肩ならこちら側が悪いのでは・・・という具合です。

つまり、美容のお悩みはそのまま体の症状とつながっているのです。

小顔・美容整体施術の顔・足・お腹のビフォーアフター

顔



Before



After

CHECK!

フェイスラインがスッキリして全体的にリフトアップしましたね。目もぱっちり開くようになりました。

お腹



Before



After

CHECK!

下腹がスッキリして、くびれが出てきましたね。おへその位置も変わりました。

足



Before



After

CHECK!

足のねじれが改善して足が真っすぐになりました。ふくらはぎの外側(すね)の張りがゆるまることですっきりしました。

脂肪をどうこうしているわけではないので肥満は改善しませんが(ヒジカタ先生のように・・・)

すっとして見えることは決して偶然ではないのです。(そういえばヒジカタ先生も治療を受けた後に患者さんに少しやせたねと言われて喜んでます)

蛇足ですが、体のストレスを取り除くことで異常な食欲が解消される方は肥満の解消につながる事もあります。

まとめますと、**痛みや動きの悪さには2次的なデメリットとして見た目が悪くなる**ということもあるのです。そして**その治療は上の三つのすべきことの割合を変えるものの、基本的には構造をよくすること**になっていくのです。

これらの美容のお悩み、問題は治療と同じでいちど整えてそれで永久に改善ということはなく、もともとの原因が疲労なので、よい状態をキープする為に生活の改善やセルフケアは必須ですが、**大事なことは構造がよくなると変化が出るということであり、それを知る事で使い方、メンテナンスを意識できるようになることです。**

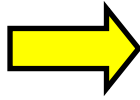
現在、私たちの院の中には美容に特化してメニューを扱っているところとそうでないところがありますが、足をまっすぐにしたい、顔のむくみを何とかしたいなどの簡単なお悩み相談はどの院でも対応可能です。気になる事がありましたらスタッフまでお尋ねください。

個人的には中年男性の(自分を含む)顔のむくみはかなり変化があって面白いと思っています。慢性的にむくんでいるところ、冷えているところは経験上脂肪も付きやすくなっていきますからね。

構造を整え、流していくことでいらぬ脂肪がたまらないように予防していけるといいですね。

患者さんのお店行ってきました！！

町のパン屋さん「シエスタ」におじゃましま〜す！！ by YAMAZAKI



ドアを開けた瞬間に、パンの香ばしい良い香りに包まれ、約130種類の焼きたてのパンが迎えてくれます。種類の多さに、目移りしちゃいます。

美味しいパンを作っているオーナーの水谷さんにインタビュー！



シエスタのパンは何でも手作りしています。カレーやジャム、あんこなど中身も全て手作りです！自分でも小麦を育て、その小麦粉で作るパンもあります！素材にもこだわり、横浜の無農薬の小麦を使った「天然酵母パン」を作ってます。

〜水谷さんおすすめのパン〜

- ・食パン 耳がパリパリで香ばしさと食感がGOOD！！
- ・みるくパン 甘〜いミルククリームがとっても美味しい！
- ・天然酵母パン 酸味など複雑な味わいで、噛めば噛むほど美味しい！



オススメのパンをみんなでいただきま〜す(^_^)

あれ？硬いぞ...でもおいし〜



美味い決めポーズ！！



長時間発酵パンいただき〜



う、うま〜い!!!

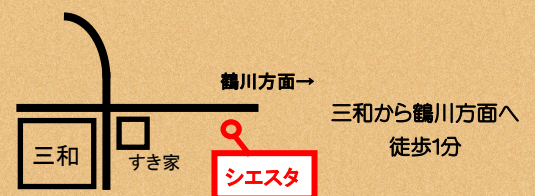
おいしーい(´O`)



水谷さんご協力ありがとうございました。水谷さんの、パンに対する熱い想いは、誰にも負けないですね！！いろんなパンがあり、それぞれが特徴のある美味しさなので、皆さんも是非食べてみて下さい(^o^)

「パナデリア シエスタ」

定休日：毎週月曜
TEL 045-963-5567



フィット鍼灸整体院 こどもの国院

横浜市青葉区奈良1-2-1 WA0こどもの国3F
ご予約
お問合せ ☎045-962-7703

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
「フィットこども」で検索！

店舗のクチコミ・ランキングサイト
★エキテン！



～Fitの部屋～

今月から、こちらの黑板报を担当します院長の森です！
Fitに来て早、1年半。多くの皆さんに支えて頂き、ここまで来ることができています。
本当にみなさん、いつもありがとうございます！！
これからも、更にみなさんの生活が、健康で心身共に豊かに過ごせるよう、スタッフ
全員で取組んでいきますので、よろしくお願いいたします。
今回の黑板报は挨拶がメインとなりましたが、来月からはスタッフ含め、Fitでの健
康あれこれや、あるあるをお伝えしていきます。
もし、みなさんが知りたい事などありましたら、お気軽にお声がけ下さい！！

例えば・・・。

どうして飯島先生はいつまでも、アイドルのようにキラキラしているんですか？
そのアイドルスマイルの秘訣を教えてください！！等々(^_-)-☆
それではみなさん、これからもFitをどうぞよろしくお願いいたします！！

フィット紙ツイッター

＜山崎＞



やっと夏が来ましたね(^^)今年の夏はSUP
もやりますが、他にもウェイクボードなど
アクティブに夏を過ごそうと思います！！
BBQもやったり楽しいことがたくさん夏の
は最高です(^^)暑い日々が続きそうです
が、暑さに負けないようにしましょう！！

＜圓岡＞



7月17日は飯島先生の誕生日ですが、うち
の親父の誕生日でもあります。毎年プレゼ
ント選びに悩みますが結局好きなお酒にな
ります。ホントは少し控えて欲しいところ
ですが・・・。親父の健康のことを考えて
今年は少し違うものを考えてみようと思
います。

＜松下＞



暑い夏がやって来ました！自宅から歩いて3
分の所にある農園で、ブルーベリー刈りをする
のが楽しみです！農園には2種類あり、僕は
酸味があるほうが好きです♪目に良い成分
が入っているので疲れ目にオススメです(*^^)

＜飯島＞



圓岡先生が上で書いてくれましたが、31
歳になります！一年がすごく早いように感
じています泣。無駄なく過ごせるように一
日一日を大切にしたいと思っている今日こ
の頃です！段々日焼けしていくと思います
が温かい目で見てください(*^^)v(笑)

＜森＞



夏男を自負し、生まれも8月。夏の香りがすると自然と体がウズウズ
し、休みの日は、ヘタすると午前3時には目覚める森でしたが、昨年
の暑さには完全にKOされ、週末引きこもっていました。今年こそ
は、お気に入りの富津に出かけ、そうそう見られないでっかい夕陽を
見に行こうと思います！！皆さん、暑さにはご注意ください！！