

豚肉とモロヘイヤの炒め



材料【2人分】

豚肉薄切り（お好きな部位）…200g

モロヘイヤ…1束

ポン酢…小さじ2

塩コショウ…少々

ごま油…小さじ1



作り方

- ①モロヘイヤは根元の硬い部分を切り落とし、5センチ幅に切る。豚肉は3、4センチ幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火が通ったらモロヘイヤを加える
- ④モロヘイヤがしんなりしてきたらポン酢・塩コショウで味を調えて完成！

豚肉・モロヘイヤには夏バテの解消に不可欠なビタミンB1が豊富に含まれています！暑さで消耗した体力を回復してエネルギーを体に送ってくれます。ちなみにオススメ部位は、脂質は少なく・栄養価の高いヒレ肉です！

オレ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「オレ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+α

マツモト社長から・・・

ヒジカタ先生は運動するとお腹がすくタイプの人ですね。皆さんお分りの通り、運動では痩せません。でも心肺機能、血液循環は良くなるので健康にはプラスです。ヒジカタ先生は健康になると体重がふえるのかな？

週2回・3分スクワットを継続中！
今回からは負荷を増やして、ラスト1分間は両手を挙げてスクワット！ヒジカタ先生笑っていますが、けっこうキツイです…！！

スクワットのやり方はこちら！



	今回	前回	標準値
体重 (kg)	79.9	79.3	58.5
体脂肪 (%)	26.6	26.3	17~21
BMI	29.7	29.6	18.5~25
基礎代謝 (kcal)	1,739	1,738	1,795
内臓脂肪レベル	16.9	16	1~9



オーシャン通信

OCEANS NEWSLETTER

2019
08
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」

Healthy Recipes

豚肉とモロヘイヤの炒め

オレはカロリーをこえていく SEASON 2



夏の睡眠 基礎基本

& 眠りの質を皮膚でコントロール

VOICE

29

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？

子供の怪我で急遽診ていただいたことがきっかけです。子供の怪我のあと、私が肘に痛みを感じ、病院に行こうかと考えたのですがフィット鍼灸整体院を思い出し、来院を決めました。

――実際治療を受けてみてどうでしたか？

最初はなかなか痛みが引かず戸惑いましたが、山崎先生から色々なアドバイス、来院のたびに情報を頂き、勉強されているなど感じ信頼しておりました。その後もアドバイスを頂いた通りに試していると次第に痛みも和らぎ、今では当時の痛みはほぼ完治しています。予防法も聞いているので少し違和感が出てきたら即実行しています。

――同じような悩みを抱えている方に一言どうぞ！

おそらく整体等に来る方は持病であったり、長年の痛みがあったりと、簡単には完治しない状況まで来てしまっている方が多いと思います。自分の痛みの詳細を伝えることは難しいと思いますが、少しでも多くの情報を的確に先生に伝えられれば先生のアドバイスは効果のあるものだ経験しています。焦らず、信頼できる先生方と悩みの糸口を見つけてぜひ、健康な体を維持してください！

信頼できる先生方です

上遠野 哲雄さん 40代 男性
かかりつけ院：フィット鍼灸整体院
こどもの国院 山崎先生
主訴：肘の痛み・肩の痛み
治療内容：骨盤矯正

担当の山崎先生から一言



上遠野さんインタビューご協力ありがとうございます。最初はバイクに乗るのにも痛みがでていましたね。上遠野さんにも動作を気を付けていただいたり、セルフケアをしっかりやっていただけてかなり良くなりましたね！ご自身の癖に気付くなど、意識が高いのでこれからも体のケアと一緒に頑張ってください！よろしくお願いします！

夏の睡眠 基礎基本！ & 眠りの質を皮膚でコントロール！

こんにちは。この原稿を書いているのは6月ですが、もうすでに寝苦しい湿度と気温になってきましたね。睡眠は体にとって修復時間であり、必要な睡眠がとれていないと人の身体は少しずつパフォーマンスを落としていき、しかもそれに気が付かないという説もあります。このお話に関しては「NHK 睡眠負債」で検索してもらうと専用サイトが出てくるのでまずはセルフチェックを試してみてください。

基本は6時間睡眠の人と7時間以上の人を比べて6時間の方は健康リスクが高いというお話なのですが、そういう私も毎日6時間睡眠で、まったくストレスはないのでこれが体に合っているリズムかとも思っています。でも、もし自分の能力がもっと高まるのならばもう一時間睡眠時間を増やしてみたいのでいろいろと調べて試してみたことをお伝えしますね。



その① まずは起きること

ここは意外と皆さん間違うところですが、**睡眠時間を設定する**としたら、**逆算してこのくらいに眠くなるようにというプランを立てるべき**なのです。だとしたら必要なことは起きる時間を決めて、多少つらくても起きてしまうことが必用です。

「目が開かない！」という人でもカーテンを開けて(マツモトお勧めは窓を開けて)太陽の光を浴びて少し伸びやストレッチ、スクワットなんかをすれば血流がよくなりホルモンも分泌されてしっかり目が覚めてきます。白湯を飲んだりするのもお勧めです。

その② 昼寝と上手に付き合うこと

日中眠気はどんな時に出来ますか？まず要注意なのは起床の4時間後に眠気がある場合です。7時に起きているとしたら11時に眠気がある場合は、睡眠がうまくいっていない可能性があります。

普通の日中の眠気は午後1時から4時の間に来ることが多く、そこに昼ご飯を食べたときの血糖値の上りがプラスされて眠くなることが多いです。

ここで眠気が強く出る人は**30分以下の昼寝をする**とよいです。30分以上眠ると夜に響きます。すっきり起きるためには寝る前にコーヒーなどを入れておくと、カフェインが吸収されるまで15分前後かかるのでちょうど起きるころには血中にカフェインがいてくれてすっきり起きられます。

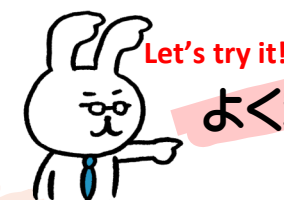
その③ 食べたり飲んだりする寝る2時間前まで(できれば3時間前)

胃の中に物が入っていると腸に運ぶために内臓は動き続けます。そうすると寝ていても内臓は休めません。胃の中から食べ物が腸に行くまでにかかる時間は3～5時間といわれています。できれば**食事から寝るまでに3時間空けたい**のですが、現代人のライフスタイルを考えるとむづかしいところではあります。これは睡眠のためでなくテトックスという意味で、週末などの時間のコントロールが効くときには夕食を早めて次の日の朝の感じを確認してみたいかがでしょう。

その④ 基本の睡眠環境は気温26～28度 湿度50%前後

肌触りの良い寝具で体の中心を覆うこと。裸で寝ると汗が吸収されず冷えるのでよくないです。とくに冷えがきつくなければ**手足を出して体の温度を下げる**ことで**脳が眠りのサインを出しはじめます**。人の身体は体温が上がって下がる時に眠くなるので、お風呂入ってすぐは眠れませんが、同様に激しい運動をすると体温が下がるまでに2時間程度かかるので、寝る前2時間に筋トレはやめておいた方がよさそうです。

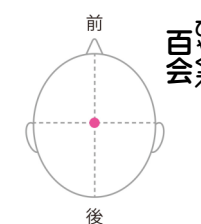
できれば遮光カーテンを使って光を遮る事と、寝る前は少し光を落として生活すること。もちろんスマホは寝る2時間前から別の部屋に置いておくことをお勧めします。



よく寝るための皮膚アプローチ！

① ツボ押し

◇百会 頭のてっぺん 気持ちいい強さで両中指を使って20回押す



◇後溪 手の小指側 手を握って出来る一番深いシワから手首側に指の幅一本分下がったところ 少し強めに反対の親指で20回ずつ押す。



◇失眠 かかとの真ん中 親指でぐいぐい両足20回ずつ押す。
以上3つを1セットとして最大3セット行います。



② 頭を冷やす

アイスノンや氷まくら、凍らせたタオルなどを使って頭を冷やしましょう。深部体温が下がるので寝つきがよくなります。脳を冷やすことで余計なことを考えにくくなる効果があるみたいです。

※注意 首を冷やすと体は温まろうとする力が働き出すので眠れなくなります。



③ 手首、足首、首をシャワーで温める

この皮膚の薄いところを温めると直接血液が温められ体は温度を下げようとするので、眠気が出やすくなるのです。

寝る前にくるぶしを触ってみて冷えているようだと、質のいい睡眠は難しいらしいので、冷えがあるようでしたらしっかり温めてからベッドに入る様にしましょう。

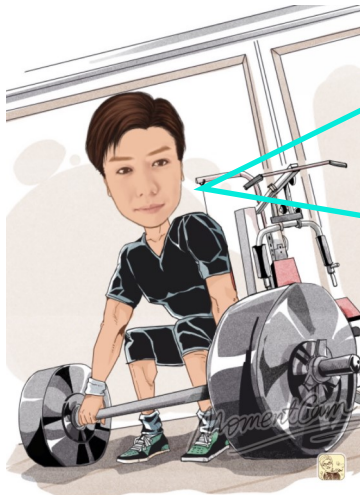
※注意 靴下は逆効果なので、足首だけ温めるようにレッグウォーマーなどを使うようにしてください。

日々の元気、やる気も体の治癒力も根っこは睡眠から！
寝苦しさになんて負けないでしっかり攻めの睡眠を確保していきましょう！

こどもの国院開院8周年

を迎えることができました!感謝申し上げます!

下のイラストは各スタッフをキャラクターにしています(*^^)v 似ている似ていないの賛否はあると思いますが、感想を是非聞かせて下さい(‘ω’)/



皆さんに支えられてここまで来れました!本当に感謝です!ありがとうございます(*^^*)これから自分自身勉強をして皆さんに健康を通して還元できるように努めていきますので、今後とも宜しくお願いします(>_<)

飯島

8周年迎えることができ本当に皆さん、ありがとうございます!!私はフィットにきて5年になります。いつも来てくださる皆さんと一緒に健康で美しくなりたいのでしっかり勉強して皆さんのお手伝いができるように頑張っていくので、これからもよろしくお願いします(^o^)/



自分はフィットの新参者で、まだフィット歴1年半ですが、実は、松下先生、圓岡先生は覚えているか・・・約7年前に、フィットにはお世話になっているんです。その当時僕は、板橋のあしの整骨院の開院準備をしていて、当時から勢いのあるフィットに、新院の参考になることはないかと、勉強に訪れていたんです。その当時には、松下先生に関節の矯正の仕方を教わったり、圓岡先生に冷たくあしらわれたり(笑)と、実は僕の中では、とても思い出深い院なのです。自己評価では、自分もフィットの一員になってきたのでは!?!と、感じております。まだまだ、猫を100匹くらい被っていますので、今年は全匹取っ払って、フルパワーで頑張ります!!

これからもフィットを、スタッフ共々、よろしくお願いいたします!!

以上、よろしくお願いします。 森



8周年おめでとうございます!!フィットは今後も皆様とともにあります!思い返せばあっと言う間の8年でした。開院当初からのメンバーも僕だけになりましたが、その分新たなメンバーとの出会いがあり、この地域にいる多くの方をみる機会を頂きありがとうございました。 圓岡

患者さんとスタッフみんなで8周年を迎えることができ、とてもうれしいです!ありがとうございます!!皆さんのお力になれるようますます前進、成長していきます。55歳ですけどね...(笑)今後もよろしくお願いします(#^^#) 松下



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・お問い合わせ ☎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～

こんにちは！院長の森です。

ややずれずれで大変恐縮ですが、なんと！なんと！なんと！

フィット整体院、去る某日に（詳細に触れると仕事の後手っぷりが露呈するので許してください・・・。）、山あり谷ありを、患者さん方、スタッフと泣き笑いも交えて、開院からまる8年を迎えることができました！！パチパチパチパチパチ👏

フィット整体院は、今後もこの青葉区の場所で、地域の皆様の健康増進のお手伝いをさせていただけるように、スタッフ全員、ついでに会社も巻き込んで(笑)精進してまいります！！

これからもフィットを、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〉



夏もあっという間ですね。大好きなアイスを食べすぎないようにしていましたが、どうしても食べたくなります(笑)コンビニのアイスはほぼ制覇(ファミマとセブン)してきているので、他の所も気になります(^^) みなさんの一押しアイスあったら教えてください(^^)♪

〈松下〉



夏真っ盛り！露天風呂が気持ち良いー！！季節です。しっかりお仕事して、その後、自分へのご褒美に大きなお風呂に入るのが大好きです。想像しただけで温泉ゆったり気分になっちゃいます(^^)♪

〈森〉



広島出身の森としましては、8月という月は中々感慨深い月です。8月は、広島に原爆が投下された月。そして、その投下日8月6日は、森の誕生日でもあります。中学卒業と同時に、高校までの空き時間を、どうせろくでもない過ごし方しかないだろうと、母親に平和公園改修工事のバイトにぶちこまれ、辛さのあまり、涙ぐみながら平和公園に向かった事が思い出されます。記憶から消えることの無いよう、もしよろしければ、8月6日午前8時15分に黙祷をされてみてください。

〈圓岡〉



8月はお祭りの季節ですね。子供を連れて近所のお祭りは参加したいと思います。保育園のお祭りでは卒園生のお母さんが患者さんでご指名を頂きましたので焼きそば係をやらせて頂きました！！子供の行事には皆勤賞でいきたいと思います。

〈飯島〉



夏が終わるまで残りわずか・・・皆さんは熱中症など大丈夫でしたか？8月はぶらり旅をしに行こうかなと思っています(*^^)v どこかオススメの場所ありますか？電車で行けるところで(笑)皆さんもホットな夏を楽しんでください(#^^#)